



CAMINO DE LA EXCELENCIA

SIGUIENDO LAS HUELLAS DE JESÚS

Matilde Eugenia Pérez Tamayo



CONTENIDO

Presentación

1. Renuévate
2. Vive
3. Agradece
4. Ama
5. Cree
6. Ora
7. Conviértete
8. Perdona
9. Solidarízate
10. Compadécete
11. Alégrate
12. Sonríe
13. Escucha
14. Calla
15. Sé coherentes
16. Libérate
17. Sé auténtico
18. Busca
19. Sé valiente
20. Persevera
21. Arriésgate
22. Mira
23. Purifícate
24. Sueña
25. Atrévete
26. Sirve
27. Fortalécete
28. Esfuérzate
29. Comprométete
30. Sé honesto y veraz

31. Sé humilde y sencillo

32. Evita

33. Espera

34. Cuídate

35. Supérate

PRESENTACIÓN

Vivimos la era de la excelencia y de la eficacia. La sociedad entera, en todos los rincones del planeta, está siendo motivada y dirigida a buscar y alcanzar el punto máximo en el desarrollo de todas sus actividades. Y lo mismo ocurre con los individuos.

Tal situación tiene, sin duda, sus más y sus menos, y en muchos casos puede, incluso, dar origen a grandes y graves injusticias, y afectar a personas inocentes que son rechazadas y marginadas, simplemente porque sus capacidades son limitadas, o porque sus circunstancias les impiden desarrollarlas adecuadamente.

Sin embargo, pensando en los aspectos positivos de la cuestión, que son bastantes y de gran importancia, podemos decir que esta realidad de nuestro tiempo se constituye para muchas personas de aquí y de allá, en un estímulo que los impulsa a trabajar con entusiasmo y decisión, tanto a nivel individual como a nivel comunitario, en la búsqueda comprometida de del bien, en la construcción de una sociedad cada vez más justa, y en la re-afirmación de todo aquello que es propio de nuestra condición humana, y nos hace crecer en ella cada día.

También las circunstancias del momento nos llaman a trabajar de manera incansable para alcanzar la excelencia espiritual, a la que todos estamos invitados desde la creación del mundo, pero de un modo especial, a partir de Jesús y con Él. Sus palabras son claras en este sentido: *“Sean perfectos como su Padre celestial es perfecto”* (Mateo 5, 48).

No se trata, ni mucho menos, de una perfección al estilo de los fariseos de aquel tiempo; una perfección que se centra en el cumplimiento estricto y cerrado de unas normas que se multiplican infinitamente, y que terminan por endurecer nuestro corazón, cegar nuestros ojos, paralizar nuestra mente, limitar nuestros movimientos, y quitarnos toda libertad de acción. Al contrario. Se trata de una perfección al estilo de Dios, que es siempre dinámico, y que desea lo mejor para nosotros. Una perfección amorosa; una perfección salvadora; una perfección liberadora, una perfección santa.

Hay muchas cosas que podemos hacer, muchas actitudes que podemos tomar, para que nuestro ser de cristianos católicos crezca; para que nuestro espíritu se eleve por encima de nosotros mismos; para que nuestra vida sea cada vez más “vida humana”, con todo lo que ello significa. Muchas cosas que están ahí, a la mano, y todavía no hemos logrado ver, porque nos lo impiden otras que teniendo menos valor, se imponen descaradamente. Muchas actitudes renovadas y renovadoras que si somos capaces de asumirlas con decisión y valentía, nos conducirán por el camino que lleva a Dios, principio y meta de nuestro ser y de nuestro obrar.

Es imperativo para todos y cada uno de quienes nos llamamos cristianos, dar lugar en nuestro corazón y en nuestra vida a todo lo que signifique avanzar en el seguimiento fiel de Jesús, como discípulos suyos que somos, y a constituirnos poco a poco, con paso firme y seguro, en misioneros de su amor y su verdad, en la nueva sociedad que vamos construyendo con nuestro

obrar de cada día.

El propósito de este libro es, precisamente, ser una ayuda en esta tarea ardua, pero inmensamente prometedora.

1. RENUÉVATE...

Comenzamos un nuevo año, una nueva oportunidad que Dios mismo nos da para seguir viviendo.

Un nuevo año es una nueva oportunidad para continuar creciendo como personas y como cristianos; como padres y como hijos; como esposos, como hermanos, como amigos, como vecinos, como ciudadanos, como profesionales.

Una nueva oportunidad para emprender tareas y proyectos que traigan beneficios especiales a nuestra familia, a nuestra empresa, a nuestra comunidad, a nuestro barrio, a nuestra ciudad, al mundo, y por supuesto, a nuestra propia persona.

Una nueva oportunidad para enfrentar nuevas circunstancias y nuevos desafíos, que nos lleven a ser mejores cada día; más fuertes, más dignos de llamarnos hijos de Dios.

Un nuevo año es una nueva oportunidad para renovar nuestro ser íntimo y personal, y adquirir cualidades y saberes que nos hagan posible intervenir más directamente en hacer que el mundo sea un lugar mejor para todos.

Una nueva oportunidad para amar con más fuerza y mayor profundidad, y hacer que el amor sea el motor de todas nuestras acciones.

Un nuevo año es como el aire fresco de la mañana, que

penetra por las ventanas abiertas de la casa e invade las estancias más recónditas, con su fuerza vital.

Un nuevo año es como la luz del sol que cada amanecer se difunde silenciosamente por el espacio, haciendo retroceder las tinieblas, y dándole a cada lugar donde llega, una apariencia alegre y acogedora.

Vive este nuevo año con entusiasmo y alegría, decidido a seguir adelante con esfuerzo y tesón, apoyado en el amor de Dios que es nuestra mayor riqueza.

Abre las puertas de tu corazón para que penetre en él toda la fuerza renovadora del tiempo que no ha sido, y que viene cargado de promesas y buenos augurios, y para recibir la bendición de tu Padre del cielo.

Deja atrás el pasado con todas sus cargas y disponte a comenzar de nuevo, sin miedos ni temores, seguro de que Dios está contigo y que El es tu fuerza y tu apoyo siempre y en toda circunstancia.

Renueva tus ganas de vivir, tu deseo de llegar lejos, tu propósito de trabajar para ser una mejor persona y servir a los demás con mayor generosidad.

Aprovecha esta circunstancia para abandonar lo que no se corresponde con tu condición de hijo muy amado de Dios.

Renueva tu ser.

Renueva tu vida.

Renueva tu fe.

Renueva tu amor.

Renueva tu esperanza.

Renuévate por dentro y por fuera. Renueva lo que eres y lo que haces. Imprímele un nuevo sentido a cada pensamiento, a cada palabra, a cada acción.

Comienza de nuevo cada mañana, invocando la presencia de Dios en tu corazón, y su amor que todo lo llena y todo lo transforma.

Haz de este nuevo año de vida que Dios te ha dado, el año de la renovación del corazón, en el amor inigualable del Señor y en el servicio a los hermanos que te necesitan.

*“Despójense, en cuanto a su vida anterior,
del hombre viejo que se corrompe...
y revístanse del hombre nuevo, creado según Dios,
en la justicia y santidad de la verdad.” (Efesios 4, 23-24)*

2. VIVE...

La vida hay que vivirla conscientemente, sabiendo que se vive. Porque vivir no es simplemente dejar pasar las horas, los días, y los años, los acontecimientos y las circunstancias, sino ser parte integrante y activa de ellos y en ellos.

Vivir es ser protagonista de una historia de amor y de dolor, y no un mero espectador que se limita a ver desfilar frente a sus ojos, los personajes que en ella intervienen y los sucesos que en ella tienen lugar.

Vivir es ser actor en un drama de esfuerzo y de lucha, de triunfos y fracasos, con todo lo que esto implica. Porque también los momentos difíciles, los acontecimientos negativos, y las tragedias, son hechos y circunstancias de vida, y encierran en su interior un sinnúmero de posibilidades.

- Cada mañana al despertar, abre tu corazón a la vida. Respira profundo, mira al cielo, y da gracias a Dios por el nuevo día que te da para disfrutar de su mundo, y emprende tu camino con la mejor disposición de ánimo. No dejes que nada ni nadie te haga perder el entusiasmo de vivir, ni la esperanza en un mañana siempre mejor.
- Vive todos los días de tu vida en conexión directa con Dios, de quien procedes y a quien has de volver.
- Vive tu vida con decisión y valentía, plenamente

seguro de que Él – Dios - te acompañará y fortalecerá en los momentos difíciles que seguramente no faltarán, pero que sin duda podrás superar.

- Vive tu vida con corazón sencillo y alegre, dando a cada cosa, a cada persona, a cada circunstancia, el lugar que le corresponde, la importancia que tiene.
- Vive tu vida con libertad y también con responsabilidad, seguro de lo que haces y de lo que buscas. No te dejes atar por los miedos, los prejuicios, las conveniencias, los desos oscuros, el qué dirán... porque todas estas cosas limitan inmensamente tus realizaciones; y responde siempre por las consecuencias positivas o negativas de los actos realizados y de las omisiones.
- Vive con amor y en el amor, como Jesús. Haz que el amor sea el motor de todas tus acciones y palabras. Llegarás lejos; mucho más lejos de lo que te parece a primera vista.
- No te quedes encerrado en ti mismo. Vive con los otros y para los otros. La vida cuando se comparte, cuando se entrelaza con la vida de quienes nos rodean, se hace más vida, se revitaliza.
- Vive con autenticidad, con naturalidad, sin artificios, sin tratar de aparentar lo que no eres, lo que no sientes, lo que no crees; dándole el primer

lugar a lo que es esencial, y dejando en un segundo plano lo que no lo es.

- Vive con ganas, como quien participa en una fiesta gozosa. No importa los años que tengas; para vivir a plenitud hay que tratar de ser siempre niños, sorprenderse como se sorprenden los niños, gozar como gozan los niños, que sienten la vida en todo su ser y la viven sin temores ni dudas.
- Vive y deja vivir. Vive tu vida y no te inmiscuyas en la vida de los demás, innecesariamente. Es parte del respeto que les debemos a todos.

Haz de tu vida un verdadero camino de realización de tu ser de hombre o de mujer. Que cuando seas mayor no te sientas arrepentido de no haber aprovechado el tiempo como era debido, y haber pasado por el mundo sin dejar tu huella en él.

*“Vivan, pues, según Cristo Jesús, el Señor,
tal como le han recibido;
enraizados y edificados en él;
apoyados en la fe, tal como se les enseñó,
rebosando en acción de gracias” (Colosenses 2, 6-7)*

3. AGRADECE...

Todos los seres humanos, cualquiera sea nuestra situación particular, y hasta en los momentos más difíciles de nuestra vida, tenemos mucho que agradecer; mucho por lo que dar gracias, una y otra vez. En primer lugar a Dios, pero también a quienes viven a nuestro alrededor, y a la humanidad entera.

Lo primero es, sin duda, dar gracias por el regalo maravilloso de la vida, que tantas veces vivimos como lo más natural del mundo, pero que en realidad se constituye en un verdadero milagro. ¡Tuvieron que confluír tantas cosas, tantas personas, tantas situaciones, para que existiéramos, y tantas otras para que sigamos aquí en el mundo!

Cada día que amanece es una oportunidad para agradecer a Dios por habernos creado, por mantenernos en la vida, y por proyectar nuestra existencia a la eternidad sin fin, en la plenitud de su compañía.

Pero también tenemos que agradecer a nuestros padres. Ellos fueron los instrumentos que Dios empleó para situarnos en este aquí y ahora de la historia. De sus cuidados dependió nuestra vida desde su comienzo y durante largo tiempo. ¡Aunque se hayan equivocado en algunas cosas, es imposible olvidarnos de ellos!

Y de aquí en adelante, es inmensa la cantidad de personas cercanas y lejanas, que de una u otra manera han aportado su granito de arena, material y/o espiritualmente, para que podamos crecer y

desarrollarnos como seres humanos íntegros.

Nadie se hizo a sí mismo. Nadie puede vivir por sí mismo. Nadie se basta a sí mismo. Nadie puede prescindir totalmente de la participación de los demás en su vida, ni siquiera en las actividades más sencillas.

Por eso, precisamente, tenemos que aprender a reconocer lo que los demás significan para cada uno de nosotros, comenzando por Dios que está en el origen de todo, y siguiendo en una cadena interminable, con todas las personas del mundo, de aquí y de allá.

Ser agradecidos es una virtud humana de primer orden. Una virtud que tenemos que practicar constantemente.

Hay muchas maneras de agradecer lo que recibimos; unas más sencillas y otras más complicadas, más elaboradas, más exigentes; pero lo que importa realmente, tanto en unas como en otras, es que nazcan en el corazón, que sean sinceras, que no se queden en las simples palabras, sino que impregnen la vida, que se hagan vida.

Mírate. Hazte consciente de tu ser: quién eres, hasta dónde has llegado. Y piensa en todas las personas que, a lo largo de tu vida, han contribuido de una manera o de otra, a que hayas podido lograr ser como eres, a tener lo que tienes, a vivir como vives.

La humanidad, y nosotros con ella, somos como una gran tela de araña, un inmenso tejido en el que nos entreveramos unos con otros, de tal manera que cada uno tiene su misión, y ninguno puede hacer su camino

solo, ni triunfar al margen de los demás.

Haz de tu vida una gran acción de gracias a Dios, de quien todo procede en absoluta gratuidad, y con la conciencia de que si no fuera por los demás, estarías condenado al silencio y a la soledad, que paralizan y matan.

Hazte cada día más sensible para descubrir lo que recibes de quienes te rodean, con el fin de ayudarte a cumplir cabalmente el objetivo de tu vida, y agradécelo con sinceridad, absolutamente convencido de que solo, sin la gracia de Dios y sin el apoyo de las personas que comparten su vida contigo, puedes muy poco, casi nada.

*“ ¡Den gracias a Dios porque es bueno,
porque es eterno su amor!...
Él solo hizo maravillas,
porque es eterno su amor...” (Salmo 136, 1.4)*

4. AMA...

“Ama y haz lo que quieras”, decía San Agustín. Porque el amor es el principio de la vida, el centro de la vida, la razón de la vida.

“Ama y haz lo que quieras”, porque cuando el amor es el motor de nuestras acciones, todo lo que pensemos, hagamos, o digamos, será bueno para nosotros y también para los demás.

Ama con fuerza, con profundidad, con generosidad, a la manera de Dios que es Amor, y que, como afirma san Juan, *“nos amó primero” (1 Juan 4, 9)* .

Ama con corazón limpio, sin dobles intenciones, radicalmente, a la manera de Jesús, que *“nos amó hasta el extremo”*, y entregó su vida por nosotros (Juan 13, 1), en generosa donación, sin pedir nada a cambio.

Ama con diligencia y efectividad, haciendo que ese amor no sea sólo cuestión de palabras, de frases bonitas, que empalagan el alma, sino que se convierta en obras que beneficien a cuantos te rodean.

Ama sin miedo, porque *“el amor echa fuera el temor” (1 Juan 4, 18)*.

Ama a Dios sobre todas las cosas y sobre todas las personas. Colócalo en el centro de tu vida y de tus pensamientos, en el centro de tu corazón, porque ese es el lugar en el que Él quiere vivir y desde donde quiere actuar en favor de todos sus hijos.

Ama a Dios y déjate amar por Él, para que su amor produzca en ti frutos de vida eterna.

Siéntete amado por Dios y date a ti mismo el valor que tienes, el valor que Dios te da amándote como su hijo muy querido.

Siéntete amado por Dios y comunica ese amor que Dios te tiene, a todas las personas que encuentres en tu camino. El amor que uno recibe, crece cuando se comparte, cuando se hace amor generador de más amor.

Ama a todas las personas sin excepción, siguiendo el ejemplo y las enseñanzas de Jesús, que en nombre de Dios, su Padre, dijo: *“Amen a sus enemigos y hagan el bien a los que los odian”* (Lucas 6, 27).

El amor es la razón de nuestro existir. El amor es la esencia de nuestra vida. El amor es para todos nosotros, promesa de un mañana mejor.

“Ama y haz lo que quieras”, porque en el amor y por el amor, todo lo que hagas, aunque sea sencillo y pequeño en apariencia, tendrá sentido y valor.

Ama siempre con un amor verdadero, con un amor maduro, con un amor libre de segundas intenciones, con un amor puro y limpio, con un amor compasivo y misericordioso, con un amor que sirve, con un amor que sabe perdonar, como el amor de Jesús, que es fiel reflejo del amor infinito que Dios siente por ti y por todos los hombres y mujeres de la tierra.

Ama y haz que el amor sea siempre tu prioridad, aunque sientas que no eres correspondido. Porque el amor es valioso en sí mismo y quien ama tiene, en el mismo amor que da, su recompensa.

