

CONSCIENTES Y ATENTOS

40 prácticas de *mindfulness* cristiano

Sally Welch



COLECCIÓN
ESPIRITUALIDAD
narcea

Sally Welch

**Conscientes
y atentos**
**40 prácticas
de *mindfulness* cristiano**

NARCEA, S.A. DE EDICIONES

ÍNDICE

Portadilla

NATURALEZA DE LA CONSCIENCIA CRISTIANA

Jesús fue consciente
¿Qué es ser consciente?
Mindfulness cristiano

40 DÍAS SIENDO CONSCIENTE

EL SILENCIO

~ EJERCICIO ~

~ Renueva el alma

~ EJERCICIO ~

~ Permaneced en mí

~ EJERCICIO ~

~ Los hijos de Dios ahora

~ EJERCICIO ~

~ EJERCICIO ~

~ Un caminar consciente

~ EJERCICIO ~

EL OÍDO

~ La escucha objetiva

~ EJERCICIO ~

~ El oído atento

~ EJERCICIO ~

~ Camina en la fe

~ EJERCICIO ~

~ Escucha y luego actúa

~ EJERCICIO ~

~ Da tiempo al Espíritu

~ EJERCICIO ~

EL OLFATO

~ Encuentra la paz en tiempos difíciles

~ EJERCICIO ~

~ Pon distancia

~ EJERCICIO ~

~ La oración recompensada

~ EJERCICIO ~

~ EJERCICIO ~

~ Respira hondo

~ EJERCICIO ~

LA VISTA

~ Deja atrás las cargas

~ EJERCICIO ~

~ El mundo en un grano de arena

~ EJERCICIO ~

~ ¡Alégrate!

~ EJERCICIO ~

- ~~~~~ Actúa con alegría
- ~ EJERCICIO ~
- ~~~~~ El color púrpura
- ~ EJERCICIO ~
- ~~~~~ Encuentra aspectos de la belleza
- ~ EJERCICIO ~

EL TACTO

- ~~~~~ Lávate y quedarás limpio
- ~ EJERCICIO ~
- ~~~~~ Me has tejido en el amor
- ~ EJERCICIO ~
- ~~~~~ Las maravillosas yemas de los dedos
- ~ EJERCICIO ~
- ~~~~~ La caricia afectuosa
- ~ EJERCICIO ~
- ~~~~~ Aprecia a los marginados
- ~ EJERCICIO ~

EL GUSTO

- ~~~~~ Resiste los esquemas del mundo
- ~ EJERCICIO ~
- ~~~~~ Acudid por agua
- ~ EJERCICIO ~
- ~~~~~ Gustad y ved
- ~ EJERCICIO ~
- ~~~~~ Llamados a actuar
- ~ EJERCICIO ~
- ~~~~~ Extrae todo el significado
- ~ EJERCICIO ~

CONSCIENTES EN LA PASIÓN

DOMINGO DE RAMOS

- ~~~~~ Valora cada sonido
- ~ EJERCICIO ~

LUNES SANTO

- ~~~~~ Observa en verdad
- ~ EJERCICIO ~

MARTES SANTO

- ~~~~~ Dos moneditas
- ~ EJERCICIO ~

MIÉRCOLES SANTO

- ~~~~~ ¿Me vas a lavar los pies?
- ~ EJERCICIO ~

JUEVES SANTO

- ~~~~~ Vive sin dejarte poseer por nada
- ~ EJERCICIO ~

VIERNES SANTO

- ~~~~~ ¿Puedo estar alegre?
- ~ EJERCICIO ~

SÁBADO SANTO

- ~~~~~ Espera en silencio
- ~ EJERCICIO ~

DOMINGO DE RESURRECCIÓN

- ~~~~~ El resultado de la integridad
- ~ EJERCICIO ~

CONSCIENTES EN EL CAMINO

ANTES DE EMPEZAR

— EJERCICIO —

~~~~ Viaja ligero de equipaje

— EJERCICIO —

~~~~ Vive en el presente

— EJERCICIO —

~~~~ Cuando encuentres obstáculos

— EJERCICIO —

~~~~ Comparte con los desconocidos

— EJERCICIO —

~~~~ Descanso y recuperación

— EJERCICIO —

Colección espiritualidad

Libros publicados

CRÉDITOS

# **NATURALEZA DE LA CONSCIENCIA CRISTIANA**



# JESÚS FUE CONSCIENTE

*Entonces le fueron presentando unos niños para que les impusiera las manos y orase; pero los discípulos les reñían. Pero Jesús les dijo: “Dejad que los niños vengan a mí, y no se lo impidáis porque de los que son como éstos es el Reino de los Cielos”. Y después de imponerles las manos, se fue de allí.*

(Mt 19,13-15)

Jesús estuvo en Galilea hablando a la multitud sobre la buena noticia del amor de Dios para todas las personas. Dejó esa región y viajó a Judea, pero la multitud lo siguió, ansiosa por escuchar sus enseñanzas sobre el Reino de los Cielos y por poder estar con aquel hombre que sabía tanto sobre Dios y cuyos dones de sanación eran tan conocidos.

Los discípulos intentaban poner orden entre la multitud, evitando que Jesús fuera aplastado. Probablemente, también pretendían que se encontrara con la gente adecuada: los que tenían poder e influencia, los que podían cambiar la forma de tratar los asuntos, “los importantes” en cuestiones religiosas.

Este grupo de seguidores, los discípulos, tenían buenas intenciones, pero no siempre entendían todo: pensaban que el grupo de niños y padres que se aglomeraba alrededor de Jesús era simplemente una molestia. Los pequeños se interponían en el camino, puede que su charloteo y su ruido impidieran una conversación seria y poder concentrarse en cosas importantes. Por eso, les dijeron que se fueran. Para Jesús hubiera sido más fácil haber ignorado las quejas, seguramente autoritarias, de los padres suplicantes; le hubiera resultado más cómodo haberse desentendido de lo que estaba pasando y haberse concentrado en cosas más importantes. Pero para Jesús, los niños eran lo más importante.

Detuvo su discusión, su conversación, su interacción con los adultos, con los que tenían influencias o los que tomaban decisiones, e impuso sus manos sobre los niños: los jóvenes, los débiles, los insignificantes. Y les dijo: “de los que son como éstos es el Reino de los Cielos”, y luego simplemente siguió su camino, dejando a la multitud desconcertada por sus palabras y acciones.

En estos pocos versículos, con pocas palabras, pero profundamente significativos en contenido, hay algo evidente sobre la esencia misma de la consciencia cristiana. Un Cristo compasivo que se percata de la existencia de esas personas que parecen estar al borde de la vida, de los débiles y vulnerables. Su corazón está lleno de ternura por ellos y comparte con ellos la bendición de Dios, poniéndolos como ejemplo de aquellos a quienes pertenece el Reino de los Cielos, para consternación y perplejidad de los que creen que el camino a la felicidad está en los bienes materiales, el éxito, el poder y una buena posición en la sociedad.

Ninguna de estas cosas importa al niño que vive el momento presente, alegrándose con

los descubrimientos nuevos que hace a cada instante; descubrimientos sobre sus habilidades físicas y mentales y sobre el mundo que le rodea. Ellos perciben el mundo exterior como un lugar encantador y fascinante, lleno de oportunidades para explorar y aprender, observando hasta los objetos más pequeños, centrándose en un insecto o una flor.

El mundo interior abre a nuevas áreas de posibilidades e interacción a los que juzgan a las personas por su actitud y forma de ser, por su acercamiento a los demás y por cómo los cuidan, más que a los que las juzgan por la riqueza que poseen o por su posición social.

Este libro explora la naturaleza de la consciencia cristiana y ofrece la oportunidad de reflexionar sobre varios pasajes de la Biblia que sirven como trampolín para la oración y la contemplación. Estas reflexiones buscan, a través de los cinco sentidos y un recorrido por la Pasión, abordar la vida cristiana de una manera completa y consciente.

Al final de cada sección se ofrecen unos ejercicios sencillos que ayudan a abrir la puerta a una comprensión más profunda de Dios y a una forma de vivir la fe más consciente.

Se incluyen reflexiones para cada día de la Semana Santa, por lo que *Conscientes y atentos* también se puede utilizar, si es necesario, como compañero de oración para la Cuaresma.

El último capítulo del libro, *Conscientes en el camino*, ofrece pensamientos y reflexiones sobre cómo hacer una peregrinación siendo plenamente conscientes.



# ¿QUÉ ES SER CONSCIENTE?

Caminando por cualquier calle de una gran ciudad, es fácil percibir cuántas personas parecen preocupadas. Muchos de nosotros vivimos una vida frenética que nos da poca satisfacción, quizás provocada por recuerdos del pasado o por preocupaciones sobre el futuro.

La cultura consumista que promete satisfacción con la próxima compra que hagamos, evidencia la brecha entre el mundo que deseamos y el mundo tal como lo experimentamos.

Nuestros esquemas mentales predeterminados se han originado en los hábitos y las reacciones automáticas practicadas durante años que nunca han permitido un escrutinio objetivo. Corremos el peligro de que estos modelos de pensamiento controlen nuestra perspectiva sobre los acontecimientos de nuestras vidas, creando tensiones en la mente y en el cuerpo, haciéndonos incapaces de centrarnos claramente en el mundo tal como es, percibiendo, en cambio, una visión de lo que tememos que pueda llegar a ser.

Practicar la consciencia nos estimula para ver el mundo tal como es, sin juzgarlo. Nos invita a ver nuestros pensamientos simplemente como acontecimientos que ocurren en la mente, no como si fueran la realidad misma. Podemos observar nuestros pensamientos y su naturaleza, notando si son negativos o positivos sin involucrarnos con ellos o sin quedar atrapados en ellos.

La consciencia nos permite salir de la rutina del pasado y comprometernos plenamente con el presente. Aprendemos a no anticipar los acontecimientos con ansiedad o miedo a la vez que aprendemos a no reproducir los posibles resultados, sino que esperamos a que la realidad se revele. Se nos anima a salir de nuestros pensamientos, a verlos con compasión sin enredarnos en ellos, a notar el estrés o la infelicidad, pero sin sentirnos impulsados a actuar sobre estas emociones sino, simplemente, a observarlas.

En el momento en que podamos aceptar la realidad tal como es, podremos abordarla de una manera más equilibrada, sin discusión, confusión o impulsividad, sino con consciencia y claridad.

Esto es totalmente compatible con la fe cristiana, que nos anima a vernos a nosotros mismos como Dios nos ve, con verdad, compasión y amor.

Todos conocemos la estrecha relación que hay entre la mente y el cuerpo. Cuando la mente está estresada o no es feliz, se refleja en la tensión del cuerpo que puede llegar a convertirse en una enfermedad real. Conocer este vínculo nos abre el camino para ser responsables con él; la relajación consciente de los músculos y los tendones del cuerpo puede aliviar el dolor físico y la presión mental. Este enfoque orientado e independiente,

que a la vez es compasivo y, sin embargo, se libera de las asociaciones emocionales, puede dirigirse hacia afuera, hacia el mundo físico que nos rodea.

La consciencia nos invita a encontrar con curiosidad y emoción el mundo físico percibido por nuestros sentidos. Nos impulsa a observar el ambiente en el que nos encontramos, acercándonos a él con interés, dirigiendo nuestra atención hacia las actividades cotidianas de una manera que mejora nuestra consciencia sobre nuestro entorno y nos proporciona una perspectiva que da proporción y equilibrio a nuestras experiencias.

Con renovada confianza en nuestros juicios sobre el mundo que nos rodea, podemos recordar el pasado y planear el futuro sin quedar atrapados por ninguno de los dos. Nuestras experiencias son valiosas y nos proporcionan un gran caudal de sabiduría y especialización; nuestra imaginación nos permite soñar y ser creativos, aunque son meras herramientas para interactuar con la realidad y no la realidad misma.

Un enfoque consciente de la vida nos permite hacer una pausa, salir de nuestras propias mentes y relacionarnos con el mundo exterior real con toda su fascinación. Se nos invita a ser más conscientes de nosotros mismos y de los demás, a apreciarnos y apreciar la rica variedad de nuestra vida interior, nuestras tristezas y nuestras alegrías, estimando y aceptando nuestras emociones con compasión, reconociéndolas sin permitir que sean ellas las que nos definan.

El que practica la consciencia adopta un enfoque holístico de la vida, que le permite recibir con gratitud la variedad de experiencias disponibles para los que están abiertos al momento presente. Este tipo de meditación consciente abre espacios en nuestras vidas y mentes, y nos proporcionan la oportunidad de pensar y sentir de manera diferente, ofreciéndonos la libertad para elegir la mejor manera de resolver los problemas. Las pausas, la respiración y los momentos de quietud evitan que seamos inseparables de nuestras emociones, despejando nuestras mentes y permitiéndonos ver la realidad.

De esta manera, podremos ofrecer compasión a los demás y ser tolerantes con sus fallos, a la vez que habremos aprendido a ser pacientes con los nuestros, por haberlos aceptado. Al hacer esto, rehusamos ser definidos por nuestros propios defectos y nos hacemos capaces de compartir esta empatía con los demás.

# MINDFULNESS CRISTIANO

Tarde calurosa de julio. Un grupo de personas se ha reunido en una terraza en los alrededores de la catedral que está en una colina desde donde se domina una gran ciudad. Abajo se ve la ciudad como en el dibujo de un niño, las calles rectas llenas de casas, árboles diminutos y el tráfico que se mueve y se detiene brevemente en los cruces para después unirse nuevamente a la circulación. El ruido de la ciudad apenas llega adonde se encuentran los espectadores que mantienen un silencio lleno de expectación.

El pavimento de la terraza representa, en hermosas baldosas de piedra, un dibujo complicado que se enrosca y gira alrededor de una rosa central. Al observar de cerca las curvas del diseño, se ve que consta de un solo camino, que comienza en el borde exterior del dibujo y que se abre hacia los pétalos centrales.

Las personas se acercan a la entrada del camino, se paran y luego comienzan lentamente a caminar, siguiendo la línea de piedras de colores que se entrelazan. Es casi como si estuvieran bailando una danza lenta y elegante, repleta de pensamientos y sensaciones.

Algunos hacen una pausa cuando llegan al centro, se quedan de pie, se sientan o se ponen de rodillas, mirando hacia la catedral o divisando la ciudad. Otros giran inmediatamente y vuelven sobre sus pasos hacia el borde exterior del trazado.

Mientras caminan, las personas parecen calmarse; sus pasos son lentos, su respiración se hace más profunda. Pendientes del camino, unos se detienen para mirar hacia arriba, otros se paran en seco con los ojos fijos en el suelo. Finalmente, cuando cada miembro del grupo ha recorrido todo el camino desde el exterior hasta la rosa central, ha vuelto a salir y se ha situado en el exterior, y mientras aún siguen recogidos, dicen una oración y el grupo se dispersa.

Acaban de caminar por el laberinto y, en medio de la ciudad bulliciosa, han encontrado la quietud y la calma que da el centrarse en el momento presente. Al dejar atrás los recuerdos del pasado y la anticipación del futuro, se han concentrado solo en las experiencias físicas y mentales del momento. Están satisfechos de haber permitido que sea lo que es, sin juzgar ni criticar. Los caminantes, por un breve espacio de tiempo, han dejado los comentarios mentales sobre los acontecimientos que les rodean y se han permitido existir, sin más, notando sensaciones internas y externas, pero sin poner energía en ellas. Mientras se han movido por el laberinto, han sido conscientes de sus cuerpos, han notado cómo se siente este movimiento y su efecto en sus emociones.

Liberados del peso del pasado y de la preocupación por el futuro, los caminantes han descubierto el espacio necesario para la creatividad y la imaginación, para relacionarse

con el momento presente en toda su belleza. A Dios se le encuentra en el ahora. Dios, que existe fuera del tiempo, que es la eternidad misma, nos permite descubrir la eternidad en lo inmediato.

A lo largo de la Biblia se nos recuerda que nunca nos encontraremos con Dios si estamos tan preocupados con nosotros mismos que no hay lugar para nada más. Nos han enseñado a dejar a un lado nuestros pensamientos y sentimientos para procurar un espacio a Dios, para permitir que su amor llene nuestros corazones y nuestra mente, de modo que ya no estemos preocupados por el pasado ni tengamos miedo al futuro, sino que simplemente nos contentemos con habitar en el amor de Dios a través de su gracia.

En su combate interior en el desierto, Jesús no discutió con Satanás, sino que ignoró lo que le decía. No permitió que sus pensamientos y sentimientos se preocuparan por tentaciones sobre la riqueza y el poder; los reconoció, pero los trató como el paso de una tormenta molesta sobre la montaña del amor eterno e inamovible de Dios.

En el Evangelio, observamos que la actitud molesta de Marta parece un resentimiento por su deseo de sentirse necesitada y apreciada; es el peligro de no estar presente en el momento actual, de permitir que las expectativas y la experiencia pasada nublen la apreciación de los momentos de la compañía y la presencia de Cristo. En la alegría tranquila de María, observamos el disfrute por el “ahora”, el deleite en esos momentos preciosos, libres de nubes de obligaciones y esquemas pasados, ahora abiertos a lo nuevo.

Si nuestra atención se aleja de la necesidad de anticipar cada evento, de arremeter con el pasado para proporcionar nuevas fuentes de ansiedad para el futuro, podremos ver las cosas como son, en la intensidad de su belleza, en la perfección de su creación. Las emociones ya no nos esclavizarán, y en la libertad en la que hemos sido redimidos, nos encontraremos con Dios. Nuestros pensamientos se podrán transformar cuando no dejemos que sean modelados por patrones del pasado (cf. Rm 12,2).

La atención cristiana consciente, *mindfulness*, nos permite alejarnos de las formas negativas de pensar y adoptar nuevos hábitos de pensamiento, que nos capaciten para centrarnos en el momento presente y fortalecer el conocimiento de que, ya sean buenas o malas, las experiencias del ahora son las que forman y nos reforman, permitiéndonos ver y escuchar de un modo nuevo.

El sacramento del momento presente es la puerta de entrada a lo eterno y universal; el reconocimiento de nuestro ser físico nos lleva a apreciarnos a nosotros mismos como personas encarnadas, cuyas vidas han sido transformadas por la Palabra hecha carne. Cuando nuestras mentes se conectan con nuestro entorno, podemos hacer que toda la creación sea parte de nuestra oración; comprenderemos que a Dios se le puede encontrar en cada detalle del paisaje y que en cada criatura se puede rastrear su excepcional rúbrica de amor.

Cuando consigamos apreciar cada momento y cada objeto por lo que es, dejaremos de agobiarnos por nuestros juicios sobre las cosas. El disfrute de todo, en todo momento, nos liberará de la preocupación por tener, ganar, lograr, poseer. La oración consciente o *mindful* nos libera para poder reflexionar sobre el momento presente, sin preocupación

por poseerlo o validarlo, sino simplemente para experimentarlo, libre de las cadenas de pensamientos que habitualmente rodea a las acciones más comunes.

“Ahora somos hijos de Dios” (1Jn 3,2), y es en ese “ahora”, y solo en el ahora, cuando podemos servir verdaderamente a Dios porque es en ese momento cuando él viene a nuestro encuentro.

Liberados del pasado y de sus preocupaciones, podemos perdonarlo y permitirnos ser perdonados. Abiertos a acontecimientos futuros, podemos terminar con nuestros intentos desesperados de protegernos del pasado buscando posesiones, éxitos personales o poder. Tal vez no podamos evitar la tormenta, pero ya no estaremos amenazados por ella, porque afrontamos la realidad con la fortaleza que nos ha dado Dios. El “signo de Jonás” (cf. Lc 11,29) es quizás el conocimiento, fruto de la aceptación del sufrimiento con una mente tranquila, sin miedo y con una intención clara.

Renunciando voluntariamente a estar a la defensiva, nos unimos a Cristo al pie de la cruz, preparados para afrontar el sufrimiento sin dejarnos abrumar por él, observándolo con distancia inmersos en el amor de Dios.

La oración consciente nos permite ser receptivos con todo el mundo porque nos negamos a ser aprisionados por él. No tenemos miedo a perder nuestra seguridad, porque estamos convencidos de que Jesús tomó nuestro lugar en la cruz para que nosotros podamos tomar su lugar en el reino.

Con esta seguridad podemos ir al encuentro del prójimo, sin etiquetarlo, sino amándolo. Libres para ser servidores porque ya no necesitamos ser servidos ni que el juicio de los demás sea lo que nos defina.

Valorarnos a nosotros mismos, con nuestros defectos y fallos, nos liberará para valorar a otros, viéndolos objetivamente, pero con compasión, sin que nuestra percepción se enmascare con nuestra propia inseguridad. Honrar a Dios dentro de nosotros nos permitirá honrar a Dios más allá de nosotros.

La meditación consciente libera en nosotros un espacio lleno de Cristo. Somos el abismo que llama al abismo (Sal 42,8) porque Cristo habita en nosotros. Cuando seamos conscientes del infinito que hay fuera de nosotros, nos daremos cuenta del que existe en el interior:

*Para ver el mundo en un grano de arena  
y el cielo en una flor silvestre,  
mantén el infinito en la palma de tu mano  
y la eternidad en una hora.*

(William Blake, *Augurios de inocencia*)

*Alma, buscarte has en Mí,  
y a Mí buscarme has en ti.*

(Teresa de Ávila)

*Por tanto, os digo que, cuando oréis pidiendo algo,  
creed que se os concederá, y os sucederá.*

(Mc 11,24)

A través de la oración consciente, comenzamos desde donde estamos y con lo que

tenemos, y descubrimos que ya hemos llegado a nuestro destino porque viajamos con Cristo, nuestro compañero y nuestra meta. Si nos liberamos del comentario interno que es el telón de fondo de nuestras vidas, descubriremos la quietud. Dentro de esa quietud, encontraremos una atención al momento presente, al ahora, en su forma más pura. Dentro de ese “ahora” encontraremos a Dios.