*“Dios es amor
y quien permanece en el amor,
permanece en Dios y Dios en él” (1 Juan 4, 16b)*

5. CREE...

La fe es una fuerza que mueve montañas y logra lo aparentemente inalcanzable. *“Si tuvieran fe, como un granito de mostaza – nos dice Jesús – dirían a este monte: “desplázate de aquí allá”, y se desplazaría, y nada les sería imposible” (Mateo 17, 20-21) .*

Cree, pero fundamenta tu fe siempre en Dios, de quien procede lo que somos, lo que podemos y lo que tenemos. La fe es, primero que todo, un don suyo, y como tal nos refiere directamente a Él.

Una fe que sólo tiene raíces humanas, o que sólo apunta a lo humano, es un fiasco, y no puede llamarse con precisión fe.

Creer con corazón ardiente y decidido, capaz de hacer cualquier cosa por defender aquello que crees; capaz de ir hasta el confín del mundo, movido por la fuerza y la valentía de tu fe, para alcanzar lo que buscas.

La fe que no nace y crece en el corazón, no es verdadera fe, y por lo tanto no tiene la fuerza que debería tener; la fuerza que necesita para vencer los obstáculos que constantemente se le presentan.

Cree con alegría, con entusiasmo, con emoción. Aprecia en lo que vale este don de la fe que Dios mismo puso en tu corazón, para que puedas dar sentido pleno a tu vida y a tus obras.

Tampoco la fe pasiva es verdadera fe, y mucho menos la fe triste, la fe fría, la fe apocada, la fe cobarde.

Cree con inteligencia y sentido crítico. La fe y la razón no se excluyen mutuamente como muchos afirman; al contrario, se complementan y se apoyan, porque son dos modos distintos de conocer, dos modos de llegar a la verdad.

Pero ¡jojo!... No podemos olvidar, de ninguna manera, que Dios es misterio profundo, y que aunque algunas cosas relativas a él podemos “saberlas”, “entenderlas”, y aún “explicarlas”, para otras se nos exige una “fe ciega”, que acepta aunque no vea, aunque no entienda, y aunque no pueda explicar.

Cree con una fe profunda; una fe que vaya más allá de lo que se puede apreciar a simple vista, más allá de lo que se pueda sentir y tocar. Cree con una fe que nazca en lo más hondo de tu corazón e ilumine todo tu ser y todo tu obrar; una fe que dé sentido y valor a todo lo que eres, a todo lo que haces, a todo lo que dices, a todo lo que piensas, a todo lo que sientes.

Una fe superficial, una fe que no empapa la vida, es absolutamente inconcebible. ¡Un contrasentido total!

Cree con un corazón limpio y recto, sin dobles intenciones, sin darle a la fe un sentido utilitarista o mercantilista, para conseguir esto o aquello, para realizar este deseo, para lograr aquel milagro, para no ser rechazado sino premiado. Dios no es un simple negociante que concede sus dones a cambio de algo.

También la fe interesada está fuera de lugar.

Cree con generosidad, con corazón abierto y disponible,

capaz de dar razón de tu fe a todos los que te la pidan.

Cree con una fe que busque crecer y profundizarse cada día.

Cree con humildad de criatura, que por su misma esencia es frágil y limitada.

Cree en Dios que te ama con un amor infinito, como el mejor de los padres. Cree que en Él encontrarás siempre el apoyo, la fuerza, y la ayuda que necesitas en tus proyectos y en tus anhelos. Cree que Él es refugio y consuelo para todos tus dolores y sufrimientos, sean del orden que sean.

Cree en Jesús, su Hijo encarnado, verdadero Dios, como su Padre, y verdadero hombre, como nosotros; que vivió, padeció, murió y resucitó por amor; para liberarnos del pecado y de la muerte eterna; para darnos su Vida.

Cree en ti mismo, en tu dignidad personal y en todo lo que ella significa. Cree en tus aptitudes y en tus talentos. Cree en tu capacidad de amar y de recibir amor, el don más grande con el que los seres humanos podemos contar, después del don de la vida. Cree que tu ser y tu vida están llenos de posibilidades, que darán muchos frutos si tú sabes desarrollarlos.

No tengas miedo de creer. La fe religiosa da sentido pleno a nuestro ser, a lo que somos y a lo que hacemos, a nuestra vida entera, y la proyecta a la eternidad sin fin.

No tengas miedo de creer. La fe en nosotros mismos es un motor que nos impulsa a mantener el ánimo arriba, y

a no desfallecer en las dificultades que constantemente se nos presentan.

Aunque bien distintas en su objetivo y en su modo de realizarse, las dos “fes” – la fe en Dios y la fe en nosotros mismos –, se necesitan mutuamente para desarrollarnos adecuadamente. Lo importante es no confundirlas, o darle a una el lugar de la otra. Lo primero es siempre lo primero.

“Porque así como el cuerpo sin espíritu está muerto, así también, la fe sin obras está muerta” (Santiago 2, 26)

6. ORA...

Ora todos los días, sin falta; en la mañana, al anochecer, y/o en cualquier otro momento en el que las circunstancias particulares de tu vida te impulsen o te permitan hacerlo.

La oración diaria te dará la luz y la fuerza que necesitas para vivir como lo que eres: hijo de Dios y seguidor de Jesús.

Ora cuando tengas ganas de hacerlo y también cuando no las tengas; cuando estés alegre y cuando te sientas triste; cuando todo te salga bien y cuando suceda lo contrario; cuando estés sano y cuando estés enfermo.

La oración es tan importante para nuestra vida cristiana, que no puede estar sometida al vaivén de nuestros gustos y deseos, y tampoco al ir y venir de las circunstancias de cada día.

Ora con la mente, con el pensamiento, con las ideas; ora con el corazón, con los afectos; y ora también con el cuerpo, con los gestos, con las posiciones, con las actitudes.

Somos una unidad indivisible. Nuestro ser entero tiene que estar implicado directamente en todo lo que hacemos.

Ora con la vida entera.

Ofrece tu trabajo de cada día, en la oficina, en la casa, en la fábrica, en el colegio, en la universidad..., como oración continua y constante de alabanza a Dios; y si eres anciano o estás enfermo, ofrece tu debilidad y tus dolores por

todas las personas del mundo que sufren de alguna manera.

Ora con una fe profunda y decidida.

Absolutamente convencido de que Dios escucha siempre nuestras oraciones, pues es nuestro Padre, nos ama infinitamente, y sabe lo que necesitamos, aunque muchas veces no nos dé exactamente lo que le pedimos ni en el momento en que se lo pedimos.

Ora con humildad y con sencillez.

Con la certeza plena de que frente a Dios no tenemos por qué ni para qué presumir, ni exigir. Él nos conoce perfectamente, conoce nuestras debilidades y flaquezas, y sabe de qué somos capaces y cuáles son nuestros límites.

Ora con perseverancia, hoy, mañana y siempre.

No importa que en algún momento te sientas desoído o abandonado; también Jesús lo sintió, pero perseveró en su oración y en su entrega, y no quedó defraudado, a pesar de su aparente fracaso. Dios lo resucitó de entre los muertos y lo glorificó a su derecha.

Ora pidiendo siempre lo que sea mejor para ti y para las personas por quienes intercedes, y también, por supuesto, dando gracias a Dios por lo que has recibido.

Ten siempre presente en tu corazón y en tu mente, que Dios sólo puede darnos cosas buenas, porque es infinitamente bueno y porque nos ama.

Ora con la Palabra de Dios y apoyado en ella.

Es fuente inagotable de oración y de enseñanzas.

Ora con tus propias palabras.

Como un hijo habla con su Padre, como una esposa habla con su esposo, como un amigo habla a otro amigo.

Ora intensamente.

Con oraciones largas, prolongadas, y también con oraciones cortas, que tú mismo puedes “inventar”, de acuerdo con tu estado de ánimo y tus necesidades, y repetir una y otra vez a lo largo del día, para mantenerte unido a Dios:

“Padre bueno, gracias por el amor que me tienes”.

“Señor, ten misericordia de mí.

“Jesús, en ti confío”.

“Espíritu Santo, ilumíname con tu luz, para que siempre obre el bien”.

“Virgen María, acompáñame en mi caminar hacia Dios”.

Ora siempre primero a Dios.

Porque Él tiene la primacía sobre todo y sobre todos. Después ora a María y a los santos, que son modelo y ejemplo para nosotros.

Recuerda que la oración es el oxígeno de la vida cristiana. Sin ella no podemos mantenernos como corresponde en nuestro seguimiento de Jesús, y mucho menos, avanzar espiritualmente.

*“No se inquieten por cosa alguna;
antes bien, en toda ocasión presenten a Dios*

*sus peticiones,
mediante la oración y la súplica,
acompañadas de la acción de gracias” (Filipenses 4, 6)*

7. CONVIÉRTETE...

El verbo “convertir” significa, según el diccionario, cambiar una cosa en otra, transformar. La palabra “conversión”, sustantivo derivado de tal verbo, referida a los seres humanos, y más específicamente a los cristianos, quiere decir, “cambio de vida desde el corazón y con el corazón”; dejar de ser lo que somos, y empezar a ser de otra manera; hacernos criaturas nuevas, seres humanos renovados, al estilo de Jesús de Nazaret, modelo para todos nosotros.

No se trata simplemente, de mejorar el carácter, o de dejar de lado una que otra costumbre que consideramos dañina para nuestra vida, sino de penetrar en nuestra interioridad, llegar a nuestra conciencia, y examinar la raíz de nuestras acciones y motivaciones, para cortar totalmente con lo que de una u otra forma, nos impide ser de Dios y para Dios; y luego, actuar en consecuencia, corrigiendo lo que sea necesario corregir, desechando lo que tenemos que desechar, y reforzando lo bueno que somos y que hacemos.

La verdadera conversión no se queda en lo superficial, en lo que se ve a simple vista, sino que va al fondo, a lo más profundo de nuestro ser, a lo que nos motiva a obrar de una o de otra manera.

La verdadera conversión implica, por supuesto, a nuestros pensamientos a nuestras palabras, y a todas nuestras acciones.

La verdadera conversión ilumina nuestra actitud frente a

Dios, frente a la vida, frente a las personas que nos rodean, y frente al mundo en el que vivimos.

Por esta razón, la conversión no se da de una vez y para siempre, sino que es un proceso que se desarrolla lentamente, y que, a medida que avanza, se va haciendo más exigente y radical, pero también más profundo y gratificante.

La conversión no termina nunca porque siempre podemos ser mejores; siempre hay en nuestra vida algo que no se corresponde con nuestro ser de cristianos, algo que podemos y debemos rechazar; siempre hay un bien más grande que podemos realizar; siempre podemos ir más allá en nuestra interiorización, y encontrar cosas nuevas que no habíamos descubierto.

Una vez que entramos en el proceso de conversión, es como si Dios nos diera una lupa, que nos permite ver hasta los más pequeños defectos y desviaciones de nuestra conducta, para corregirlos.

Jesús inició su vida pública, anunciando a quienes le escuchaban, la necesidad que todos tenían de convertirse. En el Evangelio de Marcos leemos:

“Después que Juan fue arrestado, Jesús se dirigió a Galilea. Allí proclamaba la Buena Noticia de Dios, diciendo: “El tiempo se ha cumplido: el Reino de Dios está cerca. Conviértanse y crean en la Buena Noticia” “ (Marcos 1, 14-15).

Y hoy, 2.000 años después, nos sigue haciendo la misma invitación, que nosotros podemos aceptar o rechazar.

Si queremos que el Reinado de Dios se haga presente en medio de nosotros; si queremos que Dios sea Dios en nosotros y en el mundo en que vivimos; si queremos que en nuestro mundo se instauren el bien, la verdad, la justicia, la libertad y la paz que añoramos en nuestro interior, tenemos que convertirnos, tenemos que cambiar, y empezar a actuar de una manera nueva, asumiendo en nuestra vida la bondad infinita de Dios, y su voluntad de amor y de salvación para todos.

- Conviértete de tu egoísmo que te hace pensar siempre primero en ti y en tus intereses personales, y luego, muy luego, en los demás y sus necesidades urgentes.
- Conviértete de tu apego a los bienes materiales que te hace trabajar sin descanso, sacrificando muchas cosas importantes, simplemente para tener una mejor situación económica, que a su vez te permita una mejor posición dentro de la sociedad, y también, por qué no, poder para dominar y fama para sobresalir entre quienes te rodean.
- Conviértete de tu pereza que te hace quedar tantas veces en la cama, con el pretexto de que tienes que descansar, olvidando la necesidad urgente de ir al templo para celebrar con tus hermanos el amor infinito de Dios, que da sentido a la vida.
- Conviértete de tu intolerancia frente al modo de ser y de actuar de las personas que viven a tu lado.
- Conviértete de tus actitudes violentas, de tus palabras violentas, de tus gestos violentos, de tus

costumbres violentas. Cámbialas por actitudes, palabras, gestos y costumbres pacíficos y amorosos.

- Conviértete de tu búsqueda constante del placer y la comodidad. Hay que saber gozar, pero la vida es mucho más que un simple bienestar, o un rato de placer.
- Conviértete de las habladurías, los chismes, los juicios de valor sobre las personas. No hagas a los demás lo que no quieres que te hagan a ti.
- Conviértete de tus injusticias. Es muy fácil ser injustos con los demás, en una u otra cosa, y por esta misma razón, tenemos que estar pendientes del asunto, y procurar que todas nuestras acciones sean honestas, y no causen daño a nadie.

Acepta el llamado de Jesús. Entra en tu intimidad. Comienza ya tu proceso de conversión. Pídele a Dios que te regale su Espíritu para entender lo que debes dejar atrás en tu vida. Seguro que lo hará porque te ama y quiere siempre lo mejor para sus hijos.

*“El que vive en Cristo es una nueva criatura:
lo antiguo ha desaparecido,
un ser nuevo se ha hecho presente”. (2 Corintios 5, 17)*

8. PERDONA...

El perdón es, sin lugar a dudas, un elemento fundamental de nuestra vida cristiana y de nuestra vida humana en general.

Si queremos vivir con paz y tranquilidad, y disfrutar de todos los bienes que la vida nos trae, es preciso que aprendamos a perdonar y a pedir perdón. Y también, que aprendamos a perdonarnos a nosotros mismos, cuando experimentamos nuestra fragilidad humana y fallamos en nuestros propósitos, y cuando nos equivocamos de una u otra manera.

- Perdona con generosidad las ofensas pequeñas y también las grandes; las que te causan un gran sufrimiento, y las que apenas te tocan; las que traen consigo consecuencias graves, y las que simplemente son cuestión de circunstancias y pasan sin dejar rastro.

 Cuando perdonas con generosidad te parece un poco a Dios que perdona nuestras culpas y pecados, sean los que sean, y al hacerlo, los borra totalmente de su “memoria”; ya no existen más para Él.

- Perdona sin pedir explicaciones ni satisfacciones de ninguna clase; sin “echar cantaleta”, sin hacer reclamos,
 como no nos los hace Dios a nosotros cuando desconocemos su amor y su bondad y nos alejamos de Él.

- Perdona con un perdón sincero, amplio, y absolutamente gratuito,
porque sabes que el perdón tiene en sí mismo su premio.
- Perdona con la cabeza, con la inteligencia, y también con el corazón.

Es muy difícil a veces, pero siempre que quieras es posible. Las palabras y las actitudes de Jesús en la cruz, dolorido y sangrante, nos lo demuestran; quién más que Él podía sentir la injusticia de las afrentas que le hacían, y sin embargo oró diciendo: *“Padre, perdónalos porque no saben lo que hacen”* (Lucas 23, 34).

- Perdona a quienes viven cerca de ti y están próximos a tu corazón de amigo o amiga, de padre o de madre, de esposo o esposa, de hermano o hermana, de hijo o hija; y perdona también, ¿por qué no?, a quienes están un poco más lejos, a quienes apenas conoces, y a quienes tienen contigo un contacto esporádico o circunstancial.

El perdón, cuando es verdadero, no excluye a nadie.

- Perdona siempre y a todos, con un perdón activo y efectivo, un perdón que se vea, que se manifieste, que se “materialice” en actos concretos, en actitudes claras y contundentes que el otro pueda experimentar, aunque te cueste hacerlo;

de esta manera tu perdón no sólo producirá

en ti un efecto positivo, sino también en aquella persona que recibe tu perdón. Recuerda la mirada de Jesús a Pedro, después de que negara conocerlo, en el momento crucial de su vida en el mundo; fue una mirada de amor y de misericordia que hizo que Pedro recapacitara inmediatamente, se diera cuenta del mal que había hecho, y pudiera arrepentirse y llorar su culpa (cf. Lucas 22, 61).

- Perdona las ofensas graves y también las leves. Perdona de palabra y de obra.

Perdona aunque tu ofensor no te pida perdón.

- Perdona y perdónate; porque muchas veces somos más duros con nosotros mismos que con los demás, y nos hacemos daño; daño que luego proyectamos a los demás en acciones que ofenden y hacen mal.