*Deja que esta presencia  
se asiente en tus huesos  
y deja a tu alma la libertad  
de cantar, bailar, alabar y amar.*

(Teresa de Calcuta)

## **40 DÍAS SIENDO CONSCIENTE**



En esta primera parte se ofrece un modo de experimentar y practicar la oración consciente teniendo en cuenta nuestros sentidos, o sea, las cinco vías que tenemos para experimentar el mundo exterior.

A través de los sentidos de la vista, el gusto, el olfato, el oído y el tacto se nos invita a interactuar con diferentes aspectos de la oración consciente, observando la forma en la que los diversos aspectos de la atención consciente se extienden como hilos a través de toda la Biblia. Se nos proponen una selección de lecturas del Antiguo y del Nuevo Testamento, así como algunas oraciones de los Salmos.

Las reflexiones comienzan con una introducción a la meditación consciente, explorada a través del tema del silencio.

# EL SILENCIO

*El Señor dijo a Moisés: “Yo soy el que soy”.  
Esto dirás a los israelitas: “Yo soy” me envía a vosotros.  
(Ex 3,14-15)*

Moisés tuvo una vida llena de incidentes. Gracias al ingenio de su madre, se salvó de la matanza de niños ordenada por el Faraón y fue adoptado por una de sus hijas; pasó su infancia y juventud disfrutando de los privilegios correspondientes. Pero seguía siendo hebreo de corazón, y en un ataque de ira, mató a uno que maltrataba a su pueblo. Cuando esta noticia llegó al Faraón, Moisés tuvo que huir para salvar su vida, terminándosele así la riqueza y tranquilidad. En su nueva actividad como pastor, Moisés vivió en el anonimato. Pero el pueblo de Dios sufría bajo el poder de los egipcios y Dios “se interesó por ellos” (Ex 2,25).

Dios eligió a Moisés para sacar a su pueblo de Egipto, pero él dudó y pidió explicaciones. ¿Cómo iban a seguirlo los hebreos si era un simple pastor, un asesino, un condenado? Entonces Dios le dijo que él iba a actuar bajo su autoridad, la del mismo Dios. “Yo soy me envía a vosotros”. La palabra en hebreo es YHWH; sin vocales; es como un suspiro, una mera exhalación. Pero es la respiración la que nos da la vida que nos sostiene, sin la cual pereceríamos.

Desde ese primer aliento de Dios sobre el caos del universo, cuando el espíritu de Dios “se cernía sobre la faz de las aguas” (Gn 1,2), hemos sido sostenidos y apoyados por el aliento de la creación, del amor, del suspiro de YHWH que murmura: “Yo soy”, en nuestras vidas agitadas y turbulentas, exhalando paz y calma, recordándonos su presencia, su amor.

Así como Dios se “interesó” por el sufrimiento de su pueblo bajo el peso de la esclavitud en Egipto, también su mirada se dirige a nosotros. Ningún cuidado o dificultad es demasiado pequeño para él, ninguna lesión o ansiedad escapa a su ojo atento, porque Dios se interesa y respira sobre ellos su espíritu, sanando y redimiendo.

Pero la relación no es unilateral porque, aunque Dios toma nota y actúa, elige hacerlo a través de uno de los suyos que debe unirse a él para actuar. La obra de la salvación es una colaboración, un pacto entre Dios y Moisés.

La zarza ardiendo es como un signo para Moisés; tiene que apartarse de las tareas diarias para descubrir qué significa este fenómeno. No puede permitir que la necesaria actividad física le impida comprender cuál es su tarea.

Después de haber atraído su atención, Dios habla a Moisés y lo invita a colaborar con él para conseguir la libertad de su pueblo. Moisés se siente indigno, temeroso: “¿Quién soy yo para ir?”. Dios debe recordarle que no está solo, que la tarea no es únicamente suya, sino obra de Dios mismo, y se lo ratifica con la autoridad del nombre de Dios: el aliento creativo y redentor que da vida a un mundo sofocante.



## ~ EJERCICIO ~

Probablemente, en algún momento de la jornada, descubrirás que te sientes preocupado, ansioso o incluso estresado. Sería maravilloso si no lo sintieras así y, si este es el caso, da gracias por no necesitar hacer este ejercicio. Sin embargo, la mayoría de nosotros nos sentimos bajo presión en algún momento y, al igual que el pueblo de Israel, “sufrimos” bajo la carga de las preocupaciones. Cuando esto ocurra, respira hondo; no más de tres minutos.

- Encuentra un lugar cómodo para sentarte o tumbarte y, si no es posible, algún sitio en el que puedas estar de pie sin ninguna molestia durante un rato. Asegúrate de sentirte apoyado y de que tu cuerpo mantenga el equilibrio.
- Relájate, pero estate alerta. Cierra los ojos si te ayuda. Tómate un tiempo para “darte cuenta” de lo que está sucediendo en tu mente. No necesitas comentarlo, juzgar ni decidir nada, simplemente ten en cuenta los pensamientos y preocupaciones que se agitan dentro. No te permitas entretenerte con ellos, solo obsérvalos.
- Ahora lleva tu atención a tu respiración, sintiendo cómo el aire entra y sale de tu cuerpo, llenándote de vida. Céntrate en la respiración a medida que se mueve hacia adentro y hacia afuera. Si tu mente se despista, no te pongas nervioso ni te preocupes, simplemente toma nota y regresa a la respiración, hacia adentro y hacia afuera.
- Al respirar hacia afuera, puedes respirar la palabra YHWH, permitiendo que se convierta en parte de tu respiración. Deja que la respiración se convierta en tu oración, tu respuesta a la noticia tranquilizadora y al amor del aliento de Dios que llena tu cuerpo: “Este es mi nombre para siempre: así me llamaréis de generación en generación” (Ex 3,15).

## ~~~~~ Renueva el alma

*El Señor es mi pastor: nada me falta.  
En verdes praderas me hace recostar,  
me conduce hacia fuentes tranquilas  
y repara mis fuerzas;  
me guía por el sendero justo  
haciendo honor a su nombre.  
Aunque camine por cañadas oscuras,  
nada temo, porque tú vas conmigo;  
tu vara y tu cayado me sosiegan.  
Preparas una mesa ante mí  
enfrente de mis enemigos.  
Me unges la cabeza con perfume,  
y mi copa rebosa.  
Tu bondad y tu lealtad me acompañan  
todos los días de mi vida;  
y habitaré en la casa del Señor*

*por años sin término.*

(Salmo 23)

Probablemente, este salmo es una de las partes más conocidas y queridas de la Biblia, quizás solo superada por el Padrenuestro. Es el triunfo de la paz y la seguridad en medio de tiempos alarmantes e inciertos. Está lleno de paz y confianza en el amor del buen pastor, que lleva a sus ovejas a los lugares donde puedan encontrar mejor refugio y descanso; anima a su rebaño a “abandonarse”, a no pasar demasiado tiempo corriendo sin rumbo en un ataque de pánico, sino a dejar las cargas y las ansiedades de la vida y a disfrutar de un justo descanso. Él guía las ovejas hacia “fuentes tranquilas” para que puedan nutrirse en el cuerpo y en el alma, refrescarse con agua fría y reanimarse con la belleza del paisaje que las rodea.

El ritmo del salmo es lento; la alegría y el bienestar fluyen por el cuerpo y el alma en los primeros versículos. Pero luego ocurre un cambio porque, aunque nosotros, el rebaño del buen pastor, seamos guiados por “senderos justos”, los caminos parecen llevarnos por “cañadas oscuras”.

¿Acaso, era a esto a lo que nos apuntamos cuando nos hicimos cristianos? Buscamos la paz, el amor, el perdón, la esperanza, la luz, pero no las cañadas oscuras. Y, sin embargo, hay ocasiones en nuestras vidas en las que parece que estamos rodeados por la oscuridad, y nos sentimos confundidos y asustados.

Con demasiada frecuencia tenemos la tentación de actuar como ovejas en estado de pánico, rodando de aquí para allá sin rumbo, con lo que logramos volvernos peligrosamente molestos, en detrimento de la comunidad en la que vivimos. A veces, para llegar a lugares nuevos y más seguros, donde haya más alimento, donde no se hayan comido toda la hierba exuberante de los prados, sino que aún esté tierna, donde podamos encontrar nuevos pastos, debemos pasar a través de cañadas oscuras. Al igual que en el paisaje en que los valles fértiles están separados por pasos estrechos en los que es difícil caminar, pasar de una etapa de la vida a otra, de un nivel de comprensión a otro más profundo, puede provocar dificultades y molestias.

Hay momentos en los que parece como si Dios estuviera muy lejos, como si hubiéramos sido llevados a lugares oscuros y abandonados, pero este salmo se hace eco del consuelo amoroso del que está lleno la Biblia: Dios nunca nos dejará, él siempre tiene un designio para nosotros, y ese designio es siempre bueno, aunque puede que no siempre lo entendamos. No debemos temer, porque el buen pastor está siempre con nosotros, protegiéndonos y cuidándonos; por eso, podemos estar seguros de que estaremos rodeados de bondad y misericordia todos los días de nuestra vida.

## ~ EJERCICIO ~

Podemos utilizar la exploración del cuerpo para enfocar nuestra mente lejos de la tremenda actividad que se produce en ella constantemente.

Nuestra mente siempre está creando acontecimientos posibles o probando diferentes estrategias, representando eventos futuros de muchas maneras. Éstas, a menudo, están

basadas en experiencias pasadas que son las que colorean las emociones presentes y nos impiden ver nuestra situación de forma clara, de forma compasiva y objetiva.

Al centrarnos en nuestro cuerpo, podemos anclarnos en el momento presente, dándonos un respiro para evaluar nuestros pensamientos y sentimientos y verlos tal como son, en lugar de sentirnos abrumados por ellos, y aceptarlos como una realidad que a menudo es muy diferente de lo que nos parece.

Podemos conectarnos una vez más con nuestro ser físico, tomando conciencia de las formas en las que nuestro cuerpo reacciona a la perturbación emocional.

Podemos detener la espiral de los pensamientos negativos que nos envuelven, alejándolos de la realidad de una manera amable que nos permita verlos tal como son.

Podemos darnos tiempo para recordar la bondad del buen pastor, recuperar nuestra confianza en su cuidado por nosotros, renovando la fe en nuestra capacidad para afrontar nuestra situación de manera realista y tranquila.