El perdón es fruto inigualable del amor, y a la vez hace crecer el amor hasta límites insospechados. Sólo el amor que perdona es verdadero amor. Sólo el perdón que ama es verdadero perdón.

- Perdona, perdónate, y pide perdón con humildad, a quien hayas ofendido.

El amor y el perdón nos hacen verdaderamente libres, como Dios nos creó, como todos nosotros queremos ser. El amor y el perdón desatan los nudos de los resentimientos, los odios y los rencores,

que nos esclavizan y no nos dejan vivir en paz.

- Perdona, perdónate y pide perdón. Sin miedos ni temores. Siempre que sea necesario.

Sólo quien sabe perdonar a los otros, pedir perdón con humildad cuando siente que ha fallado, y perdonarse a sí mismo por su fragilidad, puede vivir a plenitud y alcanzar la felicidad y la paz del corazón.

“- Señor, ¿cuántas veces tengo que perdonar las ofensas que me haga mi hermano?

¿Hasta siete veces?

*- No te digo hasta siete veces;
sino hasta setenta veces siete.” (Mateo 18, 21-22)*

9. SOLIDARÍZATE...

La solidaridad es la virtud que nos hace capaces de asumir como nuestras, las necesidades de los demás, y trabajar con entusiasmo y decisión para solucionarlas, en la medida de nuestras propias posibilidades.

En un mundo lleno de personas que sufren por múltiples motivos, la solidaridad tiene un terreno abonado para florecer.

Si miramos con atención a nuestro alrededor, hay infinidad de causas que motivan y exigen nuestra solidaridad, sólo hay que tener ojos para ver, oídos para escuchar, y corazón para sentir.

Juan Pablo II afirmaba: “Hay que globalizar la solidaridad”, queriendo decir que hay que hacer que todas las personas del mundo sintamos el deseo interno de hacernos solidarios con quienes más sufren, con quienes padecen toda clase de necesidades y carencias, porque cuando ponemos nuestro empeño, todos los males tienen solución, y como bien dice el refrán, “la unión hace la fuerza”.

Abre tus ojos, tus oídos, tu mente y tu corazón, a las necesidades más urgentes de quienes viven a tu alrededor, solidarízate con su sufrimiento, y trabaja con tesón para atender sus necesidades en todo cuanto esté a tu alcance, tanto a nivel material como espiritual.

Sea cual sea nuestra situación, siempre hay algo que podemos hacer por los otros. No importa que sea poco y

que parezca simple. Lo importante es la actitud, el deseo que nace en el corazón.

Incluso, puede ser una actitud solidaria en el campo de las ideas, cuando no puede concretarse en obras específicas, a causa de nuestros límites. No podemos perder ninguna oportunidad, ni ninguna manera de ayudar y hacer el bien a los demás.

- Solidarízate con todas las personas que sufren injusticia, a lo largo y ancho del mundo. Son millones. Y cuando estés frente a frente con alguna de ellas, muéstrale tu respeto, tu cariño, y apóyala en todo lo que te sea posible.
- Solidarízate con las personas que en todo el mundo son víctimas de la violencia de otros, cualquiera sea su causa. Sé un activista de la paz y del respeto, allí donde estés y haciendo lo que haces.
- Solidarízate con los niños abandonados, con los niños abusados, con los niños que no reciben una educación adecuada, con los niños que padecen hambre, con los que son inducidos por los mayores al mal. Trata a todos los niños que encuentres en tu camino, con un amor especial, y siempre que puedas, colabora con las instituciones y las personas que ayudan a los que están en situación de vulnerabilidad.
- Solidarízate con los ancianos que son relegados por su edad y sus achaques, incluso por sus mismos familiares. Manifiesta esta solidaridad

tratando con especial cariño a los ancianos de tu familia, y socorriendo en sus necesidades a los ancianos enfermos y pobres que conozcas.

- Solidarízate con todas las personas que no tienen trabajo, y apoya de alguna manera su causa.
- Solidarízate con los miles de jóvenes en los barrios de nuestras grandes ciudades, que no tienen oportunidades de crecer y ser mejores, y de conseguir un empleo digno, que les permita hacer realidad sus derechos y sus sueños.
- Solidarízate con las generaciones futuras y cuida el mundo en el que vives, con buenas prácticas en el uso del agua, de los recursos energéticos, y en el manejo de las basuras.

Que nada humano te sea ajeno, como no le fue ajeno a Jesús, que siempre estuvo atento a las necesidades de quienes estaban cerca, y les ayudaba a solucionarlas en todo lo que estaba a su alcance.

Una simple sonrisa, una mirada cariñosa, pueden llenar un corazón de esperanza, y la esperanza, como la fe, mueve montañas, y hace posible lo imposible.

*“Así como el cuerpo tiene muchos miembros,
y sin embargo, es uno,
y estos miembros, a pesar de ser muchos,
no forman sino un solo cuerpo,
así también sucede con Cristo...
¿Un miembro sufre?
Todos los demás sufren con él.*

*¿Un miembro es enaltecido?
Todos los demás participan de su alegría.
Ustedes son el Cuerpo de Cristo,
y cada uno en particular, miembros de ese Cuerpo”
(1 Corintios 12, 12.26-27)*

10. COMPADÉCETE...

La compasión es una virtud humana y cristiana, que llena nuestro corazón de nobles sentimientos, y da a nuestra vida un nuevo valor.

"Compadecerse" significa "padecer con", es decir, sentir con el otro, sufrir en carne propia sus dolores materiales y espirituales, compartir sus carencias y necesidades, sus fracasos y sus frustraciones, sus anhelos y deseos; acompañar con el corazón estremecido las lágrimas de quien llora, hacer propios sus lamentos, sus angustias y sus quejas. La compasión es la solidaridad del alma.

Jesús nos pide con insistencia que seamos compasivos, *"como nuestro Padre celestial"* (Lucas 6,36), que nos ama a cada uno con un amor que no juzga ni castiga, sino que acompaña y ayuda; un *"amor compasivo y misericordioso, lento a la cólera y rico en fidelidad"* (Éxodo 34,6). Un amor que como dice el libro de la Sabiduría, *"disimula los pecados de los hombres, para que se arrepientan"* (Sabiduría 11,23).

La compasión es un amor activo que no sólo mira el sufrimiento y las necesidades de los otros, sino que los comparte, los "siente", los "vive" como un verdadero dolor, y busca la manera de hacerse presente más allá de la simple ayuda material, con el cariño, el apoyo, y la compañía incondicionales.

- Compadécete de los jóvenes desorientados y débiles, que buscan emociones y placeres fáciles y rápidos, en la droga, el licor y el sexo, y pierden

su salud y hasta su vida, casi si darse cuenta.

Compadécete y ora por ellos; la oración es una forma de ayudar a quienes viven situaciones que no podemos combatir cara a cara, porque están lejos de nosotros, o porque no estamos intelectualmente capacitados para hacerlo.

- Compadécete de las mujeres que no tienen conciencia de su dignidad, y se dejan deslumbrar por el dinero, los halagos, los amores furtivos, y esta sociedad de consumo que nos lleva al descalabro, y sacrifican en su nombre todo lo que son y lo que pueden llegar a ser.

Compadécete y no las juzgues; el único que puede juzgarlas es Dios, que conoce sus corazones y lo que hay en ellos, y sabe qué puede pedirles y qué no.

- Compadécete de quienes no tienen fe, creen que el ser humano se reduce a esto que vemos y tocamos, y por esta razón su vida es pobre, aunque ellos mismos no se hayan dado cuenta.

Compadécete y agradece a Dios tu propia fe. Aunque creer en Dios y conocer a Jesús, te parezca lo más natural del mundo, es una gracia inigualable y muchos no han podido o no han sabido recibirla o conservarla.

- Compadécete de los que no tienen esperanza y sienten la vida como una carga pesada sobre sus espaldas. Son más de los que imaginas y sufren intensamente.

Compadécete y cuando encuentres a uno de ellos en tu camino, dale todo tu cariño y trata de ayudarlo; tal vez tú seas la persona que necesita para empezar a mirar las cosas de otra manera.

- Compadécete de los que no saben qué quieren ni a dónde van, y caminan sin rumbo fijo, viviendo la vida tal y como les llega, sin un propósito concreto.

El mundo está lleno de personas así; tal vez tengas a tu lado algunas de ellas. Necesitan comprensión y orientación y tú puedes dárselas. Sólo hace falta que sientas en tu corazón la importancia de hacerlo.

- Compadécete de los que buscan la felicidad en lugares equivocados, y haciéndolo se niegan a sí mismos la posibilidad de encontrarla.

Tú lo sabes. La verdadera felicidad viene de Dios y conduce a Dios. Muéstrales con tu vida que si quieren ser felices de verdad, deben volver su corazón a Él y a su mensaje de amor y de servicio.

- Compadécete de todos los que ponen su corazón en el dinero, pues cuando lo pierdan, por alguna circunstancia fortuita, perderán con él su razón de vivir.

Están por todas partes y no es difícil descubrirlos. Para ellos no valen las palabras. Sólo el ejemplo, el testimonio de una vida sencilla y auténtica.

- Compadécete de los que no saben perdonar de verdad, se dejan llevar por el rencor y los resentimientos, y al hacerlo convierten su vida en un infierno.

Ora mucho por ellos y dales tu testimonio constante de caridad. Las palabras llegan al cerebro, pero el ejemplo llega al corazón, y es en el corazón donde se realiza la verdadera conversión, el verdadero cambio de vida.

Compadécete y no los juzgues. En el fondo de sus desvaríos hay un gran sufrimiento. Un sufrimiento que todos nosotros debemos descubrir y ayudar a sanar, porque como discípulos y seguidores de Jesús, nada de lo que se refiera al ser humano nos es ajeno.

Compadécete como se compadecía Jesús de las personas más pobres y débiles de la sociedad de su tiempo; de los marginados y rechazados por razón de su sexo, de su edad, de su oficio, de su condición de salud.

Recuerda que todos somos esencialmente iguales, y por lo tanto merecemos igual consideración. Nadie es más que nadie, para marginarlo, para excluirlo, para rechazarlo y condenarlo. Dios es el único que puede hacerlo, y no lo hace; entonces, ¿por qué lo hacemos nosotros?

*“Tengan todos unos mismos sentimientos,
sean compasivos, ámense como hermanos,
sean misericordiosos y humildes.
No devuelvan mal por mal, insulto por insulto,*

*pues han sido llamados a heredar la bendición”
(1 Pedro 3, 8-9)*

11. ALÉGRATE...

La alegría es, para quienes somos cristianos, un don de Dios, una gracia que Él nos comunica generosamente, como fruto precioso de la presencia viva y palpitante de su Espíritu Santo, en nuestro corazón y en nuestra vida.

Si procede de Dios, nuestra alegría es verdadera y profunda, y también duradera. Nada ni nadie nos la puede quitar. Ni siquiera los acontecimientos dolorosos que sin duda nos sobrevendrán, en las distintas etapas de nuestra vida.

Nuestra fe nos llena de esperanza y de paz, y la esperanza y la paz juntas, son la tierra fértil donde brota la flor de alegría verdadera, que no se marchita jamás.

- ¡Alégrate!... ¡Alegrémonos!... porque Jesús ha resucitado de entre los muertos y su resurrección es anuncio y preludio de nuestra propia resurrección, al final de nuestra vida en el mundo.
- ¡Alégrate!... ¡Alegrémonos!... porque con su resurrección, Jesús venció definitivamente al pecado y a la muerte, que ya no podrán ejercer su poder destructor sobre nosotros.
- ¡Alégrate!... ¡Alegrémonos!... porque en la resurrección de Jesús, el amor venció al dolor, le quitó su poder de hacer daño, y le dio un sentido redentor.
- ¡Alégrate!... ¡Alegrémonos!... porque a partir de

ahora, todas nuestras lágrimas serán enjugadas por Jesús resucitado, en quien el sufrimiento no hizo mella. Al contrario. Lo glorificó.

- ¡Alégrate!... ¡Alegrémonos!... porque en Jesús resucitado, todos somos hermanos, hijos de un mismo Padre, que nos ama con un amor siempre fiel y generoso.
- ¡Alégrate!... ¡Alegrémonos!... porque para quienes creemos, no hay nada más valioso en el mundo, que el amor fiel y misericordioso de Dios, de quien podemos esperar todo.
- ¡Alégrate!... ¡Alegrémonos!... porque la verdadera alegría viene de Dios y nos conduce irremediabilmente a él, en quien y por quien somos lo que somos.
- ¡Alégrate!... ¡Alegrémonos!... y cantemos juntos, hoy y siempre, la alegría de nuestra fe cristiana, que da sentido pleno a nuestra vida humana.

*"Engrandece mi alma al Señor,
y se alegra mi espíritu en Dios, mi Salvador,
porque Él miró con bondad la pequeñez de su esclava.
En adelante todas las generaciones
me llamarán bienaventurada,
porque el Todopoderoso ha hecho en mí grandes cosas:
¡su Nombre es santo! " (Lucas 1, 47-49)*

12. SONRÍE...

Sonríe cada mañana, cuando nace un nuevo día, y también al atardecer, cuando el sol se oculta tras las montañas y cae la lluvia.

- La sonrisa ilumina la mirada y hace ver el rostro de quien sonríe, más joven, más bello, más agradable.

Sonríe aunque el día esté oscuro, los pájaros no nos alegren con sus trinos, y las flores no desplieguen sus bellos colores.

- La sonrisa es luz del alma y fuerza del corazón.

Sonríe a los niños, a los jóvenes, a los ancianos, a los miserables que en las calles te piden una moneda para calmar sus infinitas necesidades.

- La sonrisa comunica a quien la recibe, el amor sencillo y sincero de quien la da.

Sonríe cuando la emoción ahogue las palabras en tu garganta. Quien te vea sonreír comprenderá lo que le quieres decir.

- La sonrisa tiene una fuerza expresiva mayor que los más grandes y bellos discursos.

Sonríe aunque las circunstancias de tu vida sean difíciles y te inviten más a llorar y a lamentarte que a sonreír y agradecer.

- La sonrisa tiene la virtud de descargar las tensiones, y de disminuir los dolores físicos y espirituales.

Sonríe siempre aunque tu sonrisa sea tibia y aparentemente débil; vendrán momentos mejores en que puedas hacerlo a plenitud.

- La sonrisa es siempre una esperanza.

Sonríe cada día, todos los días, a todas horas, a todas las personas que se crucen en tu camino, en todas las situaciones de tu vida, aunque parezca inútil, innecesario, o absurdo hacerlo.

- La sonrisa derriba muros, abre espacios, lleva paz a los corazones, invita a compartir, da lugar a la amistad.
- La sonrisa es fruto maduro de un corazón limpio y siempre joven, como el corazón de Dios.

*“Tú, Señor, has dado a mi corazón más alegría
que cuando abundan ellos de trigo y vino nuevo”
(Salmo 4, 8)*

13. ESCUCHA...

Al amanecer, antes de levantarte, pon atención y escucha el canto alegre de los pájaros que salen de sus nidos y el rumor de la ciudad que comienza a despertarse.

Alaba con ellos a Dios, que te ha concedido un nuevo día para vivir y amar.

Escucha con simpatía y generosidad, a todas las personas, que en medio de tus actividades diarias, se acerquen a ti para decirte algo.

Acógelos con amor, porque en cada una de ellas estás acogiendo a Jesús, que tiene para ti, en cada momento y en cada circunstancia, una palabra de salvación.

Escucha con benevolencia y prontitud los lamentos de todas las personas que sufren por cualquier causa.

Es Jesús mismo quien, a través de ellas, implora tu compasión, tu compromiso con la justicia, tu ayuda eficaz para atender sus necesidades de orden material o espiritual. Puedes comenzar a actuar en su favor con una simple sonrisa.

Escucha también a las personas mayores en edad, en experiencia, en dignidad o autoridad.

Es claro que ninguno de nosotros lo sabe todo y también que no tenemos que vivirlo todo personalmente. Hay muchas cosas que otros conocen y saben mejor que nosotros, ya sea por sus estudios o porque las han vivido directamente, y es legítimo y muy provechoso buscar su ayuda y

atender sus consejos, para no repetir errores que bien pueden ser evitados.

Escucha a tus buenos amigos.

Te aman y desean lo mejor para ti. No tienes por qué dudarlos. Tú sientes lo mismo frente a ellos... ¿O no?...

Escucha siempre la voz de tu conciencia.

La conciencia es la voz de Dios en nuestro interior, que, con lujo de competencia nos dice claramente lo que está bien y lo que está mal, lo que debemos hacer y lo que debemos evitar. Quien sabe escuchar su conciencia, difícilmente se equivocará en sus decisiones y en sus acciones más importantes.

Escucha también con mucha atención la voz de tu corazón.

Hay muchas cosas que los ojos no pueden ver, pero el corazón puede sentir; muchas cosas que la razón no alcanza a discernir y el corazón las percibe claramente. Lo que llamamos “corazonadas” es generalmente cierto y seguro, porque el corazón ve con los ojos del amor, y el amor, cuando es verdadero, no se equivoca.

En las noches, antes de irte a dormir, cierra los ojos y disfruta del silencio de la ciudad y de tu casa.

Aleja de tu mente y de tu corazón el bullicio del día. Haz silencio en tu interior. Escucha tu respiración acompasada, piensa en el amor que Dios siente por ti, y déjate invadir por su bondad y su paz. Ora... la oración es escucha de Dios.

Quien sabe escuchar no irá nunca a tientas por la vida.

Quien sabe escuchar hará lo que corresponde en cada momento y en cada circunstancia, y cuando se equivoque – y es seguro que muchas veces lo hará, porque somos frágiles y limitados -, su equivocación no será “cuestión de muerte”.

*“Bienaventurados los que escuchan la Palabra de Dios
y la cumplen” (Lucas 11, 28)*

14. CALLA...

La palabra es un don de Dios, de incalculable valor. Nos permite comunicarnos con los demás, dándoles a conocer nuestros pensamientos y nuestros sentimientos, y también conocer los de ellos; de esta manera crecemos intelectual y espiritualmente juntos.

Pero esto no excluye que en la vida haya situaciones y circunstancias en las que es preciso callar. También el silencio forma parte de nuestro ser y de nuestra vida, y en algunos momentos puede llegar a ser más significativo y valioso que el hablar.

Todos hemos pasado y pasaremos, por circunstancias en las que es más acertado, más conveniente para nosotros y para los demás, permanecer en silencio, aunque tengamos muchas cosas que decir, muchas explicaciones que dar, muchas preguntas que hacer.

En el libro de los Proverbios, que recoge la sabiduría del pueblo de Israel, leemos:

“Quien vigila su boca, guarda su vida” (Proverbios 13, 3).

“El que retiene sus palabras es hombre entendido; el de ánimo reservado es hombre prudente” (Proverbios 17, 27).

Y el apóstol Santiago nos advierte:

“Si alguno no cae hablando, es un hombre perfecto, capaz de poner freno a todo su cuerpo” (Santiago 3, 2).

“De una misma boca proceden la bendición y la maldición. Esto, hermanos míos, no debe ser así” (Santiago 5, 10).

Todos tenemos que aprender a hablar y también, aprender a callar, a hacer silencio en el momento justo.

Saber callar a tiempo nos evita problemas y discusiones con las personas que comparten su vida con nosotros.

Saber callar a tiempo nos impide decir lo que no queremos decir, lo que es injusto decir, lo que ofende y daña al otro.

Saber callar a tiempo protege nuestras relaciones con las personas cercanas a nuestro corazón.

Saber callar a tiempo nos presenta ante los demás como personas cultas, equilibradas, maduras.

Cierra la boca y calla,

- cuando tus palabras puedan herir a alguna de las personas que te escuchan;
- cuando lo que tengas para decir no es algo comprobado por ti; algo de lo que estás plenamente seguro;
- cuando lo que te mueve a hablar es un sutil deseo de venganza, o el afán aparentemente legítimo de justificarte.

Cierra la boca y calla,

- cuando tengas rabia y pretendas calmarte diciendo lo que sientes;
- cuando quienes te escuchan puedan

escandalizarse de lo que dices y de como lo dices;

- cuando lo que tienes para decir no es algo bueno, agradable, bonito.

También es necesario que aprendas a manejar tu lenguaje, a cuidar tus palabras y tus expresiones. Se ha impuesto la moda de usar términos vulgares y grotescos en la conversación normal, y esto hace que los diálogos cotidianos hayan perdido su cordialidad y se hayan vuelto agresivos.

Las palabras sí importan. Por eso es preciso cuidarlas. No hacerlo puede convertirlas en puñales afilados, que llevan en sí mismos la muerte. La muerte espiritual, la muerte de los afectos, que en ciertos momentos es más grave que la muerte física.

*“A tus palabras pon balanza y peso,
a tu boca pon puerta y cerrojo.
Guárdate bien de resbalar por ella,
no sea que caigas ante el que te acecha”
(Eclesiástico 28, 25-26)*

15. SÉ COHERENTE...

Coherencia es, según definición del diccionario, “la conexión o la relación que se da entre cosas diferentes, de tal manera que no hay entre ellas ninguna contradicción”.

Si referimos este término a nuestra vida, la coherencia es la capacidad que tenemos los seres humanos, de hacer que nuestros pensamientos y nuestras acciones no se contradigan entre sí, sino que se coordinen perfectamente, es decir, que coincidan en un objetivo común.

La coherencia implica, sin duda, un esfuerzo de nuestra voluntad. Es preciso trabajar con dedicación para que nuestra conducta esté perfectamente coordinada, y el ser y el hacer, el pensamiento y la acción, coincidan en todas y cada una de nuestras actividades diarias. Pero tenemos que saber que muchas veces, cuando lo conseguimos, esto puede traer, por diversas circunstancias, dificultades a nuestra vida.

Jesús es, sin duda, para todos nosotros, el mayor ejemplo de coherencia. Vivió siempre de acuerdo con su modo de pensar y de sentir, sin transigir con nada en lo que no estaba de acuerdo, por pequeño que fuera; siempre en perfecta sintonía con Dios, su Padre, a quien se había entregado completamente; y aún previendo todo lo que podía sucederle. Jesús fue condenado a muerte por su coherencia de vida.

En un mundo convulsionado, en el que cada uno busca

egoístamente su propio beneficio, a costa de lo que sea, y los principios son negociables y negociados, los cristianos estamos llamados de una manera muy especial, a vivir coherentemente, es decir, a actuar según lo que decimos creer; a llevar nuestra vida por los caminos que nos señala Jesús en el Evangelio, rechazando todo lo que no es compatible con lo que Él nos pide, y reforzando lo que si lo es.

Ser coherentes con nuestra fe cristiana y católica, implica un gran desafío; un desafío que debemos asumir, hoy más que nunca, con decisión y valentía. Hay valores supremos que no se pueden sacrificar, sólo por no discutir, o por pasar frente a los demás como alguien “tolerante”, de mentalidad abierta y avanzada. La verdadera tolerancia nunca irá en contravía de la coherencia. Todo lo contrario. Coherencia y tolerancia son dos valores humanos y cristianos que se complementan perfectamente, si sabemos entenderlos.

Sé coherente...

- Si dices que eres cristiano, tienes que vivir como cristiano siempre. No unas veces sí y otras no, según te convenga. El criterio es Jesús de Nazaret: sus enseñanzas y su ejemplo; no la moda, ni la opinión de la mayoría, ni siquiera las leyes de los países, cuando van en contravía de los principios del Evangelio.
- No te dejes llevar por lo que piensan y lo que hacen los demás, sólo por el temor de disentir y ser rechazado por ellos. O para conseguir algo que deseas y buscas desde hace ya mucho tiempo, y a lo que crees que tienes derecho.
- No tengas miedo al qué dirán; no vale la pena.

Siempre habrá quien esté de acuerdo contigo y quien no, quien te acoja y quien te rechace por lo que dices o haces. Lo realmente importante es estar bien con uno mismo y con Dios; lo demás es pasajero.

Sé coherente...

- La vida humana es un valor fundamental, y está por encima de cualquier consideración. La fe cristiana nos pide defenderla siempre y en toda circunstancia. No hay límites ni excusas.
- La honestidad no pasa de moda nunca. Tenemos que ser sinceros en todas nuestras palabras, y justos en todas nuestras acciones. No podemos negociar la verdad. No podemos decir una cosa y hacer otra. No podemos mentir en ningún momento y por ninguna razón. Tenemos que dar a cada uno aquello a lo que tiene derecho. Actuar con rectitud siempre y en todo, es fundamental para mantener la paz de la conciencia, y también de la sociedad.
- La paz es lo único que construye de verdad, y a ella deben estar dirigidos todos nuestros esfuerzos como personas de bien; la violencia sólo engendra más violencia, y con ella vienen innumerables males que cada vez son más difíciles de superar. La verdadera paz está cimentada en la justicia y no en las armas. La experiencia lo demuestra.

Sé coherente en todo y siempre. Es la única manera de vivir la vida como merece ser vivida. La única manera de realizar a plenitud nuestra esencia humana; la única manera de corresponder al regalo que Dios nos hizo, al

crearnos a su imagen y semejanza, inteligentes y libres,
con capacidad para amar y para decidir.

*“Pongan en práctica la Palabra
y no se contenten sólo con oírla,
de manera que se engañen a ustedes mismos.
El que oye la Palabra y no la practica,
se parece a un hombre que se mira en el espejo,
pero en seguida se va y se olvida de cómo es.
En cambio, el que considera atentamente
la Ley perfecta, que nos hace libres,
y se aficiona a ella,
no como un oyente distraído,
sino como un verdadero cumplidor de la Ley,
será feliz al practicarla.” (Carta de Santiago 1, 22-25)*

16. LIBÉRATE...

Dios nos creó inteligentes y libres. Capaces de decidir quién queremos ser, cómo queremos vivir, a quién queremos amar y servir.

Pero el mundo en el que vivimos, la sociedad a la que pertenecemos, con sus múltiples engranajes, nos hace esclavos de muchas cosas.

Por eso tenemos que sacudirnos y liberarnos. Sólo así recuperaremos nuestra esencia, y podremos realizarnos como personas, y llegar a la plenitud a la que hemos sido llamados desde el primer instante de nuestra vida.

Por eso tenemos que detenernos un momento a pensar a qué estamos atados. Qué es lo que condiciona negativamente nuestro obrar. Qué o quién nos cohibe; por qué y para qué lo hace. Y con estas premisas, tomar la determinación de no seguirles el juego, de no dejarnos manipular ni esclavizar de nada ni de nadie. Después todo será claro y fácil.

- Libérate de la esclavitud que significa estar siempre pendiente de lo que puedan decir o no decir los otros de ti. Sé tú mismo y deja a los demás que digan lo que quieran.
- Libérate de la esclavitud que implica pensar a toda hora en cómo te ves y cómo te verán los demás. Cuida de tu apariencia física sin exagerar.
- Libérate de la esclavitud que es hacerlo todo sólo

para conseguir dinero. Es un bien necesario, pero no vale la pena sacrificar por él otros bienes superiores como la familia, la amistad, la salud, la paz interior.

- Libérate de la necesidad que puedes sentir en tu interior, de ponerte por encima de los demás y tener poder sobre ellos. Trae consigo demasiados problemas e inquietudes. Elige amar y servir que es infinitamente más constructivo y provechoso.
- Libérate del egoísmo que endurece tu corazón y te limita infinitamente en tu obrar. Hazte generoso que trae más beneficios para ti y para los demás.
- Libérate del orgullo que empequeñece tu espíritu. Hazte humilde y sencillo y serás verdaderamente grande.
- Libérate de la pereza que ahoga tu capacidad de crecer como persona y ser mejor cada día. Hazte diligente y notarás en seguida el cambio que ello produce en tu vida.
- Libérate del ansia desbordada de placer, que busca dominarte. Generalmente trae consigo más problemas que gozo verdadero.
- Libérate del consumismo que reduce tu valor a lo que tienes en los bolsillos o en tu cuenta bancaria, y a lo que puedes comprar con el dinero.
- Libérate de tus miedos, de tus rencores, de tus inseguridades. Libérate de tu pasado, de tus

sentimientos de culpa, de todo lo que sea un apego o pueda llegar a serlo. Mira siempre hacia adelante, como hacen las aves cuando vuelan; por eso, porque miran siempre hacia adelante, pueden remontar el horizonte.

*“Si se mantienen fieles a mi Palabra,
serán verdaderamente mis discípulos,
y conocerán la verdad, y la verdad los hará libres”
(Juan 8, 31-32)*

17. SÉ AUTÉNTICO...

La autenticidad es la virtud humana que nos lleva a mostrarnos tal como somos, con nuestras cualidades y nuestros defectos, nuestras potencialidades y nuestras limitaciones, los aspectos positivos y los aspectos negativos de nuestra personalidad, nuestros triunfos y nuestras derrotas, sin preocuparnos por aparecer ante los demás con una imagen prefabricada, más llamativa o más agradable para ellos.

La autenticidad es naturalidad, es identidad, es sencillez, es carencia de maquillaje que encubre la verdad de nuestro ser, o al menos la disimula.

Una persona auténtica es una persona sincera, una persona honesta consigo mismo y con los demás. Una persona que se siente bien con lo que es y con lo que tiene. Una persona que actúa movida siempre por sus principios y nunca por el qué dirán.

Una persona auténtica es una persona transparente, que está segura de lo que es, de lo que piensa y de lo que siente.

No se trata, ni mucho menos, de desafiar las normas de la urbanidad, ni de mantener una actitud de confrontación con la sociedad a la que se pertenece; sino de no ceder a la tentación de buscar lo más fácil, que es hacerlo todo para obtener la aceptación de quienes viven a nuestro alrededor, lo cual se convierte rápidamente en una tiranía.

En una sociedad como la nuestra, que exalta y condena sin muchos análisis, no es fácil ser auténticos, pero sí es posible, y sobre todo, muy deseable.

- Necesitamos urgentemente, personas que se sientan felices con lo que tienen, mucho o poco, y se amen como son, aunque ello no concuerde con lo que el mundo considere exitoso. Personas a quienes no los desvele parecerse a este o aquel artista, a esta o a aquella reina de belleza; hacer lo que hace este personaje de la televisión, o aquel afamado empresario; vivir como vive este renombrado deportista, o aquella modelo que sale todos los días en las revistas de farándula.
- Necesitamos urgentemente, personas capaces de no dejarse impresionar ni tentar, por los aplausos que reciben constantemente quienes entregan su vida a la fama. Personas que prefieran vivir una vida sencilla, en el anonimato, pero con absoluto dominio de su ser y de su quehacer.
- Necesitamos urgentemente, personas dispuestas a hacer valer la sencillez, a exaltar la simplicidad, a vivir la cotidianidad con naturalidad. Personas que no entreguen su vida y sacrifiquen sus sueños, a cambio de dinero, de aplausos, de poder, de placer o de fama, que pasan más rápido de lo que muchas veces pensamos y no dan la felicidad que naturalmente buscamos.
- Necesitamos urgentemente, personas auténticas, para quienes lo más importante sea vivir en paz y armonía consigo mismas. Personas que piensen

que lo más importante en la vida es poder disfrutar de la compañía y el amor de la familia y de los verdaderos amigos.

- Necesitamos urgentemente, personas que no se dejen deslumbrar por la sociedad de las apariencias en la que vivimos; la sociedad de los fuegos artificiales que iluminan el cielo por un segundo, y luego se desvanecen sin dejar rastro.

Necesitamos urgentemente, personas que quieran vivir su vida, a la manera de Jesús, el hombre auténtico por excelencia; el verdadero hombre, el hombre en plenitud; el hombre sin dobleces, ni segundas intenciones, con una meta clara en su mente y en su corazón: servir en todo a Dios y a los hombres, siendo él mismo; dejándose llevar con naturalidad, sin oponer resistencia, por las inspiraciones del Padre en su alma.

*“Dios no mira como mira el hombre;
porque el hombre ve las apariencias,
pero Dios ve el corazón”. (1 Samuel 16, 7b)*

18. BUSCA...

La vida es un proyecto por construir, una tarea por realizar, una larga búsqueda.

Búsqueda de la verdad, búsqueda del amor, búsqueda de la felicidad, búsqueda de la paz. Búsqueda de sí mismo, búsqueda de los demás. Búsqueda de Dios.

"El que busca, encuentra", dice el refrán popular, y también la Palabra de Dios. Pero el que busca con ánimo, con insistencia, sin desfallecer, tratando de superar todos los obstáculos que se le van presentando. El que busca con perseverancia, con constancia. El que busca con corazón abierto y bien dispuesto. El que busca con entusiasmo y alegría. El que busca con interés. El que busca con esperanza. El que busca con fe y con amor.

- Busca siempre y en todo momento, ser una persona buena, pero no sólo en las apariencias, sino de verdad, en el corazón. Una persona veraz en sus palabras, honesta en sus acciones, justa en sus juicios. Una persona de amores y no de odios. Una persona en la que todos puedan confiar y apoyarse. Una persona limpia de corazón, transparente, leal.
- Busca hacer siempre y a todos, el bien, aunque muchos no te comprendan; aunque no falte quien te rechace; aunque más de los que crees no te correspondan; aunque otros te ignoren, no aprecien lo que haces, o incluso, te hagan daño.