- Encuentra un lugar tranquilo donde puedas estar sereno y cómodo. Puedes estar sentado o acostado, pero debes estar en algún sitio donde puedas permanecer quieto durante un período prolongado de tiempo.
- Acomódate para mantenerte alerta y consciente, y desacelera tu respiración, gradualmente, tomando conciencia de tu entorno físico: el lugar donde tu cuerpo está en contacto con tu silla, o la superficie sobre la que estás tumbado o cómo te sientes dentro de tu ropa.
- Comenzando con los dedos de los pies, descubre cualquier sensación que notes en esa zona. No te preocupes si no sientes nada; a veces solo se consigue con la práctica.
- Si notas molestias en los dedos de los pies, obsérvalas. Trata de no detenerte en el análisis de la sensación o de preocuparte por ella, simplemente fíjate en ella sin juzgarla, permitiendo que sea lo que es.
- Profundiza tu respiración, toma conciencia de que tu respiración fluye por todo tu cuerpo, llenando todas las células sanguíneas con oxígeno y sosteniendo la vida.
- Lleva gradualmente tu atención de los dedos de los pies a los pies, luego a la parte inferior y superior de las piernas. De forma continua y lenta, concéntrate en cada parte de tu cuerpo, detén tu atención de diez a veinte segundos, sin contar deliberadamente el tiempo, simplemente haciendo una pausa para poder reconocer las sensaciones que notes.
- Si experimentas tensión o dolor, respira, explora la sensación, permite que tu mente registre la sensación sin juzgarla, simplemente observándola, antes de continuar.
- No te preocupes si tu mente se distrae; probablemente lo hará. Cuando lo haga,

simplemente vuelve a la tarea de estar en el presente, y continúa tu viaje por tu cuerpo.

- Después de haber escaneado todo tu cuerpo, continúa respirando en silencio, consciente de tu cuerpo como un todo que es amado por Dios, parte del individuo único que él formó para su proyecto de amor. Puedes rezar el Salmo 23, inspirando la primera mitad de cada verso y espirando en la segunda.

## ☞ Permaneced en mí

*Yo soy la vid verdadera y mi Padre es el viñador. Todo sarmiento mío que no da fruto, lo corta; los que dan fruto los poda, para que den más fruto. Vosotros estáis ya limpios por el mensaje que os he comunicado. Permaneced en mí y yo en vosotros.*

*Como el sarmiento no puede dar fruto por sí solo, si no permanece en la vid, tampoco vosotros, si no permaneceréis en mí. Yo soy la vid, vosotros los sarmientos: quien permanece en mí y yo en él dará mucho fruto; pues sin mí no podéis hacer nada.*

*Si uno no permanece en mí, lo tirarán fuera, como el sarmiento, y se secará; los recogen, los echan al fuego y se queman. Si permaneceréis en mí y mis palabras permanecen en vosotros, pediréis lo que queráis y se cumplirá. En eso se manifiesta la gloria de mi Padre: en que deis fruto abundante y seáis mis discípulos.*

*Como el Padre me amó yo os he amado: permaneced en mi amor. Si cumplís mis mandamientos, os mantendréis en mi amor; lo mismo que yo cumplo los mandamientos de mi Padre y me mantengo en su amor. Os he dicho esto para que compartáis mi alegría y así vuestra alegría sea total.*

(Jn 15,1-11)

Este pasaje contiene uno de los grandes discursos de Jesús que empiezan con “Yo soy” y en los que utiliza el rico lenguaje de la metáfora para ayudar a sus oyentes a comprender no solo quién era, sino cómo debían entender la relación con él. No solo estamos invitados a vernos como ovejas cuidadas por un pastor cariñoso sino a algo aún más profundo, a vernos como las ramas de la vid que obtienen apoyo y sustento del fuerte tronco central.

Necesitamos este consuelo, esta fuerza a la que aferrarnos en nuestra vida diaria, mientras luchamos por conservar la consciencia de la paz de Cristo que permanece en lo más profundo de nuestras almas. Porque en el centro de nuestra relación con Dios en Cristo hay paz y un gran amor, si nos dejamos transformar por él, si lo dejamos entrar en nuestras vidas y nos muestra nuevas formas de vivir, nuevos modos de pensar, hablar y actuar.

Esto no es un trabajo fácil, ya que nuestra forma de vivir puede parecernos fascinantemente simple y atractivamente fácil, teniendo la necesidad solo de ajustarnos a los modos del mundo, en lugar de seguir la forma más exigente del amor que es el mensaje de Cristo para nosotros.

Debemos aprender a estar serenos, y permanecer en Cristo, en lugar de buscar continuamente nuevas emociones, nuevos retos, nuevos bienes materiales como nos propone el estridente materialismo del mundo secular.

Debemos intentar enraizarnos en el corazón de la vid, nutriéndonos de un amor tan profundo que nunca se pueda sondear, tan abarcador que nunca se pueda extinguir, tan comprensivo que los fines de su misericordia nunca serán alcanzados.

El célebre himno de Henry Francis Lyte, *Quedaos conmigo*, basado en el encuentro de

Jesús con los discípulos en el camino a Emaús (Lc 24,13-35), contiene la frase “Venid no a vivir, sino a permanecer conmigo”.

La invitación que Cristo nos hace es simplemente que nos permitamos experimentar su amor y encontrar en Él todo lo que necesitamos, permaneciendo en Él como Él permanece en nosotros.

## ~ EJERCICIO ~

- Encuentra un lugar donde puedas estar tranquilo. Ponte cómodo, sentado o acostado, con los ojos abiertos o cerrados, como prefieras. Relaja tu mente y tu cuerpo, usando el ejercicio de respiración (recuerda, no más de tres minutos). Imagínate descansando en los brazos de Dios. Puedes representarte como si fueras un niño pequeño o como la persona que eres ahora.
- Percibe las sensaciones de sentirte abrazado por Dios; la calidez y la comodidad en sus brazos, la seguridad que da su presión. Cree en su gran amor por ti, rodeándote y envolviéndote con su calidez y comprensión indulgentes. Ora por ti, para que puedas mantenerte en la consciencia del gran amor que Dios te tiene y en su paz siempre disponible.
- Trata de dejar de lado tus preocupaciones sobre lo que haces, quién eres y disfruta simplemente de estar en la presencia de Dios. Puedes rezar con la respiración, diciendo al inspirar: “Puedo encontrar la paz”, y al espirar: “Puedo ser feliz” o “Dios está conmigo”.
- Trata de impedir que tu mente se centre en tus acciones o palabras; deja que solo piense en el hecho de ser hijo de Dios, creatura de Dios.
- Cuando estés listo, concéntrate nuevamente en la sensación de la respiración que entra y sale de tu cuerpo.

## Los hijos de Dios ahora

*Ved qué gran amor nos ha mostrado el Padre: que nos llamamos hijos de Dios, y lo somos. Por eso el mundo no nos reconoce, porque no lo reconoce a él. Queridos, ya somos hijos de Dios, pero todavía no se ha manifestado lo que seremos. Nos consta que, cuando aparezca, seremos semejantes a él y lo veremos como él es. Quien espera en él de esa manera se purifica como él es puro.*

(1Jn 3,1-3)

Juan escribe: “Somos hijos de Dios”. No tenemos que esperar el amor de Dios, ni ganarnos el derecho de ser llamados hijos porque todo eso ya lo tenemos. Nuestra tarea es la de regocijarnos en ese amor y compartirlo para que pueda realizarse todo nuestro potencial como hijos de Dios. Lo nuestro no es preocuparnos por el futuro, sino celebrar el milagro del Dios encarnado, el milagro de la conciencia compasiva de Dios y la

aceptación amorosa vertida en cada momento, envolviéndonos en un amor que, sin ninguna duda, nos sostendrá, como siempre lo ha hecho y lo seguirá haciendo hasta la eternidad.

Usando esta técnica que mantiene la mente en la presencia de Dios a lo largo del día, encontraremos la recompensa gozosa de aprovechar cualquier oportunidad para dedicar nuestras acciones a Dios.

Uno de los cambios más significativos será el de nuestra relación con las otras personas. La primera carta de Juan está llena de consejos y advertencias para amarnos unos a otros. Juan sabe que es un reto la tarea de amar a un Dios invisible, cuyas acciones a veces solo se pueden intuir, cuyo comportamiento es a menudo malentendido y que da instrucciones poco claras. Pero también sabe que aún más exigente es la obligación que tenemos no solo de amar a Dios, sino de amar a quienes comparten nuestra vida cotidiana, cuya presencia a veces es demasiado obvia, cuyo comportamiento es profundamente inadecuado y cuya compañía puede ser fastidiosa e incómoda.

Sin embargo, estas son las personas que se nos han dado para amar, a las que es un deber y una alegría cuidar, las que crecerán en Cristo con nosotros. Siempre, junto al mandato de amar a Dios, está el mandamiento de amarnos unos a otros, como nos amamos a nosotros mismos, dándonos así un deber doble, para nosotros mismos y para los miembros de nuestra familia y de la comunidad en general.

## ~ EJERCICIO ~

- Encuentra un lugar tranquilo. Ponte cómodo, sentado o acostado, con los ojos abiertos o cerrados, como prefieras. Serena tu mente y tu cuerpo, usando el ejercicio de respiración de los tres minutos.
- Luego, recuerda a una persona con la que compartes tu vida y a la que amas o cuidas. No tiene por qué ser la persona que más te guste o aquella con la que te resulte más difícil convivir.
- Imagina a esta persona en los amorosos brazos de Dios, rodeada por su amor. Imagina la calidez y el bienestar que experimenta en sus brazos, la seguridad que le da su cercanía.
- Imagina el gran amor que tiene Dios a esa persona a la que rodea y envuelve con su calidez y comprensión llena de perdón. Reza por ella, para que pueda permanecer en la consciencia del gran amor que Dios le tiene y para que siempre esté en paz.
- Trata de desechar lo que sabes o piensas que sabes sobre esa persona, y déjala simplemente descansar en los brazos de Dios. Intenta no pensar en sus características o recordar sus palabras o acciones, simplemente guárdalas ante Dios en tu corazón. Si tu mente se distrae, recordando incidentes o conversaciones, no te preocupes. Reconoce con sencillez que tu mente se ha distraído y se ha centrado demasiado en pequeños detalles. Trae esto al momento presente disfrutando al observar cómo Dios acompaña a la persona en la que te estás centrando.
- No te preocupes si no te sientes particularmente consciente de la presencia de Dios o

si tus sentimientos acerca de esa persona son ambivalentes o no se modifican; simplemente obsérvalo y continúa centrándote, recordando que ella, junto contigo, sois hijos de Dios.