- Busca la verdad aunque te cueste encontrarla; aunque te cause problemas, unas veces decirla y otras enfrentarla. Aunque por ella muchos te den la espalda y te hagan a un lado.
- Busca la felicidad. Es tu derecho. Dios nos creó para que seamos felices, aquí en el mundo y también en la eternidad. Felices con la felicidad que nace dentro, la que brota del corazón, que es la única y verdadera felicidad, la felicidad que procede de Dios y a Él nos conduce; la felicidad que tiene su fundamento en Él y en su amor; la felicidad que no se acaba nunca.
- Busca la paz, o mejor, constrúyela con todas y cada una de tus palabras, con todas y cada una de tus acciones; con tu manera de ser, con tus actitudes. Hoy, mañana y siempre. Tu paz interior y la paz de tu familia; la paz de tu barrio, de la ciudad donde vives, y la paz del mundo entero, que es tarea de todos y bien para todos.
- Búscate a ti mismo y trata de conocerte cada día mejor. Conocer tus cualidades para aprovecharlas al máximo; conocer tus defectos para corregirlos; conocer tus limitaciones y tus fragilidades para superarlas; conocer tus posibilidades para realizarlas.
- Busca a los demás para amarlos con un amor sincero y profundo. Búscalos para apoyarlos en todo lo que sea bueno para ellos. Búscalos para compartir con ellos tus dones. Búscalos para

ayudarlos a crecer como personas. Búscalos para servirles en sus necesidades materiales y espirituales. Búscalos para construir con ellos una comunidad de hermanos, como Jesús nos enseñó.

- Busca a Dios todos los días, todas las horas, todos los minutos, toda la vida. Él es tu Señor, el dueño de tu vida, tu mayor don, tu más grande alegría. En Él están tu paz, tu esperanza, tu consuelo; tu pasado, tu presente y tu porvenir. De Él viniste y hacia Él vas. Él es tu refugio y tu fuerza. Él es tu maestro y tu guía. Él es tu luz y tu verdad.

No te canses de buscar, porque cansarse de buscar es como cansarse de vivir, y la vida es un gran don, un inmenso regalo de Dios que tenemos que acoger siempre con actitud positiva, valorar en su justa medida, y llevar a su plenitud, realizando en ella y con ella, el plan que Dios tenía al concedérmola; el plan que sigue teniendo, porque para Él todo es presente.

*“Busquen primero el Reino de Dios y su justicia,
y todo lo demás se les dará por añadidura”
(Mateo 6, 33)*

19. SÉ VALIENTE...

Dicen los sicólogos, que en los seres humanos hay dos principios básicos, o dos fuerzas, que nos mueven a obrar; una en sentido positivo, y otra en sentido negativo. La fuerza positiva es el deseo, y la fuerza negativa es el miedo.

El deseo – fuerza positiva - nos tira hacia adelante, nos hala, nos motiva, nos impulsa a hacer esto o aquello. El miedo, por el contrario – fuerza negativa - nos coarta, nos cohibe, nos presenta obstáculos, nos ata, nos paraliza.

El diccionario define el miedo como “una perturbación angustiosa del ánimo, por un riesgo o daño real o imaginario”, y también como “el recelo o la aprensión que tenemos de que suceda algo contrario a lo que deseamos”.

La contrapartida del miedo es el valor, la valentía, que no es otra cosa que “la cualidad del ánimo que mueve a una persona a acometer, resueltamente, grandes empresas, y a enfrentar peligros”. Una persona valiente es aquella que tiene cualidades suficientes para desarrollar determinada actividad con competencia.

El miedo puede entenderse en cierto sentido como cobardía; y el valor, la valentía, como entereza de ánimo, aún en medio de las dificultades y los problemas.

En el tiempo que vivimos: tiempo de materialismo, de relativismo moral, de consumismo exagerado, de

búsqueda incansable de toda clase de placeres, nuestra fe cristiana tiene que ser de una manera especial, una fe valiente, decidida, capaz de sortear las dificultades que se le presentan cada día; una fe que nos impulse a ir cada vez más allá en nuestras relaciones con Dios y en las relaciones de fraternidad y solidaridad con los demás. Una fe que nos motive a trabajar con ánimo y decisión en la construcción del Reino de Dios. Nos lo indica Jesús muy claramente:

"Lo que yo les digo en la oscuridad, díganlo ustedes a la luz; y lo que oyen al oído, proclámenlo desde las azoteas de las casas. Y no les teman a los que matan el cuerpo, pero no pueden matar el alma" (Mateo 10, 27-28).

Sé valiente; no tengas miedo:

- De proclamar por todas partes, de palabra y de obra, que crees en Jesús y en su mensaje de amor y de salvación para todos, y que estás dispuesto a todo por Él.
- De insistir una y otra vez, aquí y allá, en el valor esencial de la vida humana, desde que comienza en el seno materno y hasta su extinción natural, aunque sea débil y enferma. Declara con claridad que estás en contra del aborto, la eutanasia, la violencia, venga de donde venga, la guerra.
- De ser siempre sincero en tus palabras, y honesto en tus acciones, aunque ello te cause problemas y te haga impopular entre tus amigos y compañeros.
- De ser casto, según tu estado de vida: soltero, casado, religioso, aunque esto te signifique ser considerado un "bicho raro", y servir como objeto de burlas.

Sé valiente; no tengas miedo:

- De presentarte ante los demás como una persona sencilla y humilde, en total contradicción con la sociedad en que vivimos, que cada vez es más complicada porque vive en las apariencias y de las apariencias, y nos presenta el dinero, el poder, y la fama, como los mayores y mejores objetivos a alcanzar.
- De denunciar abiertamente las injusticias que conozcas, los atropellos a la dignidad de las personas, vengan de donde vengan.
- De reclamar como una urgencia la justicia social, que da oportunidades de crecimiento y desarrollo a todas las personas, sin distinciones de ninguna clase.
- De dedicar tus mejores esfuerzos a la construcción de la paz, primero en tu familia, pero también en tu lugar de trabajo o estudio, en tu ciudad, en tu país, y por supuesto en el mundo.

Sé valiente; no tengas miedo:

- De hacer cosas insólitas, raras, atrevidas, en pro del amor, del perdón, de la fraternidad.
- De parecer distinto, de tener intereses distintos al común de la gente, de tener otros ideales, como Jesús.

Pero debes estar preparado, porque te pueden suceder cosas inesperadas... dolorosas.

Pase lo que pase, mantén la confianza, porque... *"a los que aman a Dios, todo les sirve para el bien"* (Romanos 8,28).

•

*“No hay temor en el amor;
sino que el amor perfecto expulsa el temor,
porque el temor mira el castigo;
quien teme no ha llegado a la plenitud en el amor”
(1 Juan 4,18)*

20. PERSEVERA...

Perseverar es, según el diccionario, “mantenerse constante en la búsqueda de un fin determinado; trabajar sin detenerse en la consecución de lo que se desea”. Sinónimos de perseverar son: perdurar, mantenerse, permanecer, persistir, insistir, obstinarse.

“El que persevera alcanza”, dice el refrán popular. La perseverancia es una virtud humana de gran valor. Necesitamos ser perseverantes para conseguir cualquier cosa en la vida; constantes, tenaces, firmes, persistentes en lo que queremos, y en el esfuerzo que realizamos para alcanzarlo.

Y lo mismo sucede en la vida cristiana; en nuestra relación íntima con Dios, en nuestro trabajo en el mundo, y en nuestras relaciones con los hermanos. La Sagrada Escritura nos dice:

“¡Busquen a Dios y su fuerza; vayan tras su rostro sin descanso!” (1 Crónicas 16, 11).

Y el apóstol San Pablo:

“Así, pues, hermanos míos amados, manténganse firmes, inmovibles, progresando siempre en la obra del Señor, considerando que su trabajo no es en vano” (1 Corintios 15, 58)

Cuando somos perseverantes:

- los obstáculos que encontramos en el camino se convierten en retos que nos desafían y que somos

- capaces de superar;
- siempre conseguimos lo que anhelamos y muchas veces más, porque trabajamos con ahínco y decisión;
- los deseos se hacen, tarde o temprano, realidades palpables, que dan testimonio de nuestra fidelidad a lo que nos proponemos.

Hoy, tal vez más que nunca, los cristianos católicos tenemos que ser perseverantes; fieles a nuestra fe en Dios y a lo que Él quiere de nosotros.

El mundo en que vivimos es profundamente inestable; cada día nos presenta cosas nuevas, ideas nuevas, principios nuevos, a los que trata de darles validez universal, pero que “en menos de lo que canta un gallo”, son reemplazadas por otras y otros, con la misma pretensión. Hay tantas propuestas que definitivamente no sabemos cuál escoger, por cuál guiarnos, en cuál de ellas confiar.

Pero en medio de este maremágnum, en medio de esta gran confusión, se presenta Dios, el único que permanece, con su plan de salvación y su amor inigualable por nosotros. Dios que nos llama, Dios que nos invita a mirarlo, a escucharlo, a colocarlo en el centro de nuestro corazón y de nuestra vida.

*Nada te turbe, nada te espante;
todo se pasa, Dios no se muda.
La paciencia todo lo alcanza;
quien a Dios tiene nada le falta;
sólo Dios basta.*

Decía santa Teresa de Jesús, en su célebre letrilla.

Y Dios responde a nuestra perseverancia, a nuestro deseo sincero de mantenernos en su amor, con su fidelidad. Jesús mismo nos lo dice en el Evangelio según san Juan:

“Permanezcan en mí, como yo en ustedes... Yo soy la vid, ustedes los sarmientos... Si permanecen en mí y mis palabras permanecen en ustedes, pidan lo que quieran y lo conseguirán. Como el Padre me amó, yo también los he amado a ustedes; permanezcan en mi amor.” (Juan 15, 4-9)

Persevera, mantente fiel en la búsqueda del bien y la verdad, ponle el corazón a todo lo que haces, no permitas que el desaliento invada tus pensamientos con malos augurios. Dios está contigo y te ama, y Él es garantía segura de que pase lo que pase, sabrás salir adelante.

*“Velen, manténganse firmes en la fe,
sean hombres, sean fuertes” (1 Corintios 16, 13)*

21. ARRIÉSGATE...

Ser cristiano católico es un riesgo, en cualquier parte del mundo donde se viva y aunque no se tenga que enfrentar una abierta persecución religiosa.

Implica poner en juego la existencia misma con todo lo que ella comprende y significa, y, como Jesús, estar dispuesto a entregarlo todo por el Evangelio, y su mensaje de amor y de salvación.

Así fue desde el comienzo de la Historia de la Iglesia y lo sigue siendo para quienes queremos vivir nuestra fe a plenitud y con todas sus implicaciones.

Por eso, ninguno de quienes nos confesamos cristianos y católicos de corazón, podemos excluir el esfuerzo constante y cotidiano en la búsqueda y la práctica del bien, ni la posibilidad real y concreta, de sufrir toda clase de contradicciones a causa de Jesús, en cualquier momento de nuestra historia personal.

Pero sea como sea, ese riesgo tiene sentido, es importante, vale la pena. Nos lo dice la historia de miles de hombres y de mujeres en todo el mundo, y en todas las épocas, que supieron enfrentarlo y asumirlo con amor y dignidad, y su vida es hoy para nosotros, un ejemplo para seguir.

- Arriésgate a ser un cristiano que va más allá de las meras verdades, de los simples rezos, y quiere superar el hecho de ser sólo una buena persona.

Haz de tu fe un modo concreto de ser y de

actuar, como santa Teresita del Niño Jesús, que sólo vivió 24 años en este mundo, pero 24 años llenos de amor a Dios y de entrega a Él, porque desde muy pequeña supo que quería ser “toda de Dios”.

- Arriésgate a dejar a un lado la vida cómoda, llena de bienes de consumo, de fiestas y diversiones que nos propone la sociedad en que vivimos.

Abre tu corazón a Dios y déjate transformar por su amor; acoge con entusiasmo todo aquello que te conduce a identificarte con Jesús, como hizo san Francisco de Asís, que renunció a sus posesiones materiales y a su vida sin preocupaciones y se hizo el santo de la humildad y la pobreza.

- Arriésgate a ver el rostro de Jesús sufriente, en los rostros tristes y llorosos de todas las personas que sufren por su pobreza material o espiritual.

Ama con todo el corazón, aún a aquellas personas que parece que no merecen ser amadas; ámalas aunque hacerlo signifique para ti una fe profunda y humilde, un esfuerzo constante, e importantes sacrificios, como lo hizo la Beata Madre Teresa de Calcuta, la más grande mujer de nuestro tiempo.

- Arriésgate a hacer a un lado todas las ideas incompatibles con el Evangelio de Jesús.

Entrégate con entusiasmo y decisión al trabajo exigente y delicado de construir la paz en la justicia social, como lo hizo

Monseñor Oscar Arnulfo Romero, Arzobispo de San Salvador, asesinado en 1980 mientras celebraba la Eucaristía, por su compromiso con los más pobres de su país.

Arriésgate a vivir toda tu vida en Dios, con Dios, por Dios y para Dios.

Arriésgate a amar con intensidad y sacrificio, aunque no seas correspondido.

Arriésgate a hacer lo que hizo Jesús en la cruz: perdona de corazón y para siempre a todas las personas que te han ofendido, y ora por ellas.

Arriésgate a decir siempre la verdad y a actuar en todo con honestidad, aunque hacerlo te cause problemas graves.

Arriésgate a hacer todo lo que haces con sencillez y con humildad.

Arriésgate a creer aunque no veas, y a esperar contra toda esperanza.

Arriésgate a ser casto, según tu estado, limpio de corazón y de cuerpo.

Arriésgate a no hacerte eco de la sociedad del éxito y la efectividad, que promete una felicidad que no puede dar.

También Dios se arriesgó por ti cuando te creó, te hizo su hijo muy querido, y te confió, con magnanimidad, los dones de su amor y de su gracia. ¡No lo defraudes!

*“Feliz el hombre que soporta la prueba!
Superada la prueba recibirá la corona de la vida
que ha prometido el Señor a los que le aman”
(Santiago 1, 12)*

22. MIRA...

Mantén tus ojos puestos en Jesús. Es el espejo en el que debes mirarte, y la imagen que debes reflejar.

Lee los evangelios y examina a fondo su vida:

- su manera de ser,
- su manera de actuar,
- su forma de relacionarse con las personas,
- sus actitudes frente a quienes veía sufrir,
- su relación con Dios, su Padre,
- su libertad frente a quienes ostentaban el poder,
- su sencillez,
- su humildad,
- su capacidad de servicio,
- su generosidad,
- su entrega incondicional,
- su delicadeza y su ternura,
- la fuerza de sus palabras,
- su paz interior.

Jesús es Dios en medio de nosotros. Dios encarnado. Dios metido en nuestra historia, sujeto a nuestras limitaciones y debilidades, para enseñarnos a vivir como tenemos que vivir, a ser lo que estamos llamados a ser.

En Jesús, nuestra naturaleza humana queda redimida y divinizada. Seguimos siendo lo que somos: hombres y mujeres de carne y hueso, con todo lo que esto significa, pero también, hijos muy amados de Dios, bendecidos por su bondad y por su gracia, que nos capacita para el bien.

Mira a Jesús. Mientras tengas tu mirada puesta en Él,

caminarás con seguridad por la vida, y cualquier cosa que te suceda, buena o mala, será para tu bien.

Míralo con los ojos del corazón, que son más limpios, que saben mirar más hondo, que son capaces de ver lo que los ojos físicos no pueden ver.

Míralo detenidamente, insistentemente, cara a cara, en tu oración de cada día. Trata de descubrir los secretos de su bondad infinita, de su amor sin límites ni condiciones, de su confianza en el Padre.

Míralo y deja que Él también te mire. Que penetre con su mirada cálida tu intimidad. Que descubra tus temores y los destruya, que perdone tu pecado, que sane tus sentimientos, que ilumine todos tus pensamientos, que te haga una persona nueva.

Mira a Jesús... No permitas que nada ni nadie se interponga entre Él y tú; entre su mirada y la tuya. No permitas que nada ni nadie, por ningún motivo, te separe de Él, ni siquiera un instante.

Jesús es el espejo en el que debes mirarte siempre; la imagen que debes reflejar.

Es el deseo de Dios para ti y para todos los hombres y mujeres del mundo, pero apenas unos pocos se han dado cuenta de ello, y tú has sido bendecido porque lo conoces y sabes dónde y cómo encontrarlo.

Has sido bendecido porque puedes mirarlo y dejarte mirar por Él.

*“Tenga entre ustedes
los mismos sentimientos que tuvo Cristo:
El cual, siendo de condición divina,
no codició el ser igual a Dios
sino que se despojó de sí mismo
tomando condición de esclavo.
Asumiendo semejanza humana
y apareciendo en su porte como hombre,
se rebajó a sí mismo, haciéndose obediente
hasta la muerte y una muerte de cruz.
Por eso Dios lo exaltó y le otorgó el Nombre,
que está sobre todo nombre.
Para que al nombre de Jesús
toda rodilla se doble en los cielos,
en la tierra y en los abismos,
y toda lengua confiese que Cristo Jesús es el SEÑOR
para gloria de Dios Padre”. (Filipenses 2, 5-11)*

23. PURIFÍCATE...

Ser puro significa ser limpio de cuerpo y de alma. Ser transparente, claro, nítido, sencillo, natural; en los pensamientos, en los deseos, en los proyectos, en las palabras, y en las acciones.