- Puedes rezar esto mientras inspiras: “Que encuentres la paz” o “que seas feliz” o “Dios está contigo”.
- Cuando estés listo, concéntrate otra vez en la respiración que entra y sale de tu cuerpo.

### ☞ **Valora a las personas difíciles**

*Cuando abrió el séptimo sello, se hizo en el cielo un silencio de media hora. Vi a los siete ángeles que estaban delante de Dios: les entregaron siete trompetas. Otro ángel vino y se colocó junto al altar con un incensario de oro; le dieron incienso abundante para que lo añadiese a las oraciones de todos los santos, sobre el altar de oro, delante del trono. De la mano del ángel subió el humo del incienso con las oraciones de los santos hasta la presencia de Dios.*

(Ap 8,1-4)

Los que leen el libro del Apocalipsis de Juan se quedan asombrados y perturbados por su contenido.

El colorido simbolismo, la poca claridad en la cronología, los rápidos y desconcertantes cambios de puntos de vista, los sucesos altamente dramáticos que se desarrollan en las páginas del libro, añade a una sensación de gran turbulencia que, no obstante, contiene enormes garantías respecto al resultado de los desafíos y batallas que se describen. Seguro que los primeros lectores del libro debieron desear tener esa noticia tranquilizadora.

Dirigido, como sabemos, a las siete Iglesias de Asia, el libro era, a la vez, un medio de instrucción para la comunidad cristiana y una fuente de consuelo ante la increíble persecución que se llevaba a cabo contra los cristianos en aquel momento.

Esforzándose por vivir de una manera nueva y profundamente desafiante, que cambió todas las nociones previas sobre la forma apropiada de vivir y perturbó muchas de las normas y valores aceptados por la sociedad, estas comunidades de los primeros cristianos ni siquiera podían permitirse afrontar las cuestiones del vivir junto a Cristo. Por el contrario, se enfrentaron a una feroz oposición y persecución por parte de las autoridades religiosas y estatales.

Debió de ser muy estresante vivir en constante temor por la vida, sin saber si el día traería noticias del encarcelamiento y la tortura de un amigo o algún miembro de la familia, o del propio arresto.

Viendo que sus oraciones no eran escuchadas, debieron de sufrir momentos de duda e incredulidad, cuando veían que alguna familia cristiana había sido asesinada o forzada a retractarse. En la oscuridad de aquellos días, las coloridas imágenes y las acciones narradas en el Apocalipsis brillaban como una antorcha, con su mensaje de esperanza iluminando el sombrío paisaje de la desesperación. El mensaje positivo del libro es: “No te rindas”.

Es cierto que, en aquel momento, el mundo estaba lleno de maldad y que los discípulos de Cristo estaban sufriendo muchas calamidades. Esto era debido al intento de Satanás de suplantar a Dios y tomar el control que había perdido del reino de los cielos. Satanás

ya había sido derrotado, pero todavía seguía tratando de atacar a Dios, esta vez a través de su pueblo.

El mal todavía acecha la tierra, y las escaramuzas que esto provoca son reales y amargas, pero la guerra ha terminado y Dios ha triunfado. Por tanto, los cristianos debemos afrontar la persecución y la dificultad sabiendo que el reino de los cielos ya está presente y que la muerte ya ha sido vencida. Mientras tanto, debemos continuar trabajando en la verdadera tarea de convertirnos en comunidades realmente cristianas, manteniéndonos en el camino correcto, compartiendo el evangelio con amor y paz, esforzándonos por vivir juntos en armonía.

Nada de esto es fácil, incluso para los cristianos que viven sin amenazas de persecución; seguro que hubo momentos en los que los primeros cristianos se preguntaban si sus oraciones eran escuchadas ya que no recibían respuestas.

El Apocalipsis aporta también noticias tranquilizadoras sobre eso: la visión del cielo en adoración proporciona una idea del lugar que tienen las oraciones de la gente en la gloria de Dios. Todas las oraciones se ofrecen ante el trono y suben como el humo del incienso en silencio. Se les otorga dignidad y valor, y no dudamos de que serán escuchadas.

## ~ EJERCICIO ~

La mayoría de nosotros tenemos la suerte de no experimentar sufrimientos injustos por el hecho de ser cristianos. Sin embargo, eso no nos libera de los muchos desafíos de la vida cristiana, particularmente el de vivir en comunidad con otros seres humanos, muchos de los cuales puede ser provocadores o incluso desagradables, y cuyas acciones nos pueden causar infelicidad o daño.

Este ejercicio nos propone una manera de sobrellevar a las personas con las que nos resulta difícil estar, deseándoles lo mejor sin ceder a sus demandas, tratando de quererlas sin permitir que nos hagan daño, deteniéndonos por un momento para aislarnos de nuestra relación con ellas y rezando por su bienestar.

- Encuentra un lugar para estar tranquilo. Ponte cómodo, sentado o acostado, con los ojos abiertos o cerrados, como prefieras. Relaja tu mente y tu cuerpo, usando el ejercicio de respiración de los tres minutos.
- Centra tu atención en una persona con la que te resulte difícil relacionarte. No tiene por qué ser la persona más desagradable o la que te molesta más, basta simplemente con que te provoque un ligero fastidio.
- Imagínatela entre los brazos de Dios, sostenida y confortada por él, cuidada con su gran amor. Intenta dejar de lado tus sentimientos sobre ella y límitate a rezar por ella, para que sea feliz y esté en paz.
- Al inspirar, puedes orar dirigiéndote directamente a ella diciendo: “Encuentra la paz” o “sé feliz” o “Dios está contigo”. Intenta no dejar que tu mente se concentre en las acciones o palabras de la persona o en vuestra relación, sino solo en el hecho de que es hija de Dios, creación de Dios.



- Cuando estés listo, déjala con Dios y concéntrate nuevamente en la sensación de la respiración que entra y sale de tu cuerpo.

## Un caminar consciente

*Muy de madrugada se levantó, salió y se dirigió a un lugar despoblado, donde estuvo orando. Simón y sus compañeros salieron tras él y cuando lo alcanzaron le dijeron: “Te están buscando todos”. Les respondió: “Vámonos de aquí a las aldeas vecinas, para predicar también allí, pues a eso he venido”.*

(Mc 1,35-38)

Si miras un mapa de Galilea en el que estén señalados los viajes de Jesús, lo encontrarás entrecruzado de líneas. Si coloreas los sitios por los que viajó más de una vez con un color más vivo, algunas de esas líneas aparecerán muy brillantes, porque el ministerio de Jesús, aunque tuvo lugar en un área pequeña del mundo, estuvo lleno de movimiento. Desde el principio, Jesús se liberó de los lazos de la propiedad y del lugar, lo que le permitió moverse de pueblo en pueblo, curando y enseñando donde había necesidad, en lugar de permanecer fijo en un lugar debido a las necesidades domésticas.

Él proclamó elocuentemente esta falta de apego a ubicarse en un lugar: “Los zorros tienen madrigueras, y las aves del cielo nidos; pero el Hijo del Hombre no tiene donde reclinar la cabeza” (Lc 9,58).

Incluso las criaturas más salvajes como los zorros del desierto tienen en una guarida, y el pájaro que vuela por el cielo regresa a su nido cada noche, pero eso no era una posibilidad para aquel cuyo propósito en la tierra era liberar a los que estaban cautivos y rescatar a los que estaban presos.

A Cristo le movía el imperativo de “proclamar el mensaje” a todos los que necesitaban escucharlo. Esto significaba viajar por asentamientos, pueblos y ciudades, visitando sinagogas, compartiendo comidas, celebrando reuniones al aire libre con quien quisiera escucharle. Sin embargo, para conseguir la energía necesaria y discernir el fin de su misión, también tenía que alejarse de la presencia de la gente. Para encontrarse con Dios y escucharlo se iba a lugares desiertos. Fue allí donde Dios se le manifestó y encontró la fuerza para cumplir su misión. Para él, este era un deber primordial; más que un deber era una actividad reparadora y sustentadora sin la cual ninguna otra actividad secundaria sería eficaz.

Una y otra vez, en los Evangelios, encontramos referencias a que Jesús se iba a orar a un lugar tranquilo para estar con Dios, dejando de lado las presiones de la enseñanza y la curación, para encontrar la fuerza en la oración y renovar su relación con su Padre.

Subió colinas, caminó por la costa, tomó embarcaciones para atravesar los lagos, y buscó lugares silenciosos donde poder encontrar el espacio necesario para recapitular y reforzar su proyecto, asegurándose de no ser distraído por las intenciones de los demás, sino permaneciendo fiel a sí mismo y a Dios.

También nosotros podemos encontrar en un movimiento atento y consciente la confirmación y la reafirmación de nosotros mismos y de nuestro lugar en este mundo, un recuerdo de nuestro lugar dentro del orden de las cosas creadas y la celebración de

nuestra existencia terrenal.

## ~ EJERCICIO ~

Si es posible, haz hoy un viaje consciente a algún lugar tranquilo. Lo ideal sería dar un paseo en silencio a un lugar aislado y sereno donde puedas estar solo. Si esto no es posible, puedes irte a un lugar desconocido donde nadie te conozca y no te distraiga la necesidad de conversar o relacionarte con otros.

- Haz el viaje en autobús o en tren, siendo cortés, pero manteniendo cierta distancia entre tú y tus compañeros de viaje, rodeándote de silencio. Encuentra un lugar tranquilo: las iglesias y las capillas son los lugares ideales, ya que, incluso en las catedrales más visitadas, hay lugares reservados para la oración privada.
- Camina despacio hacia el lugar elegido, consciente de cada movimiento que hace tu cuerpo, alegrándote de tu capacidad para realizar esas acciones. Centra tu atención en las diferentes partes de tu cuerpo mientras caminas, concentrándote primero en tus pies y en la sensación de caminar sobre el suelo, el tipo de superficie que pisas y la impresión que notas bajo tus pies.
- Ve moviendo tu atención lentamente hacia arriba, sintiendo cómo se estiran los músculos de las pantorrillas y de los muslos y cómo se contraen al dar cada paso, el movimiento de tu pecho cuando tomas aire, los brazos a los lados o balanceándose suavemente al ritmo de cada paso.
- Si notas incomodidad o dolor en alguna parte de tu cuerpo observa esa sensación y detente brevemente, ocupándote de esa parte, pero sin preocuparte demasiado; simplemente reconoce la sensación.
- Cuando llegues a tu destino, pasa un momento en silencio, en una postura cómoda y relajada, percibiendo la sensación de la tela, madera, piedra... al rozar las partes de tu cuerpo, permitiendo a tu mente el espacio para sentirte hijo de Dios, amado por Dios, en todo tu cuerpo, con todas tus características y peculiaridades personales. Durante el tiempo en que estés en silencio utiliza tu oración de respiración (consulta la página 26), o incluso puedes hacer un escaneo corporal completo (página 29).

Cuando haya pasado todo el tiempo que necesites o que puedas mantener, regresa a tu casa lenta y conscientemente una vez más, centrándote en las sensaciones que te producen tus movimientos y reconociendo tu lugar en el entorno por el que viajas.

# EL OÍDO

## La escucha objetiva

*El niño Samuel oficiaba ante el Señor con Elí. La palabra del Señor era rara en aquel tiempo y no abundaban las visiones. Un día Elí estaba acostado en su habitación. Sus ojos empezaban a apagarse y no podía ver. Aún no se había apagado la lámpara de Dios, y Samuel estaba acostado en el santuario del Señor, donde estaba el arca de Dios. El Señor llamó: “¡Samuel, Samuel!”. Y éste respondió: “¡Aquí estoy!”. Fue corriendo adonde estaba Elí, y le dijo: “Aquí estoy; vengo porque me has llamado”. Elí respondió: “No te he llamado, vuelve a acostarte”. Samuel fue a acostarse, y el Señor lo llamó otra vez. Samuel se levantó, fue a donde estaba Elí, y le dijo: “Aquí estoy; vengo porque me has llamado”. Elí respondió: “No te he llamado, hijo, vuelve a acostarte”. (Samuel no conocía todavía al Señor; aún no se le había revelado la palabra del Señor).*

*El Señor volvió a llamar por tercera vez. Samuel se levantó y fue a donde estaba Elí, y le dijo: “Aquí estoy; vengo porque me has llamado”. Elí comprendió entonces que era el Señor quien llamaba al niño, y le dijo: “Anda, acuéstate. Y si te llama alguien dices: “Habla, Señor, que tu siervo escucha””.*

*Samuel fue y se acostó en su sitio. El Señor se presentó y lo llamó como antes: “¡Samuel, Samuel!”. Samuel respondió: “Habla, que tu siervo escucha”. Y el Señor le dijo: “Mira, voy a hacer una cosa en Israel, que a los que la oigan les retumbarán los oídos. Aquel día ejecutaré contra Elí y su familia todo lo que he anunciado sin que falte nada. Comunícale que condeno a su familia definitivamente, porque él sabía que sus hijos maldecían a Dios y no les reprendió. Por eso juro a la familia de Elí que jamás se expiará su pecado, ni con sacrificios ni con ofrendas”.*

*Samuel siguió acostado hasta la mañana siguiente, y entonces abrió las puertas del santuario. No se atrevía a contarle a Elí la visión, pero Elí lo llamó: “Samuel, hijo”.*

*Respondió: “Aquí estoy”. Elí le preguntó: “¿Qué es lo que te ha dicho? No me lo ocultes. Que el Señor te castigue si me ocultas una palabra de todo lo que te ha dicho”. Entonces Samuel le contó todo, sin ocultarle nada. Elí comentó: “¡Es el Señor! Que haga lo que le parezca bien”.*

(1Sam 3,1-18)

Esta es la historia de obediencia más increíble, no solo de Samuel, sino también de Elí. Muestra una disposición total a seguir los mandamientos de Dios, sean los que sean y, como tal es una demostración de fe tan grande en los deseos amorosos de Dios para con su pueblo, que lo único que podemos hacer es maravillarnos.

Pero antes de esto, la historia nos presenta qué es realmente escuchar a Dios, escuchar su llamada, por insólita que sea, prestar mucha atención a lo que Dios está diciendo y luego actuar en consecuencia.

Es interesante reflexionar sobre lo que dice el texto de que, por entonces, “no abundaban las visiones”. Da la impresión de que, aunque los hijos de Israel practicaban el culto, quizás no era lo principal para ellos. La falta de visiones indica que los israelitas no estaban siguiendo el camino de Dios de la forma más cercana posible. Como se habían alejado de Dios, no podían oír su voz, y no tenían visiones. El texto dice que el mismo Samuel, aún no “conocía al Señor”, por lo que suponemos que estaba actuando simplemente como asistente de Elí, en lugar de como su ayudante en el templo.

Samuel fue quien escuchó la voz de Dios, pero no sabía qué era lo que estaba oyendo; fue Elí quien lo comprendió y le dio las instrucciones apropiadas. Elí fue lo suficientemente valiente como para escuchar el mensaje que Dios tenía para él, transmitido a través de Samuel, y aceptó ese mensaje, pese a que se trataba de una fatalidad. Elí sabía que lo había hecho mal, y estaba dispuesto a aceptar las consecuencias; solo haciéndolo así se pondría del lado de Dios. Sus palabras ante su castigo se encuentran entre las más valientes de la Biblia, aunque rara vez son aclamadas como tales: “¡Es el Señor! Que haga lo que le parezca bien”.

Hay momentos en nuestras vidas en los que ocurre un desastre, por la razón que sea, ya lo merezcamos o no, de forma esperada o surgiendo de la nada.

El cristiano consciente confía en los planes amorosos de Dios en su vida y, al hacerlo, adquiere el coraje de mirar directamente al problema, viéndolo como es, sin tratar de escapar o evitarlo, pero sin concederle una emoción o energía innecesarias.

De esta manera, podemos ahorrar recursos para abordar el problema directamente, en lugar de dar rienda suelta a las emociones y los recuerdos que el problema podría haber provocado.

## ~ EJERCICIO ~

- Cuando tengas una conversación difícil con una persona, distánciate de tus sentimientos sobre lo que está diciendo y presta mucha atención a sus palabras. No transformes su discurso con tus propias interpretaciones, coloreándolo con tu estado de ánimo o con los recuerdos de encuentros previos, sino escucha como si fuera la primera vez que está hablando.
- Si lo encuentras hostil o molesto, registra que eso es lo que sientes, pero sin involucrarte; simplemente límitate a reconocer esa sensación y déjala pasar. Trata de sentir amor y bondad hacia la persona con la que estás hablando y también hacia ti mismo.

## El oído atento

*Mi Señor me ha dado  
una lengua de iniciado,  
para saber decir al abatido  
una palabra de aliento.  
Cada mañana me espabila el oído,  
para que escuche como los discípulos.  
El Señor me abrió el oído:  
yo no me resistí ni me eché atrás:  
ofrecí la espalda  
a los que me apaleaban,  
las mejillas  
a los que me mesaban la barba;  
no me tapé el rostro  
ante ultrajes y salivazos.*

(Is 50,4-6)

Los hijos de Israel se quejaban amargamente por lo que consideraban abandono de Dios. El pueblo se había alejado de Dios y ahora se encontraba en el desierto. Pero Dios se apiadó de ellos y envió a su profeta a consolarlo y alentarlos. Dios le dio al profeta la habilidad de hablar con “lengua de iniciado”, ofreciendo apoyo y sabiduría. Se le dio este don con un fin muy específico, el de saber decir “al abatido una palabra de aliento”.

“Cada mañana” Dios se dirigía al profeta y “cada mañana” el profeta oraba a Dios, renovando su relación con él, entrando aún más en el pacto de amor con él y, a través de esta relación, podía escuchar las palabras que deseaba comunicarle. El énfasis está en la conversación normal, la escucha normal: el profeta se despertaba físicamente para que pudiera despertarse mentalmente, para que se capacitara para “que escuche como los discípulos”.

Por la profunda relación y confianza que el escritor tiene en Dios, puede soportar todo tipo de sufrimiento. Esto, nos recuerda el sufrimiento de Cristo en los golpes en la espalda y en la cara, y la vergüenza de ser escupido. En aquellos tiempos, tirar de la barba era una de las peores humillaciones que un hombre podía soportar, pero el autor del poema aguantaba todo de buena gana, ofrecía la espalda y las mejillas a sus torturadores. Solo alguien con gran confianza en Dios puede servirle con tanto coraje.

A esta sección del canto de Isaías se le llama el segundo canto del Siervo. Uno de los cuatro poemas que lo componen se centra en la figura del “siervo del Señor”. Estos poemas podrían referirse al profeta mismo, al tipo del discípulo ideal o al pueblo de Israel en su conjunto que, en ese momento, probablemente estaba en el exilio en Mesopotamia. Muchos ven este pasaje como una profecía sobre la vida y la muerte de Cristo, que aceptó voluntariamente el coste de la humanidad, ayudado por la fuerza y la profundidad de su relación con Dios.

Aquí no es Dios quien castiga, sino el que sufre junto a su siervo mientras derrama su amor por su pueblo.

En este pasaje se subraya el poder que deriva del contacto regular y cercano con Dios a través de la oración. En la oración diaria, de cada mañana, el siervo recibe la sabiduría y la fuerza que necesita para ofrecerse a sí mismo como sacrificio por su pueblo. Gracias a la escucha de la palabra de Dios, recibe las palabras que servirán de consuelo a los que sufren.

Con frecuencia, somos más rápidos para hablar que para escuchar y este pasaje nos recuerda que para tener la sabiduría necesaria para hablar, primero hay que escuchar lo que se nos dice. En lugar de bombardear a Dios con una incesante lista de peticiones, aunque no sean solo para nosotros sino también para otros, debemos cultivar momentos en los que estemos preparados para sentarnos y hacer silencio, esperando la presencia del Señor. Podemos tener la sensación de que oímos poco, pero nuestra buena voluntad no quedará sin recompensa. Lo mismo pasa con nuestra relación con los demás: escuchar es una habilidad muy subestimada, y en general debe ser preferida a la de hablar.

Solo cuando realmente hayamos escuchado, las palabras que digamos podrán ofrecer un verdadero consuelo a los que están cansados.

## ~ EJERCICIO ~

- Hoy, habla lo menos posible, o al menos durante parte del día. En cambio, dirige tu atención a las palabras de los demás, escuchando con atención lo que están diciendo, sin hacer tu propia interpretación sobre ellas. Ábrete a su significado y a lo que exteriorizan.
- Si te piden que hables, haz una pausa y ora, aunque sea un momento.
- Date tiempo para volverte a Dios y abrir tus oídos para escuchar lo que dice el otro, para que con el “oído para escuchar” puedas hablar como los “discípulos”, es decir, con sabiduría, compasión y amor.

## ~~~~ Camina en la fe

*Entonces María se levantó y se dirigió apresuradamente a la serranía, a un pueblo de Judea. Entró en casa de Zacarías y saludó a Isabel. Cuando Isabel oyó el saludo de María, la criatura dio un salto en su vientre; Isabel, llena de Espíritu Santo, exclamó con voz fuerte: “Bendita tú entre las mujeres y bendito el fruto de tu vientre. ¿Quién soy yo para que me visite la madre de mi Señor? Mira, en cuanto tu saludo llegó a mis oídos, la criatura dio un salto de gozo en mi vientre. ¡Dichosa tú porque has creído! Porque se cumplirá lo que el Señor te anunció”.*

(Lc 1,39-45)

De entrada, esto parece una historia común entre dos mujeres que esperan un hijo. Son primas, por lo que es natural que una viaje para visitar a la otra. Es de suponer que vivían a cierta distancia, ya que parece que Isabel no sabía que María estaba embarazada. Isabel estaba encantada por el interés demostrado por su prima y la acogió con un grito de alegría. Pero lo que grita contradice la idea de que este es un suceso ordinario y, además, lo que sabemos lo refuerza.