Ser puro es no tener dobles intenciones, obrar siempre y en todo con honestidad y rectitud, buscando el bien de los demás.

Ser puro es poder mirar a todos a los ojos, porque el corazón no tiene nada que ocultar.

Ser puro es tener la mente clara, libre de pensamientos oscuros y escondidos, de deseos malsanos, de proyectos que no se compaginan con el hecho de ser cristianos, de ideas que envenenan el alma y conducen por caminos tortuosos, que tarde o temprano llevan a la desilusión y al fracaso.

Ser puro es poder hacer todo lo que se hace, a la vista de los demás, porque no hay nada que ellos no puedan ver, nada que no puedan saber; porque no se tiene nada que se deba esconder, en ningún sentido.

La pureza es algo que se puede conseguir, y que, evidentemente, va mucho más allá de lo sexual, a lo que solemos reducirla; y también, por supuesto, algo que debemos revisar y renovar continuamente.

Ser puro, en toda la extensión de la palabra, es un elemento importante de nuestro ser de cristianos, una

condición de vida de quien quiere vivir a plenitud su fe, que es, fundamentalmente, seguimiento radical de Jesús.

- Purifica tu cuerpo, que es, por el Bautismo, templo del Espíritu Santo. No permitas que lo contaminen el pecado de la lujuria, el pecado de la gula, el pecado de la pereza; lo destruyen lentamente, casi sin darnos cuenta.
- Purifica tu mente de todo pensamiento negativo, que resta fuerzas a tus palabras y a tus acciones, y limita notablemente el horizonte de tu vida.
- Purifica tu corazón del orgullo, del egoísmo, de la avaricia, que te hacen pensar sólo en ti, y ponerte a ti mismo como medida de todas las cosas.
- Purifica tus palabras para que no hieras con ellas a quienes te diriges.
- Purifica tus actitudes y tus gestos, para que no des lugar a malas interpretaciones.
- Purifica tus deseos, anhelos y proyectos, para que nada de lo que busques, ni de lo que hagas, vaya en contra de tu ser de cristiano.
- Purifica todo tu ser, para que tu vida sea plenamente coherente, como la vida de Jesús, nuestro maestro y modelo.

*“No es lo que entra en la boca
lo que contamina al hombre,*

*sino lo que sale de ella.
Porque lo que sale de la boca
viene de dentro del corazón,
y eso es lo que contamina al hombre.
Porque del corazón salen las intenciones malas,
asesinatos, adulterios, fornicaciones, robos,
falsos testimonios, injurias...” (Mateo 15, 11.18-19)*

24. SUEÑA ...

Un sueño es un deseo del corazón, un anhelo que nace en lo más profundo del alma.

Un sueño es como una pequeña semilla que guarda en su interior la posibilidad de germinar y convertirse en un árbol frondoso.

Un sueño es un proyecto por construir, una tarea por realizar.

Un sueño es una esperanza, una ilusión.

Cuando uno sueña, el horizonte de su vida se amplía. Se ven cosas que antes no se veían, se sienten cosas que antes no se sentían, se hacen cosas que antes no se hacían.

Cuando uno sueña se convierte en una persona abierta, creativa, entusiasta, dinámica, osada, atrevida, arriesgada.

Mahatma Gandhi soñó que su patria, la India, se constituyera como un país libre, independiente y próspero, para bien de sus ciudadanos, sin necesidad de entablar una guerra con Inglaterra que ejercía en ella su dominio; creó el movimiento de la no-violencia activa, que difundió con tesón, enfrentando toda clase de problemas, y alcanzó su propósito.

Martin Luther King soñó que un día los niños negros y los niños blancos de su país, Estados Unidos,

compartirían los mismos parques, las mismas escuelas, y tendrían las mismas oportunidades; se esforzó por conseguirlo, también en el marco de la no-violencia activa, y dio su vida por su sueño, que hoy es una realidad.

Teresita del Niño Jesús, religiosa carmelita francesa, soñó desde que tenía uso de razón, con ser santa; se esforzó por crecer en la virtud, y hoy es Doctora de la Iglesia, aunque sólo alcanzó a vivir 24 años en este mundo, y además Patrona universal de las Misiones católicas, aunque no salió un sólo día de su convento.

La Madre Teresa de Calcuta escuchó un día, en su corazón, la voz de Jesús que le pedía realizar el sueño de ir a iluminar la vida de los más pobres y desamparados de Calcuta, haciéndose testigo de su amor infinito, y después de sortear un sinnúmero de dificultades, fundó una comunidad religiosa que creció rápidamente y que hoy está presente en muchos países del mundo, socorriendo a los más pobres entre los pobres.

- Sueña y esfuérzate por hacer realidad tu sueños.
- Sueña sueños grandes; sueños que signifiquen el bien para muchas personas.
- Sueña con la paz y comienza por combatir en ti mismo todo aquello que de una manera o de otra signifique violencia.
- Sueña con el amor y saca de tu corazón los sentimientos negativos que lo destruyen.
- Sueña con la justicia social y rechaza todo lo

que en tu vida cotidiana implica discriminación, exclusión, marginación, y todo lo que significa despilfarro de bienes económicos, gastos exagerados, lujos que no tienen sentido; comparte con otros lo que eres y lo que tienes.

- Sueña con un mundo mejor para todos y haz lo que esté a tu alcance para lograrlo, aunque te parezca que lo que puedes hacer es poco, que tus acciones son pequeñas y simples. El mar es la suma de pequeñas gotas de agua; el desierto está formado por pequeñísimos granos de arena.

No te canses de soñar ni de esforzarte por conseguir lo que sueñas. Sería como cansarte de vivir.

No te canses de soñar... sueña aunque en un primer momento no le veas sentido a tus sueños, ni posibilidades de realización.

Sueña... porque tú mismo eres un sueño: el más hermoso sueño de Dios.

*“Bendice al Señor Dios, en toda circunstancia;
pídele que sean rectos todos tus caminos
y que lleguen a buen fin todas tus sendas y proyectos”
(Tobías 4, 19)*

25. ATRÉVETE...

Atrévete a no pensar como todos piensan, a no ser como todos son, a no decir lo que todos dicen, a no buscar lo que todos buscan, a no ir donde todos van, a no hacer lo que todos hacen...

Los cristianos, seguidores de Jesús, estamos llamados a vivir en el mundo sin ser del mundo, lo cual implica en gran medida, pensar distinto, actuar distinto, hablar distinto, ser distintos al común de la gente, en esta sociedad que quiere imponernos a toda costa sus ideas y principios materialistas.

Atrévete a elevar tus ojos al cielo todos los días, mirar más allá de las nubes y las estrellas, descubrir a Dios en el infinito y en lo profundo de tu corazón, y dar a tu vida el sentido trascendente que le corresponde por su misma esencia.

No importa que muchos digan que estás pasado de moda, que eres tonto y aburrido, o que estás totalmente alejado de la realidad que te circunda.

Atrévete a mantener los oídos atentos y la mente abierta, para descubrir en los acontecimientos de cada día, en las personas que viven a tu lado, la presencia viva y actuante de Dios que te llama por tu nombre, porque te ama profundamente y quiere ser parte fundamental de tu vida y de la vida de todos.

Encontrar a Dios, sentirlo en nosotros y con nosotros, y dejarnos guiar por él, hace que nuestra vida sea mucho más fácil y también más fructífera, aún en medio de los problemas y de las

circunstancias adversas, que nunca faltan ni faltarán.

Atrévete a abrir tu corazón al amor infinito que Dios siente por ti y que te regala de mil maneras distintas; recíbelo con humildad y sencillez, y conviértelo en amor tuyo para las personas que comparten su vida contigo.

El amor de Dios es principio y fundamento de todo amor; para amar de verdad tenemos que sentirnos amados por Dios, porque es el amor que de Él recibimos, el que damos a los demás.

Atrévete a extender tus manos para estrechar las de tantos otros hombres y mujeres, que caminan a tu lado por la vida y requieren tu apoyo sincero y generoso para seguir adelante.

Todo lo que eres y todo lo que tienes lo has recibido gratuitamente, sin mérito de tu parte, y una forma de agradecerlo es compartirlo con otros, especialmente con quienes se encuentran en situación de necesidad.

Atrévete a hablar de fe, de esperanza, de amor, de perdón, de justicia, de solidaridad, de servicio, de compasión, de fraternidad, aunque sean temas que incomodan a muchos, irritan a otros, y hacen reír a unos cuantos más.

Los cristianos no podemos avergonzarnos de lo que somos ni de lo que creemos. Todo lo contrario. Parte de ser cristiano es, precisamente, ser capaces de dar testimonio claro de nuestra fe y de nuestro compromiso con Dios, delante de quien sea y pase lo que pase, como hizo Jesús siempre.

Atrévete a rechazar todo lo que signifique discriminación, exclusión, intolerancia, violencia física y/o psicológica, injusticia, muerte... vengan de donde vinieren.

El Evangelio de Jesús es la buena noticia de la salvación; la buena noticia de la liberación de todo lo que nos esclaviza, de todo lo que nos margina, de todo lo que nos separa. Es un Evangelio de esperanza, un Evangelio de vida, un Evangelio de amor y de paz.

Atrévete a luchar contra la mentira, la deshonestidad, la inmoralidad, el abuso del sexo, la búsqueda indiscriminada del poder y de las riquezas.

En un mundo sumido en el materialismo, el consumismo, el hedonismo, los cristianos tenemos que aprender a nadar contra la corriente, aunque sea difícil, si no queremos desaparecer de la faz de la tierra; si no queremos dejar de ser lo que estamos llamados a ser.

Atrévete a pensar distinto, a actuar distinto, a ser distinto... Sigue a Jesús, que vino a enseñarnos a ser, a actuar, y a vivir como lo que somos: hijos muy amados de Dios.

No importa que esto signifique en algún momento o circunstancia de tu vida, ser criticado, ofendido, perseguido... ¡muerto!. Lo único importante es realizar la Voluntad de Dios en tu vida, que es siempre voluntad de amor y de salvación para todos.

*“Si el mundo los odia,
sepan que a mí me ha odiado antes que a ustedes.*

*Si fueran del mundo, el mundo amaría lo suyo,
pero como no son del mundo,
porque yo al elegirlos los he sacado del mundo,
por eso el mundo los odia” (Juan 15, 18-19)*

26. SIRVE...

Sin duda alguna, el servicio es uno de los elementos fundamentales del seguimiento de Jesús, y también, del ejercicio integral de nuestra condición humana. “El que no vive para servir, no sirve para vivir”, dijo alguien alguna vez, con un gran sentido de lo que significa nuestra existencia humana.

Servir es pasar de las palabras, que muchas veces se dicen con facilidad, a las obras; de los sentimientos que son de naturaleza variable, a las acciones concretas, que manifiestan lo que somos en realidad. Nos lo mostró Jesús muy claramente, en la Cena de despedida, cuando hizo presente a sus discípulos todo lo que les había enseñado sobre el amor a Dios y al prójimo, en un acto profundamente significativo que tomó a todos por sorpresa. Nos lo cuenta el Evangelio según san Juan:

“Antes de la fiesta de Pascua, sabiendo Jesús que había llegado su hora de pasar de este mundo al Padre, él, que había amado a los suyos que quedaban en el mundo, los amó hasta el fin. Durante la Cena, cuando el demonio ya había inspirado a Judas Iscariote, hijo de Simón, el propósito de entregarlo, sabiendo Jesús que el Padre había puesto todo en sus manos y que él había venido de Dios y volvía a Dios, se levantó de la mesa, se quitó el manto y tomando una toalla se la ató a la cintura. Luego echó agua en un recipiente y empezó a lavar los pies a los discípulos y a secárselos con la toalla que tenía en la cintura... (...) Después de haberles lavado los pies, se puso el manto, volvió a la mesa y les dijo: “¿Comprenden lo que acabo de hacer con ustedes?

Ustedes me llaman Maestro y Señor; y tienen razón, porque lo soy. Si yo, que soy el Señor y el Maestro, les he lavado los pies, ustedes también deben lavarse los pies unos a otros. Les he dado el ejemplo, para que hagan lo mismo que yo hice con ustedes.” (Juan 13, 1-5.12-15)

Servir es convertir los sentimientos, que no se pueden ver ni tocar, y que muchas veces se pueden fingir, en obras concretas, en acciones claras y definidas, que beneficien a aquellas personas a quienes decimos amar.

Servir es poner a disposición de los demás todo lo que somos y todo lo que tenemos, material y espiritualmente, absolutamente convencidos de que el amor verdadero no se puede quedar en las palabras que se lleva el viento, sino que tiene que ir mucho más allá; tiene que convertirse en don.

Servir es olvidarnos de nosotros mismos y de nuestros propios gustos y comodidades, para pensar en las personas que necesitan nuestra ayuda concreta y decidida.

Servir es poner a funcionar nuestra “humanidad” y lo que ella es y significa.

Servir es entender lo que quiere decir "ser persona", porque nuestra esencia humana es y se realiza plenamente como tal, sólo en la entrega de sí misma; somos verdaderamente personas humanas, “imagen y semejanza de Dios”, en la medida en que comprendemos y vivimos nuestra vida no como individuos aislados, sino como individuos que se

relacionan con otros individuos, desde la intimidad de su ser; de esta manera, existimos no sólo para nosotros mismos, para satisfacer nuestros propios deseos y ambiciones, sino también, y de un modo muy especial, para los demás, ayudándolos a realizar su propio ser, su propio existir.

Servir es ponernos a nivel de los demás, tal y como Dios nos creó, formando con ellos una verdadera familia, con un Padre común que nos ama profundamente, y quiere que vivamos en armonía perpetua, ayudándonos y apoyándonos los unos a los otros.

- Sirve... primero a Dios, de quien dependes, y a quien debes tu ser y tu vida, y en su nombre, a todas las personas que se crucen en tu camino, especialmente a las que sean más débiles y veas más desamparadas.
- Sirve... verás muy rápidamente cómo el servicio le da sentido pleno a tu ser y a tu vida. No habrá ya lugar en ella para el aburrimiento o la pereza.
- Sirve... el servicio pondrá a funcionar todas tus facultades y capacidades, que crecen y se desarrollan con el ejercicio constante. Al contrario de lo que sucede en otros ámbitos, los seres humanos crecemos, compartiendo con nuestros semejantes lo que somos y tenemos.
- Sirve... porque el servicio es ganancia para ti, pues en la medida en que sirvas, tu ser, tu esencia humana, crecerá, y te harás cada día una mejor persona.

*“Ustedes saben que los jefes de las naciones
dominan sobre ellas
y los poderosos les hacen sentir su autoridad.
Entre ustedes no debe suceder así.
Al contrario, el que quiera ser grande,
que se haga servidor de ustedes;
y el que quiera ser el primero que se haga su esclavo:
como el Hijo del hombre,
que no vino para ser servido, sino para servir
y dar su vida en rescate por una multitud”
(Mateo 20, 25-28)*

27. FORTALÉCETE...

Cuando hablamos de fortaleza, generalmente estamos pensando en la fuerza física, en la capacidad de aguante que podemos tener en la práctica del ejercicio, o en la realización de nuestras actividades diarias.

Sin embargo, éste no es nuestro caso hoy. Queremos referirnos aquí y ahora, a la fortaleza espiritual, que entendemos como la capacidad que los seres humanos poseemos, para enfrentar con “éxito espiritual”, con dominio de nosotros mismos y de la situación, las circunstancias impredecibles de nuestra cotidianidad; las dificultades, los problemas, las adversidades en general.

La fortaleza espiritual, como su nombre lo indica, no es producto del entrenamiento físico, y tampoco de las capacidades intelectuales que se posean.

La fortaleza espiritual es un don del Espíritu Santo, una gracia que nos da Dios, y que nos capacita para vivir nuestra vida humana con la dignidad que le es propia, y también, para hacer realidad en ella, con verdadera coherencia, la fe cristiana que profesamos.

En un mundo como el nuestro, en una sociedad como la nuestra, hay muchas circunstancias que nos exigen ser fuertes espiritualmente; tener la capacidad de enfrentar con valor y decisión, adversidades y problemas de diversa índole; saber tomar decisiones, en la mayoría de los casos complicadas, porque involucran cuestiones que afectan directamente nuestra vida; hacer todo lo que está a nuestro alcance para mantener nuestros principios

por encima de otras propuestas que los confrontan; en fin.

En una palabra, necesitamos el don de la fortaleza, la gracia de la fortaleza, para enfrentar la vida y lo que ella nos trae, como Dios mismo quiere que lo hagamos: con entusiasmo y alegría, sin dejarnos vencer por aquello que no podemos detener ni cambiar, sino sólo aceptar y afrontar.

Y también para caminar por el camino del bien y la verdad, del amor, de la justicia, y de la libertad, que muchas veces van en contravía de lo que el mundo y la sociedad nos presentan como lo mejor.

La fortaleza, como don del Espíritu Santo, nos ayuda a:

- mantener el buen ánimo en todas las situaciones y circunstancias;
- soportar con dignidad el dolor y las penas que nos sobrevienen en cualquier momento;
- ser creativos en la búsqueda de soluciones a los problemas;
- mantener la esperanza en las dificultades;
- superar con valentía lo que nos hace daño;
- no tener miedo a las derrotas aparentes;
- y obrar siempre correctamente, aunque hacerlo sea difícil, arriesgado y hasta peligroso.

La fortaleza, como don del Espíritu Santo,

- nos da siempre la sensibilidad que necesitamos para saber distinguir entre lo que es bueno y lo que es malo, y obrar en consecuencia, con la certeza de que estamos haciendo lo que es mejor para nosotros y también para quienes nos rodean;

- nos ayuda a vivir los sufrimientos y las dificultades propias de nuestra condición de criaturas, con madurez y efectividad; absolutamente seguros de que es precisamente en estos momentos difíciles cuando Dios está más cerca de nosotros, apoyándonos y protegiéndonos con su amor que se nos da gratuitamente; y de que si vivimos estos sufrimientos y dificultades con fe, con amor y con esperanza, podremos subir varias gradas en la escala de nuestra humanidad.

Jesús es para nosotros el mejor ejemplo de esta fortaleza espiritual. Aún en los momentos más difíciles de su vida en el mundo, supo mantener la serenidad que le daba su profunda confianza en el Padre, y aunque muy seguramente experimentó en diversas oportunidades, temores, vacilaciones, inseguridades, fue capaz de mantenerse dueño de sí mismo, y actuar haciendo realidad la Voluntad de Dios para él.

Ayudado por la oración, Jesús pudo enfrentar la persecución de sus enemigos, la traición y el abandono de sus seguidores, y el horroroso castigo de la cruz, en absoluto silencio y con total dignidad. Dios Padre lo acompañó en su suplicio, y Jesús salió vencedor en el combate.

- Fortalécete... Pide a Dios, con insistencia este don, para que seas siempre capaz de seguir sus caminos, hacer el bien y rechazar el mal, con valor y alegría, aunque te cueste la vida como a Jesús.

El mundo necesita del testimonio de muchos hombres y mujeres que sean capaces de

vencer sus miedos, sus debilidades, y sus limitaciones, y mostrar nuevos caminos a esta sociedad que cada día busca con mayor fruición, la comodidad de dejarse llevar por lo que es más fácil o más productivo a corto plazo, sin detenerse a pensar que “no todo lo que brilla es oro”, y que lo que realmente vale, generalmente no está tan al alcance de la mano, como quisiéramos.

*“Mi gracia te basta;
que mi fuerza se muestra perfecta en la flaqueza”
(2 Corintios 12, 9)*

28.ESFUÉRZATE...

Nada en la vida es regalado. Todo lo que deseamos, cualquiera sea su naturaleza, debemos conseguirlo con esfuerzo y trabajo.

Sólo el amor de Dios se nos da gratuitamente. Lo demás debemos alcanzarlo siguiendo algunas instrucciones, realizando algunas tareas, poniendo a funcionar nuestras capacidades físicas, intelectuales, mentales, espirituales, según el caso.

Si queremos saber sobre algún tema determinado, que nos atrae con insistencia, tenemos que buscar la manera de aprenderlo, estudiando, experimentando, compartiendo con los expertos, y esto implica invertir buena parte de nuestro tiempo y de nuestras energías en ello, y también, alejarnos de todo lo que signifique una distracción de nuestro objetivo.

Si lo que deseamos es conseguir dinero, hemos de trabajar incansablemente, en una cosa o en otra, para adquirirlo; ordenar nuestros gastos y no hacer compras inútiles; aprender a invertir lo que hemos ganado en un negocio productivo; y todo esto nos exige, sin duda, saber cuáles son nuestras prioridades para dejar a un lado todo lo que no tenga qué ver con ellas, lo cual, en la mayoría de los casos, puede costarnos bastante en todos los sentidos.

Si lo que nos atrae es tener un lugar de prestigio en la sociedad, es absolutamente indispensable seguir con perseverancia algunos principios y reglas, que son

aceptados por las personas que ya lo tienen, y que los han puesto como requisito para quienes desean llegar a su nivel; esto implica, por lo general, renunciar a cosas que nos son muy queridas, pero que no se compaginan con nuestros deseos actuales.

Si nuestros deseos son un poco más elevados y buscamos constituir una familia ejemplar, tenemos que formarnos en este sentido de manera constante, y saber integrar nuestra pareja a ese deseo que nos mueve, porque es, evidentemente, una tarea que no podemos emprender solos, y habrá, con absoluta seguridad, muchas cosas – gustos, costumbres, comodidades –, que debemos hacer a un lado en pro de nuestro propósito.

Pero no se trata sólo de las cuestiones que implican las grandes decisiones de la vida. Nuestra cotidianidad está llena de pequeños esfuerzos, de pequeñas luchas, de pequeños sacrificios, que son absolutamente necesarios: levantarnos temprano en la mañana, cumplir con responsabilidad un horario de trabajo o de estudio, aprender a conocer y a tratar a las personas con quienes compartimos nuestras actividades, para no tener con ellas desavenencias, vencer los rasgos negativos de nuestro temperamento, soportar el mal tiempo, realizar una tarea que no nos agrada, en beneficio de alguien que necesita nuestra ayuda, y mil cosas por el estilo; son esfuerzos continuados que muchas veces realizamos casi sin darnos cuenta, y que poco a poco van surtiendo su efecto.

La medida de nuestros esfuerzos será, sin duda, la medida de nuestros logros, aunque muchas veces no

nos demos cuenta de ello, porque hay circunstancias en las que los resultados no son tan claros como quisiéramos, o porque no conseguimos exactamente lo que buscábamos. Sin embargo, siempre habrá, para quien se esfuerza, un premio, y tarde o temprano éste saldrá a la luz.

- Esfuérzate... Trabaja con entusiasmo y constancia por conseguir lo que quieres. Tarde o temprano tendrás tu recompensa.
- Esfuérzate... Ten presente en tu mente y en tu corazón los grandes deportistas que entrenan todos los días, sin descanso, para obtener una medalla, y cuando la tienen en sus manos, se ponen una nueva meta, y emprenden un nuevo y más riguroso entrenamiento para conquistarla.
- Esfuérzate... Pero ten siempre en cuenta a Dios, que está dispuesto a ayudarte a obtener lo que quieres, si es para tu bien, y el bien de las personas que te rodean.
- Esfuérzate, sobre todo, por ser cada día una mejor persona, un mejor hijo de Dios, un ser humano – hombre o mujer – en todo el sentido de la palabra.

Nunca te sentirás apesadumbrado ni defraudado por haberte esforzado, incluso si no logras la plenitud de aquello que buscas. En cambio, si lo harás, de haberte dejado vencer sin siquiera dar la batalla.

“ ¿No saben que en el estadio todos corren,

*pero uno solo gana el premio?
Corran, entonces, de manera que lo ganen.
Los atletas se privan de todo,
y lo hacen para obtener una corona que se marchita;
nosotros, en cambio, por una corona incorruptible”
(1 Corintios 9, 24-25)*

29. COMPROMÉTETE...

Un “compromiso” es, como lo explica el diccionario, una obligación contraída, una promesa hecha, un convenio que hay que cumplir. Y también, la capacidad de entrega que tiene una persona, ante cualquier decisión libremente aceptada. Son sinónimos de “compromiso”: deber, empeño, responsabilidad, pacto.

Aunque la vida nos fue dada sin que la pidiéramos, desde el mismo momento en que somos conscientes de ella, se convierte para nosotros en un grande y maravilloso compromiso.

- Compromiso con Dios, de quien procede en última instancia nuestra existencia;
- compromiso con nuestros padres que nos la transmitieron;
- compromiso con la sociedad de la cual somos parte integrante;
- y sobre todo, compromiso con nosotros mismos.

La vida es un don, un regalo que hemos recibido gratuitamente, pero también es un compromiso, una responsabilidad que debemos asumir, una promesa que debemos realizar en la entrega generosa de lo que somos y de lo que tenemos, a quienes comparten la suya con nosotros, empezando por nuestra familia.

No se puede vivir así nada más. No se puede vivir como si simplemente hubiéramos venido a este mundo a gozar, a divertirnos, a hacer cada uno lo que le gusta, lo que le “nace”, por el tiempo que dure, sin pensar en nada

ni en nadie, aparte de nosotros mismos.

La vida es un compromiso y como tal hay que vivirla, sin que ello implique, de ninguna manera, mirarla o sentirla como una trampa o una tortura que simplemente debemos soportar.

El compromiso y el goce no tienen por qué excluirse mutuamente. Al contrario. Deben complementarse. Se puede gozar la vida, viviéndola como un maravilloso regalo, con responsabilidad y con entrega; haciendo de ella y con ella, un acto de amor y de servicio para consigo mismo y para con los demás.

Es más. La vida adquiere un valor mayor y un sentido más profundo, precisamente cuando no pensamos sólo en nosotros mismos y en nuestros deseos, necesidades, problemas y dificultades, triunfos y derrotas, sino también en los deseos, necesidades, problemas y dificultades, triunfos y fracasos de los demás, y contribuimos de alguna manera a su bienestar.

- Vive tu vida no de una manera egoísta, cerrada, intimista, sino de una manera generosa, abierta, comprometida, particularmente con aquellas personas que tienes más cerca, que son muchas veces, aunque parezca extraño, las más desconocidas y también las más necesitadas de nuestro cariño y de nuestro apoyo.
- Vive tu vida con alegría, trata de mantener siempre el entusiasmo, míralo todo con optimismo, pero no olvides que a tu lado viven muchas personas tristes, apagadas, desanimadas. Comprométete con ellas y ayúdalas

de alguna manera a superar sus sentimientos negativos, dándoles una parte de tu tiempo para distraerlas de su situación.

- Vive tu vida gozosamente, disfrutando cada momento, cada circunstancia, cada proyecto realizado, cada meta alcanzada, pero no olvides nunca que por cada persona que logra lo que busca, hay cientos, miles, millones de personas que permanecen en la miseria física y espiritual, especialmente por falta de oportunidades. Comprométete con ellas y busca la manera de compartir cada uno de tus logros con alguien necesitado, en el cuerpo o en el alma.
- Vive tu vida en actitud de agradecimiento constante por todo lo que has recibido de Dios y de las personas que están cerca de ti, y te han ayudado a ser lo que eres. Concreta este agradecimiento, comprometiéndote a ser apoyo para alguien que quiere superarse y no encuentra la forma de hacerlo.
- No olvides nunca, por ningún motivo, a los pobres del mundo entero, a los que padecen soledad, a los que viven tristes y deprimidos, a los que están enfermos, a los que son víctimas de las injusticias que todos cometemos, a los que sufren violencia, a los que tienen miedo, en fin. Comprométete con ellos; busca constantemente la manera de ayudarlos, aunque a primera vista parezca un imposible. Cualquier día, cuando menos lo esperes, tendrás en tus manos la oportunidad de hacerlo, y esa oportunidad no la puedes dejar

escapar simplemente porque no estás atento o porque no te sientes preparado.

- Comprométete con la paz, con la justicia social, con el bien y la bondad, con el amor y la esperanza. Lucha por ellos. Trabaja por ellos. Vive por ellos. Al hacerlo estarás realizando tu compromiso con Jesús, que no tuvo miedo de comprometerse con nosotros, y en cumplimiento de ese compromiso entregó su vida en la cruz. Dios Padre valoró su generosidad y coherencia y lo resucitó de entre los muertos. Desde entonces es para todos garantía de vida eterna.

*“Todo árbol bueno produce frutos buenos
y todo árbol malo produce frutos malos.
Un árbol bueno no puede producir frutos malos,
ni un árbol malo, producir frutos buenos...
Por sus frutos los reconocerán” (Mateo 7, 17-18.20)*

30. SÉ HONESTO Y VERAZ...

La honestidad y la verdad son dos hermanas siamesas, que no pueden separarse y deben ir juntas a todas partes, porque son interdependientes. Cada una soporta y sostiene a la otra.

La honestidad se define como “la compostura o la integridad de una persona en su conducta moral y social”. Y la veracidad como “la correspondencia que existe entre las palabras y los hechos que ellas narran o describen”. Son sinónimos de honestidad: rectitud, recato, decencia, honradez, moderación. Y de veracidad: sinceridad, franqueza, naturalidad.

Tanto la honestidad como la veracidad deben ser totales. Es decir, que no se puede ser medio honesto o medio sincero, porque la más pequeña separación de la honestidad es ya deshonestidad, y la más pequeña separación de la verdad es ya mentira o falsedad.

Puede ocurrir que en una sociedad en la que impera la ley del más fuerte o del más astuto, algunas veces parezca que no se consigue mucho con ser honesto y veraz, pero en el fuero interno todos sabemos perfectamente, que ser honestos y veraces nos da tranquilidad de conciencia, y la conciencia tranquila es muchísimo más valiosa que todo lo que se pueda conseguir diciendo mentiras o actuando de manera injusta o tramposa.

- Sé honesto y veraz, hoy y siempre, y no temas por las consecuencias de tus palabras ni de tus

acciones, aunque en algún momento parezca que las circunstancias te son adversas; la verdad y la honestidad se justifican a sí mismas y siempre terminan ganando.

No te dejes engañar por quienes utilizan la mentira para sacar provecho personal, y quieren que todos hagamos lo mismo. Detrás de una mentira viene siempre otra, y otra, y otra más... en una cadena interminable, que nos complica tremendamente la vida, y no nos deja disfrutar a plenitud y sin remordimientos, lo que somos y tenemos.

No permitas que quienes son deshonestos y actúan buscando el beneficio propio por encima de los derechos de los demás, te seduzcan con sus argumentos vanos; tú sabes bien por dónde hay que caminar y qué no se puede aceptar de ninguna manera. Ten la valentía de decir “no”, y sigue adelante. Conseguirás mucho más de lo que ellos te prometen, si no en bienes materiales, en poder, o en prestigio, sí en bienes espirituales, que tienen mayor valor y son imperecederos.

De ser honesto en tus acciones, de obrar con justicia y rectitud, sin dobles intenciones, de decir la verdad por encima de cualquier circunstancia, nunca tendrás que arrepentirte. En cambio, de obrar con deshonestidad, de ser injusto, de ser falso y mentiroso, sí lo harás muchas veces.

- Sé honesto y veraz, hoy y siempre, y colabora con tus palabras y tus acciones a la construcción de una sociedad también honesta y veraz; una sociedad justa en la que todas las personas

tengan las mismas oportunidades de crecimiento y desarrollo.

La corrupción de la sociedad y todo lo que de ella se deriva, es el fruto perverso de la deshonestidad y la mentira de quienes creen que pueden hacer y decir cualquier cosa, y que sus acciones son sólo de su incumbencia. Se engañan a sí mismos y tratan de engañarnos a todos.

Tenemos que trabajar con ahínco para que esta situación se acabe de una vez y para siempre. Y la mejor forma de hacerlo es vigilar atentamente nuestras propias palabras y nuestras acciones, con la certeza de que todo cambio, para que sea real y efectivo, debe empezar por nosotros mismos.

*“El que obra la verdad, va a la luz,
para que quede de manifiesto
que sus obras están hechas según Dios” (Juan 3, 21)*

31. SÉ HUMILDE Y SENCILLO...

Si quieres ser una persona admirada y recordada por tus familiares y amigos, y en general por todos los que se relacionen contigo de una u otra manera, actúa siempre y en todo con humildad y sencillez.

La humildad te sitúa en la perspectiva correcta de la vida, porque te permite reconocer, aceptar y asumir, tus limitaciones y debilidades.

La sencillez te lleva a manifestarte como una persona simple, natural, sin ostentaciones ni adornos inútiles; alguien sin malicia, sin dobles intenciones, como tenemos que ser todos los seres humanos.

Ni la humildad ni la sencillez van en contra de la autoestima – tan valorada en nuestro tiempo -, como muchos piensan y dicen. A contrario. Le dan una base sólida y firme que le ayuda a desarrollarse adecuadamente como lo que es, y llegar adonde tiene que llegar, sin crear falsas expectativas, ni invadir terrenos que no le corresponden, ni desviar su camino.

“La humildad es la verdad”, decía santa Teresa, y como tal, implica reconocimiento de las cualidades que poseemos, la conciencia de los dones que nos han sido dados, sin negar ni olvidar que como seres humanos somos a la vez frágiles y limitados.

- Se puede ser humilde y sencillo aún siendo dueño de una gran riqueza material, y de un importante prestigio intelectual. Sólo hace falta tener la

capacidad de darle a cada cosa su lugar y su momento.