Porque María e Isabel no eran mujeres comunes: Isabel ya había superado la edad de tener hijos y hacía tiempo que había perdido la esperanza de convertirse en madre. Puede que ni siquiera supiera que un ángel había informado a Zacarías del nacimiento de su hijo, porque su incredulidad le había dejado mudo. Ella simplemente estaba confusa y entusiasmada.

Si Isabel era demasiado vieja, María era demasiado joven, y lo que es peor, no estaba casada. En la época del Antiguo Testamento, ser una madre soltera era un gran escándalo. Isabel, al ver la condición de su prima más joven, que estaba enovada pero aún no casada, debería haberse quedado totalmente sorprendida. Según las costumbres de aquellos tiempos, debería haberla rechazado, impidiéndole la entrada en su casa porque la desacreditaba.

Pero tan pronto como la vio, el niño que llevaba Isabel en su seno saltó dentro de ella, y la propia Isabel “se llenó del Espíritu Santo”. Ella no hizo caso de las convenciones sociales, dejó de lado las tradiciones sobre lo que era correcto y acogió la llegada de María con alegría y entusiasmo. Tal vez porque ella misma había recibido algo totalmente inesperado, algo maravilloso y milagroso, estaba preparada para aceptar esta misma posibilidad en otros. Seguramente, la naturaleza insólita de lo que le había

sucedido, le abrió la mente a diferentes formas de ser, y era más capaz de usar libremente su intuición y su sentido de lo correcto que de pensar en su reputación.

Así también nosotros, cuando nos enfrentamos a lo inesperado o a lo nuevo, a lo no convencional o a lo completamente diferente, podemos acercarnos a los acontecimientos y a las personas con el corazón y la mente abiertos, escuchando la verdad en las palabras de quien habla, confiando en nuestra voz interior para discernir la naturaleza de lo que estamos escuchando.

Podemos dejar de lado todo lo que esperamos escuchar, la forma en que creemos que debemos reaccionar, y examinar un acontecimiento de una manera diferente, estando atentos a la voz de Dios en las palabras de los demás, confiando a nuestro juicio instintivo lo que es correcto y lo que está equivocado.

## ~ EJERCICIO ~

El bebé “dio un salto” en el vientre de su madre para indicar su alegría ante la llegada de María, portadora del Mesías. Juan ya estaba realizando su tarea de profeta, de anunciador del Salvador.

- Practica este ejercicio caminando de manera relajada por un lugar tranquilo. No tenses los hombros ni la espalda, ni lleves las piernas rígidas; camina lenta y atentamente al menos quince minutos.
- Tómate tiempo para observar cómo te sientes al caminar, los músculos que estás usando; fíjate si parecen tensos o si experimentas alguna incomodidad. No te preocupes por esto, simplemente obsérvalo y deja que sea así, por ahora.
- Mantén los hombros relajados y camina con la cabeza erguida, mirando hacia adelante. Camina con pasos suaves estando atento a tus pies cuando entran en contacto con el suelo y sintiendo el aire que se mueve contra tu cuerpo. Abre tus reacciones físicas a cuanto que te rodea, y sea lo que sea lo que sientas, hazlo sin enjuiciarlo y sin desear percibir una sensación en particular.
- Puedes orar inspirando: “El Señor lo hará todo por mí” y en la espiración: “Su amor es para siempre”.

## Escucha y luego actúa

*Después salió del territorio de Tiro, pasó por Sidón y se dirigió al lago de Galilea atravesando los montes de la Decápolis. Le llevaron un hombre sordo y tartamudo y le suplicaban que le aplicase la mano. Lo tomó, lo apartó de la gente y, a solas, le metió los dedos en los oídos; después le tocó la lengua con saliva; levantó la vista al cielo, gimió y le dijo: “Effatha” (que significa ábrete). Al punto se le abrieron los oídos, se le soltó el impedimento de la lengua y hablaba normalmente. Les mandó que no lo dijeran a nadie; pero, cuanto más se lo mandaba, más lo pregonaban. Estaban estupefactos y comentaban: “Todo lo ha hecho bien: hace oír a los sordos y hablar a los mudos”.*

(Mc 7,31-37)

Es difícil imaginar la alegría en la comunidad de Sidón cuando el hombre que había nacido sordo y mudo, de repente, podía comunicarse con el resto de su gente. La

multitud que llevó a aquel hombre ante Jesús debió de sentirse totalmente asombrada pues probablemente ya antes lo habrían llevado a muchos otros predicadores y profetas, con la esperanza de que lo curaran. Puede que no fueran muy optimistas, porque los que habían intentado curarlo anteriormente habían fracasado, pero puede que también hubieran oído que Jesús era diferente, y que lo que él dijera que realmente pasaría. De todos modos, ¿qué podían perder?

Entonces Jesús abrió los oídos del sordo para que pudiera oír y abrió su boca para que pudiera hablar. A partir de ese momento, aquel hombre podría desempeñar un papel en su comunidad, disfrutando de los privilegios de la comunicación, compartiendo la compañía de los demás.

Pero Jesús hace algo más que aliviar los síntomas físicos de la sordera y la ceguera, y se lo hace también a otras personas, no solo al hombre de ese lugar desconocido cercano al mar de Galilea. Abre los ojos y oídos de nuestros corazones y mentes para que podamos escuchar y ver las señales de su Reino que viene a nosotros, para que podamos compartir estas señales con los demás. Por eso, después de oír hay que actuar en base a lo que hemos escuchado.

Podemos escuchar pacientemente la palabra de Dios, podemos oír su llamada que nos insta a actuar entre su pueblo con compasión y amabilidad, pero si no logramos cumplir ese mandato, es como si no hubiéramos escuchado nada.

Los cristianos no son los que escuchan el mensaje revolucionario del sacrificio de Cristo y después se pasan el resto de su vida discutiéndolo y quizás planificando cómo llevar a cabo esa revolución; esa es una trampa en la que es demasiado fácil caer.

Los cristianos, por el contrario, son los que han escuchado el mensaje del Evangelio y luego lo comparten con otros; llevan el mensaje a lugares donde no se puede oír porque nadie lo explica. Lo llevan a donde las personas no pueden hablar porque no tienen voz, ya sea por la pobreza, la opresión, la ignorancia o por ser lugares donde aún hay muchos sordos y mudos.

No basta con escuchar, debemos actuar en base a lo que hemos escuchado, y debemos hacerlo ya.

## ~ EJERCICIO ~

Jesús sanó al sordomudo porque su comunidad se lo presentó y le “suplicó” que lo sanara.

Escucha hoy la voz de tu comunidad y trata de observar sus necesidades de curación.

- Mira a tu alrededor, en tu lugar de trabajo o de descanso, y observa su estado físico: ¿puedes hacer algo para mejorarlo?
- Toma nota de las personas que te acompañan durante el día: ¿cómo puedes mostrarles bondad o compasión?
- Tómate tiempo para percibir lo que está sucediendo a tu alrededor en cada momento del día, pero no dejes que el momento se oscurezca con proyectos para el futuro o



recuerdos del pasado; más bien descubre lo que puedes hacer, en este momento, para acercar el reino de Dios.

## ☞ Da tiempo al Espíritu

*Por la mañana volvió al templo. Todo el mundo acudía a él y él, sentado, les instruía. Los letrados y fariseos le presentaron una mujer sorprendida en adulterio, la colocaron en el centro, y le dijeron: “Maestro, esta mujer ha sido sorprendida en flagrante adulterio. La ley de Moisés ordena que dichas mujeres sean apedreadas; tú ¿qué dices?”. Lo decían tentándolo, para tener de qué acusarlo. Jesús se agachó y con el dedo se puso a escribir en el suelo. Como insistían en sus preguntas, se incorporó y les dijo: “Quien de vosotros esté sin pecado tire la primera piedra”. De nuevo se agachó y seguía escribiendo en el suelo. Los oyentes se fueron retirando uno a uno, empezando por los más ancianos hasta el último. Quedó solo Jesús y la mujer en el centro, de pie. Se incorporó Jesús y le dijo: “Mujer, ¿dónde están?, ¿nadie te ha condenado?”. Contestó: “Nadie, señor”. Le dijo Jesús: “Tampoco yo te condeno”.*

(Jn 8,2-11)

Jesús sabía que lo estaban probando, sabía que los escribas y los fariseos estaban buscando presentar cargos contra él. También sabía que cualquier respuesta que diera a la pregunta que le hicieran la retorcerían hasta que cumpliera los deseos de los que conspiraban para destruirlo.

Sin embargo, también era muy consciente de que la vida de una mujer dependía de su respuesta. Parecía que no iba a haber una respuesta justa, ya que el adulterio estaba condenado por la ley y por los profetas, aunque la muerte por lapidación es un acto salvaje y bárbaro que está totalmente en contra de la enseñanza pacífica del que anunciaba el Reino de Dios. Jesús se negó entrar en su juego. Rechazó dejarse arrastrar por una respuesta rápida, sin reflexionar primero profundamente.

En lugar de eso, hizo una pausa y reflexionó en silencio, garabateando en el suelo mientras le daba vueltas al problema. Ignorando la obvia impaciencia de sus interlocutores, prefirió buscar la sabiduría con un momento en silencio.

Es vital el no apresurarse a dar una respuesta, no precipitarse a seguir a la multitud que lo estaba coaccionado a responder. Porque, en ese espacio de tiempo, llegó la respuesta que Jesús necesitaba. Es en ese espacio, en esa pausa, en ese tiempo de espera, es cuando resuelve no seguir a la multitud o dar la respuesta que todos esperan. En este espacio límite, Jesús discernió que lo que se había hecho en el pasado no tenía por qué seguir haciéndose igual en el futuro.

Decir: “Siempre se ha hecho así”, supone conformarse con el patrón establecido, es un retorno al pasado, que puede cerrar la puerta a nuevas formas de pensar y comportarse.

De la misma manera, cuando nos sentimos presionados a dar una respuesta inmediata, o a aceptar inmediatamente una propuesta, necesitamos coraje y fuerza para detenernos un momento y reflexionar.

Necesitamos darnos tiempo para escuchar nuestra voz interior, la voz suave y tranquila que es la voz de Dios, en lugar de ceder ante el clamor de la multitud que pide consenso y mantener la tradición, negándose a reconocer la posibilidad de alternativas.

Quizás en ese momento de quietud, mientras oramos pidiendo sabiduría y

discernimiento, también podemos encontrar una nueva manera que, en lugar de destruir traiga vida nueva; una forma que puede que no se parezca a la antigua, pero que traiga un enfoque diferente, sanador y lleno de gracia.