- Se puede ser humilde y sencillo desempeñando un alto cargo en la sociedad, con los privilegios que ello implica. Sólo se necesita tener sentido común y no confundir lo que se es con lo que se tiene.
- Se puede ser humilde y sencillo, y distinguirse también como un gran líder deportivo o un artista que arrastra multitudes. Sólo se requiere saber mantener los pies en la tierra y no perder de vista todo lo que se ha tenido que vencer para llegar al lugar en el que ahora se está.
- Se puede ser humilde y sencillo, siendo un rey o un mendigo, una dama de la alta sociedad o una campesina, un científico de renombre o un analfabeta, una reina de belleza o una secretaria, el presidente de un país rico o un ciudadano común de un país pobre. La humildad y la sencillez nacen en el corazón y el corazón de todos los seres humanos es esencialmente igual; está hecho de la misma carne. Lo importante es no dejarlo contaminar ni endurecer.

Aunque parezca paradójico, la humildad y la sencillez nos engrandecen, mientras el orgullo y la vanidad, sus contrarios, nos disminuyen, nos empequeñecen.

- Sé humilde y sencillo. Actúa siempre y en todo con naturalidad, sintiéndote igual a todos los hombres y mujeres del mundo. Los bienes que

tienes, las cualidades que posees, los títulos que ostentas, no te hacen superior a nadie; sólo te dan una mayor responsabilidad frente a quienes por diversas circunstancias están por debajo en la escala social, y necesitan que tú con tus dones y posesiones, les ayudes a satisfacer sus necesidades básicas y a situarse en el lugar que les corresponde, como hijos de Dios que son.

- Sé humilde y sencillo, es la manera adecuada de ser humano de verdad.

*“Tengan un mismo sentir los unos para con los otros;
sin complacerse en la altivez;
atraídos más bien por lo humilde;
no se complazcan en su propia sabiduría”
(Romanos 12, 16)*

32. EVITA...

Es claro y cierto que en la vida hay muchas cosas para hacer, porque la vida es movimiento, creatividad, búsqueda; pero también lo es que hay muchas otras cosas que debemos evitar, si no queremos enredarnos en situaciones y circunstancias que muy seguramente nos traerán severos dolores de cabeza, y nos desviarán de nuestro objetivo central de dar a nuestro quehacer cotidiano, y a nuestra vida en general, una orientación cristiana, realizando en ella el mensaje de amor de Jesús.

Si quieres vivir una vida plena, en la que te puedas sentir realizado con lo que eres y con lo que haces, tanto a nivel humano como a nivel cristiano; una vida tranquila y sosegada, sin miedos; sin tener la necesidad urgente de estar escondiéndote o aparentando ante los demás lo que no eres, lo que no tienes, lo que no sientes; una vida armónica, en paz contigo mismo, con los demás y con Dios; una vida que sea un constante crecimiento espiritual:

- Evita los excesos de todo orden: el exceso en el comer, el exceso en el beber, el exceso en el consumir productos de cualquier orden, y también el exceso en el trabajo, el exceso en la diversión, en fin. Busca el punto medio en todo; en él está la excelencia.
- Evita mentir sobre cualquier cosa, por simple que parezca. La mentira complica tremendamente la vida, porque nos exige mantenernos en su juego,

y hacerlo provoca irremediablemente una tensión permanente en la búsqueda de no ser descubiertos, lo cual es profundamente estresante y dañino.

- Evita actuar como una persona orgullosa, egoísta y vanidosa. El orgullo, la vanidad y el egoísmo nos hacen antipáticos ante los demás, y generan a nuestro alrededor una resistencia que fácilmente se convierte en rechazo; lo cual, a su vez, nos crea inseguridad, y la inseguridad genera un cúmulo de sentimientos negativos que terminan por dañarnos interiormente.
- Evita los rencores y los resentimientos. No producen nada en sus destinatarios, pero sí en quien los lleva en su corazón; fácilmente lo convierten en una persona huraña, malgeniada, incomprensible e intratable.
- Evita el mucho hablar, y también el callar sin una razón clara y justificable. Hay palabras que hieren en lo más profundo del alma, y hay silencios que hacen daño y causan graves problemas. Examina lo que dices y también lo que callas, y si es algo que afecta gravemente a una persona muy querida por ti, busca la mejor manera de superar estas conductas. Recuerda el refrán que afirma: “Más vale ponerse colorado un ratico, que pálido toda la vida”.
- Evita los prejuicios y también los juicios precipitados sobre los otros. Tómate tu tiempo para examinar sus acciones y comportamientos,

y no te lances a dar tu parecer sin estar muy seguro de lo que has visto, o de lo que simplemente presumes. Recuerda las palabras de Jesús: *“Con la medida que midas, serás medido”* (Mateo 7,2).

- Evita contar a tus amigos y conocidos lo que los demás opinan de ellos, si es algo negativo. Piensa dos, tres, cuatro, cinco veces... lo que vas a decir. No sólo hace daño quien juzga al otro, o quien habla a la ligera del otro, sino también aquél que repite lo que ha oído, sin detenerse a pensar que va a causar un gran dolor a la persona a quien dice querer.
- Evita actuar precipitadamente, sin medir bien lo que vas a hacer y las consecuencias que te traerá. Tómate tu tiempo en la realización de tus proyectos. “De la carrera no queda sino el cansancio”. La prisa generalmente nos lleva a hacer las cosas mal, con el consiguiente perjuicio para nosotros y para las personas involucradas en nuestras acciones, directa o indirectamente.

Lleva una vida mesurada en todos los sentidos. No te arrepentirás nunca de ello. Al contrario. Verás que mientras más control tengas de ti mismo y de tus acciones y reacciones, más fácilmente podrás alcanzar lo que deseas y lo que te propones.

“Todo cuanto quieran que les hagan los hombres, háganselo también ustedes a ellos” (Mateo 7, 12a)

33. ESPERA...

Se habla poco de la esperanza. Esa virtud cristiana que nos permite mirar el futuro sin temores ni prejuicios de ninguna clase, sino con una alegre confianza de que pase lo que pase, todo acabará bien.

En estos tiempos de dificultades y problemas en todos los sentidos, nos hace falta tener una buena dosis de esperanza, que no sólo nos permita seguir adelante con nuestra vida, sino que también nos motive a soñar y nos impulse, nos mueva a trabajar para realizar esos sueños.

Como virtud cristiana, la esperanza es hermana de la fe y del amor, y va con ellas a todas partes. Donde está la una, están las otras dos, y donde falta una, faltan también las otras dos. No hay esperanza sin fe, no hay verdadera fe sin amor, y no hay verdadero amor sin esperanza; y viceversa.

La esperanza es un don, una gracia que Dios nos da como una pequeña semilla que nosotros tenemos que cuidar para que crezca y se desarrolle como debe ser. Un don, una gracia que puede perderse si no se nutre y se protege adecuadamente, y también si no se ejercita, tal como sucede con la fe y el amor.

De la misma manera que es imposible vivir sin amor, es imposible vivir sin esperanza. Porque la esperanza es la promesa de los tiempos que vendrán, y una promesa es siempre un buen augurio.

- Si tu vida es alegre y cómoda, y el futuro se

anuncia para ti de la misma manera, espera... Las cosas no tienen por qué cambiar. Muy seguramente vendrán cosas mejores de las que hasta ahora has vivido, y si cambian, la esperanza que está viva en ti, te ayudará a recibir lo que venga con tranquilidad, y también con la certeza de que finalmente todo dolor, toda dificultad, pueden ser superados.

- Si por el contrario, estás rodeado de problemas y dificultades, y cada día amanece más oscuro que el anterior, espera... Ningún mal es eterno. Tiene que llegar el momento en el que todo cambie y el sol aparezca en el horizonte para iluminarte con su luz, y cada día ese momento está más cerca.
- Espera, pero no dejes de trabajar y luchar por lo que anhelas.
- Espera con el corazón abierto, con el entendimiento atento, con el ánimo dispuesto a recibir lo que venga como un regalo de Dios que te ama.
- Espera en actitud humilde y confiada, sabiendo que si amas a Dios, todo lo que suceda, sea lo que sea, será para tu bien.
- Espera hoy, mañana y siempre.
- Espera absolutamente convencido de que después de la tempestad viene la calma, y que a la oscuridad de la noche la sigue siempre la luz brillante del amanecer.

- Espera sin miedo y sin prisa... Dios se toma su tiempo pero todo lo que hace es bueno para nosotros, aunque muchas veces – en un primer momento –, no podamos verlo así.
- Espera y cree. Espera y ama. Como María que creyó y amó toda su vida, y su esperanza no fue defraudada. Vio morir a su hijo colgado de una cruz, lo llevó exánime al sepulcro; pero al “tercer día” lo recuperó resucitado y glorioso, para nunca más volver a morir.

*“Y tú conviértete a tu Dios,
observa amor y equidad,
y espera en tu Dios siempre” (Oseas 12, 7)*

34. CUÍDATE...

Cuando hablamos del verbo “cuidar”, lo referimos generalmente a los niños y a los ancianos, y nunca o casi nunca, a nosotros mismos, que deberíamos ser, por otra parte, el objetivo central de nuestros cuidados.

Todas las personas, seamos quienes seamos y estemos donde estemos, tenemos que cuidarnos, tenemos que protegernos de una cosa o de otra, si queremos llevar una vida digna y segura. Una vida que pueda desarrollarse a plenitud y logre su cometido.

- Cuida tu cuerpo de cualquier exceso que pueda hacerle daño. Hay que buscar el equilibrio en todo lo referente a él, para mantener su salud y su bienestar, porque es él el que nos permite estar en este mundo maravilloso y gozar su belleza.
- Cuida tu vida. No te arriesgues a perderla por cualquier cosa que, en todo caso, vale menos que ella. No te dejes llevar por el afán de competencia, ni por el deseo de emociones fuertes, que te impulsan a ponerla en “jaque”, en los llamados deportes extremos, que en realidad son acciones temerarias y sin sentido, y pueden ser causa de grandes males, imposibles de reparar.
- Cuida tu mente del daño que le hacen la droga y el alcohol. Al comienzo te pueden parecer inofensivos, pero en poco tiempo causarán un mal importante a tu cerebro, y como consecuencia de ellos, a tus relaciones familiares, a tus relaciones

de amistad, a tu estudio, a tu trabajo...

- Cuida tu corazón de todo sentimiento negativo. Más tarde o más temprano se volverá en contra tuya, y te hará una persona susceptible y conflictiva, a quien todos mirarán con recelo, porque no saben a qué atenerse contigo.
- Cuida tu intimidad. No dejes entrar en ella a nadie que no lo merezca, y que luego la divulgue sin ningún pudor. Tu intimidad es tuya y nadie tiene derecho a ponerla a la vista de los demás; por eso tienes que protegerla al máximo de todas las miradas y de todos los abusos que puedan dañarla.
- Cuida tus pensamientos y tus deseos. Pueden llevarte muy alto y elevarte por encima de ti mismo, pero también pueden hundirte en los más grandes abismos.
- Cuida tus palabras. Son un arma de doble filo. Puedes acariciar con ellas, pero también puedes matar con ellas. Puedes construir y puedes destruir. Puedes salvar y puedes condenar. Quien es dueño de sus palabras es dueño de sí mismo.
- Cuida todas y cada una de tus acciones. Piensa bien lo que vas a hacer; te ayudará a evitar equivocaciones inútiles y costosas.
- Cuida tus ojos y lo que miras. Cuida tus pasos y a donde vas. Cuida tu lengua y lo que dices. Cuida tus oídos y lo que oyes. Hay muchas cosas que

no vale la pena mirar. Muchos lugares a donde es mejor no ir. Muchas cosas que es mejor no decir. Muchas palabras que es mejor no escuchar.

- Cuídate de los malos amigos; son causa de muchos y muy graves males, para el cuerpo y para el alma. Un mal amigo puede precipitarte en el abismo de la droga o el alcohol, casi sin que te des cuenta de ello. Un mal amigo puede inducirte a hacer cosas que no quieres hacer, invocando el cariño que le tienes, la relación que a él te une. Un mal amigo puede aprovecharse fácilmente de tu sentido de la amistad para llevarte a cometer delitos o a encubrir los suyos.
- Cuídate de las personas aduladoras. Son azúcar por fuera y vinagre por dentro.
- Cuídate, protégete de todo lo que pueda hacerte daño, física, emocional o espiritualmente. Si tú no lo haces, nadie lo hará por ti. De eso ten la absoluta seguridad.

*“Dichoso el hombre que ha encontrado la sabiduría,
y el hombre que alcanza la prudencia;
más vale su ganancia que la ganancia de plata,
su renta es mayor que la del oro” (Proverbios 3, 12-14)*

35. SUPÉRATE...

Es una realidad perfectamente clara: siempre podemos ser mejores de lo que somos; siempre podemos amar más de lo que amamos, siempre podemos ser más generosos y serviciales; siempre podemos perdonar más de lo que perdonamos, siempre podemos ser más jutos, más sencillos, más humildes, más comprometidos, más solidarios; en fin. Pero, primero, tenemos que tener conciencia de ello, y segundo, tenemos que trabajar con entusiasmo para conseguirlo.

No se trata, de ninguna manera, de ser personas descontentas con lo que son y lo que tienen, y tampoco, personas ambiciosas en el mal sentido del término. Se trata de reconocernos como lo que somos: pequeños y grandes a la vez; reconocer nuestra dignidad humana, imagen y semejanza de Dios, que nos hizo inteligentes y libres como Él, y nos llamó a ser sus hijos, y trabajar en serio para desarrollar de la mejor manera y en la mayor medida posible nuestras capacidades y competencias, sabiendo que al hacerlo damos gloria a nuestro Creador y Padre; y también, de aceptar nuestras debilidades y nuestras falencias, propias de nuestro ser de creaturas limitadas .

Siempre podemos ser mejores. Siempre hay algo en lo que podemos superarnos. Siempre podemos ir más allá de donde ahora estamos y ser más de lo que ahora somos.

Ser mejores como padres, como esposos, como hijos, como hermanos, como amigos, como vecinos; mejores

ciudadanos, mejores trabajadores, mejores compañeros, mejores patrones, mejores cristianos, en fin.

Pero para alcanzarlo, para lograr superarnos, necesitamos tener un enorme deseo de hacerlo, una gran fuerza de voluntad que nos impulse a trabajar en ello, y mucha paciencia y constancia para seguir adelante aún en medio de las dificultades, porque esto no se consigue de la noche a la mañana, y menos aún, sin un denodado esfuerzo. Sin embargo, el querer nos augura la posibilidad del éxito, si trabajamos con seriedad en el proyecto.

- No te contentes con ser la persona que ahora eres, con saber lo que ahora sabes, con amar como ahora amas. Hay mucho espacio para crecer y desarrollarse; muchas posibilidades de llegar a ser una mejor persona; muchas oportunidades para aprender cosas nuevas; muchas ocasiones para amar con más fuerza. Sólo se necesita saber descubrirlas y trabajar en ello con empeño y decisión.
- No te contentes con creer como ahora crees, con vivir como ahora vives, con hacer lo que haces. Puedes ir más allá. Mucho más allá. Supera tu medida. Es posible. Sólo hace falta que lo desees en tu corazón y te animes a buscarlo. Encontrarás, sin duda, personas que te guíen y que te apoyen. Personas que te enseñen y sean un modelo y un estímulo para ti.
- Supera la superficialidad del ambiente que te rodea. Supera la comodidad que trata de

imponérsete, porque es agradable y poco exigente. Haz gala de tus cualidades y dones especiales, que los tienes con absoluta seguridad.

- Supérate a ti mismo. Es perfectamente posible; la historia está llena de ejemplos de hombres y mujeres, niños, jóvenes y personas mayores, que lo han logrado porque lo han querido, y han puesto todo su interés en realizarlo. Y si ellos pudieron también lo podrás tú. Sólo hace falta que tengas muy claro lo que deseas, aquello hacia donde vas a dirigir tus esfuerzos. Un proyecto específico, una meta precisa. De lo contrario corres el riesgo de perderte, y al hacerlo, perder también tus esfuerzos y tus ganas.

Pero no hagas nada con orgullo o prepotencia, como si fueras superior a los demás, y tampoco, como si la vida fuera una dura competencia en la que es preciso sobresalir a como dé lugar, haciendo a un lado a los demás, y hasta parándose sobre ellos.

La superación personal no está reñida con la humildad ni con la sencillez, y mucho menos con el respeto al otro o a los otros; al contrario, cuando se soporta en ellos – humildad, sencillez, respeto y tolerancia –, es más fuerte y también más auténtica. Lo mismo que si se enfoca hacia el servicio y se busca ante todo ser más para servir mejor.

Que Dios te ayude en este propósito.

*“Por eso, queridos hermanos,
permanezcan firmes e incommovibles,*

*progresando constantemente en la obra del Señor,
con la certidumbre de que los esfuerzos que realizan
por Él no serán vanos". (1 Corintios 15,58)*