## ~ EJERCICIO ~

Es muy fácil tomar decisiones de forma instantánea cuando nos sentimos presionados. A veces, la ansiedad que implica reflexionar sobre las alternativas y la dificultad para discernir el camino correcto es demasiado grande y en su lugar elegimos la opción fácil, la que ya ha sido experimentada, la que encaja con los deseos de la multitud.

- Si sientes que te está sucediendo algo parecido, trata de hacer una pausa de tres minutos antes de tomar una decisión.
- Reflexiona, tal vez incluso garabatea o dibuja, como lo hizo Jesús, para dejar que el Espíritu Santo actúe y puedas tomar una buena decisión.

# EL OLFATO

## «» Encuentra la paz en tiempos difíciles

*El Señor dirigió la palabra a Jonás, hijo de Amitay: “Levántate y vete a Nínive, la gran metrópoli, y proclama en ella que su maldad ha llegado hasta mí”. Se levantó Jonás para huir a Tarsis, lejos del Señor; bajó a Jafa y encontró un barco que zarpaba para Tarsis; pagó el precio y embarcó para navegar con ellos a Tarsis, lejos del Señor. Pero el Señor mandó un viento impetuoso sobre el mar, se alzó una furiosa tormenta en el mar y la nave estaba a punto de naufragar. [...]*

*Alzaron en vilo a Jonás y lo arrojaron al mar, y el mar calmó su furia. Y aquellos hombres temieron mucho al Señor. Ofrecieron un sacrificio al Señor y le hicieron votos.*

*El Señor envió un pez gigantesco para que se tragara a Jonás y estuvo Jonás en el vientre del pez tres días con sus noches. [...] Desde el vientre del pez, Jonás rezó al Señor, su Dios:*

“Cuando se me acababan las fuerzas,  
invoqué al Señor,  
llegó hasta ti mi oración,  
hasta tu santo templo.  
Los devotos de los ídolos  
faltan a su lealtad;  
yo, en cambio,  
te cumpliré mis votos,  
mi sacrificio será un grito  
de acción de gracias:  
la salvación viene del Señor”.

(Jon 1,1-4; 15-16; 2,1-2; 8-10)

Estamos ante una situación conocida para Jonás y para todos nosotros. Jonás tiene una ocupación: es un profeta, una de esas personas elegidas para llevar la palabra de Dios a la comunidad. Estaba encargado de entusiasmar, animar, recordar y exhortar al pueblo a mantener una relación sólida con Dios. Es probable que disfrutara de un puesto de privilegio en la comunidad en la que desempeñaba ese rol.

Jonás también era el responsable de transmitir las reprimendas y críticas de Dios al pueblo, pero al hacerlo, suponemos que sería profundamente impopular ante la gente a quien estaba comunicando este tipo de mensaje.

Como era de esperar, Jonás no estaba dispuesto a comprometerse con el mensaje de Dios, por lo que huyó de lo que percibía como una situación no solo potencialmente estresante, sino incluso peligrosa. Sin embargo, Dios no había finalizado su relación con él, y arregló las cosas de tal manera que su intento de escapar de su responsabilidad no solo lo puso en peligro a él, sino también a los que lo rodeaban. Por eso, le echaron al mar donde permaneció durante tres días en el vientre de una ballena entre los restos malolientes de las comidas anteriores del pez, en una atmósfera oscura y sofocante propia de un espacio cerrado.

Finalmente tuvo que afrontar las consecuencias de sus acciones. Su reacción no fue llorar o afligirse por su cautiverio, ni menos aún enfurecerse contra el Dios que había actuado con él de una manera tan severa, sino que alzó su voz en un cántico de alabanza y acción de gracias. En ese himno de gratitud, se expresó como si ya hubiera sido rescatado, seguro de que su oración sería respondida. Se comprometió a cumplir los mandamientos de Dios y a no escapar de ellos otra vez, porque “la salvación viene del Señor”.

Nuestra falta de voluntad para enfrentarnos a situaciones que percibimos como potencialmente difíciles y estresantes no es antinatural; es completamente normal evitar el estrés y la infelicidad. Sin embargo, puede darse el caso de que la preocupación y la ansiedad ante un posible acontecimiento hagan aún más difícil y estresante el suceso mismo. En efecto, muchas veces imaginamos las peores escenas posibles sobre una situación, lo que nos deja exhaustos y menos capaces para hacer frente a la realidad cuando al fin llega.

Todas las vidas tienen sucesos y situaciones infelices, pero inevitablemente empeoran si los revivimos en nuestra imaginación antes de que ocurran, pues los miramos con temor, los comparamos con las dificultades del pasado e imaginamos que el resultado será el mismo.

Es mucho mejor aceptar una situación sin suponer nada sobre la forma en la que se desarrollará, confiados en que estamos en las manos de Dios y que nuestra salvación depende de él.

## ~ EJERCICIO ~

Cuando nos encontramos en situaciones difíciles o desafiantes, es muy fácil tener la sensación de que van a durar para siempre.

Jonás, mientras estaba en el vientre de la ballena en una oscuridad total y rodeado del hedor a pescado podrido, seguramente llegó a dudar de si alguna vez volvería a respirar aire fresco y a ver campos verdes y cielos azules. Pero, dejó de lado estos temores y se centró en lo positivo, en su fe en un Dios amoroso que lo sostenía en la palma de su mano, resguardándolo y protegiéndolo.

La próxima vez que te enfrentes a una situación que parezca estar más allá de tu control, o en la que no puedas ver el fin ni mejora alguna, haz el ejercicio de la respiración o el escáner corporal para conseguir cierta distancia de la situación.

Recuerda que, con estas prácticas, tienes la oportunidad de observar los sentimientos y emociones que amenazan con abrumarte de manera que puedas alejarte de ellas para que las veas como son, con más claridad.

- Encuentra un espacio donde puedas estar tranquilo y cómodo. Puedes estar sentado o acostado, pero debes hacerlo en algún lugar donde puedas estar sereno durante un período prolongado de tiempo.
- Acómódate para mantenerte alerta y consciente, y desacelera tu respiración,

lentamente, tomando conciencia del entorno físico: dónde tu cuerpo toca con la silla o la superficie sobre la que estás, cómo te sientes dentro de tu ropa.

- Comenzando por los dedos de los pies, trata de discernir cualquier sensación. No te preocupes si no sientes nada, a veces esto viene con la práctica continua de la exploración del cuerpo. Si sientes molestias en los dedos de los pies, obsérvalas. No analices la sensación ni te preocupes por ella; simplemente nócala sin juzgarla, permitiendo solo que sea lo que es.
- Respira profundamente, tomando conciencia de tu respiración que fluye por todo tu cuerpo, llenando todas las células sanguíneas con oxígeno y sosteniendo la vida.
- Lleva gradualmente tu atención de los dedos de los pies a los pies, luego a la parte inferior y superior de las piernas. Continuamente y despacio, concéntrate en cada parte de tu cuerpo, poniendo tu atención durante diez o veinte segundos, sin contar deliberadamente el tiempo, simplemente haciendo una pausa lo suficientemente larga como para registrar la sensación que sientes.
- Si notas tensión o dolor, respira, explorando las sensaciones que encuentras, permitiendo que tu mente las registre sin juzgarlas, simplemente advirtiéndolas, antes de continuar.
- No te preocupes si tu mente se despista, probablemente lo hará. Cuando lo haga, simplemente regresa a la tarea de estar en el presente, y continúa tu viaje alrededor de tu cuerpo.
- Después de haber escaneado todo tu cuerpo, continúa respirando en silencio, consciente de tu cuerpo como un todo, amado por Dios, como parte del individuo único que formó para su proyecto de amor. Puedes orar con los primeros versos de la oración de Jonás, inspirando en la aceptación de una situación difícil y exhalando el espíritu de Dios sobre ella:

*En mi angustia grité al Señor  
y me atendió,  
desde el seno del abismo grité  
y tú me escuchaste.  
(Jon 2,3)*

### ☞ **Pon distancia**

*¡No a nosotros, Señor, no a nosotros!  
Hazle honor a tu nombre,  
por tu lealtad y tu fidelidad.  
¿Por qué han de decir los paganos:  
Dónde está tu Dios?  
Nuestro Dios está en los cielos  
e hizo cuanto quiso.  
Sus ídolos son plata y oro,  
hechura de manos humanas:  
Tienen boca y no hablan,  
tienen ojos y no ven,  
tienen orejas y no oyen,  
tienen nariz y no huelen,*

*tienen manos y no tocan,  
tienen pies y no andan,  
no tiene voz su garganta.  
Sean como ellos los que los fabrican  
y cuantos confían en ellos.  
Israel confía en el Señor:  
él es su auxilio y su escudo.  
Casa de Aarón, confía en el Señor:  
él es su auxilio y su escudo.  
Fieles del Señor, confiad en el Señor:  
él es su auxilio y su escudo.  
El Señor se acuerda y nos bendice:  
Bendiga a la casa de Israel,  
bendiga a la casa de Aarón,  
bendiga a los fieles del Señor,  
pequeños y grandes.*

(Salmo 115,1-13)

No se sabe con precisión cuándo y quién escribió este salmo. Se cree que fue escrito después de que los hijos de Israel volvieran a su país desde el exilio al haber sido derrotados en una batalla. Cansados de combatir, intentaron reconstruir el templo y restablecer el culto, pero estaban asediados por todos lados con las burlas de los que practicaban las viejas costumbres, y los que les desafiaban a demostrar la bondad de su Dios. ¿Qué podían ofrecer los hijos de Israel ante la naturaleza visible de los ídolos?

El salmista les devuelve sus burlas, señalando que, a pesar del gran valor material de sus ídolos, no pueden hacer nada. Esas figuras de plata y oro fueron hechas por la gente, en lugar de haber sido construidas por el creador de todos los seres vivos. Además, esas figuras eran incapaces de hablar, de guiar a la gente por los caminos de la verdad y la rectitud; no podían escuchar las oraciones que les dirigían las personas y, por lo tanto, no podían responderles. No podían unirse en alabanza y adoración ni oler el incienso de las oraciones que les ofrecían.

Solo Dios puede hacer todo esto; solo con Dios se puede establecer una relación que transforme a los que acogen la alianza de amor ofrecido por un Dios infinitamente amoroso.

Ahora, nuestros ídolos tienen características diferentes: no son figuras hechas de metales preciosos, sino los metales mismos, ya que perseguimos la riqueza y los bienes materiales. Buscamos poder, fama, influencia, anteponiendo estas cosas a Dios y su reino.

Sin embargo, son logros vacíos e inútiles que no nos pueden brindar la ayuda, el apoyo o el amor que necesitamos para realizarnos como seres humanos.

Dios, sin embargo, está “atento a nosotros” y “nos bendecirá”. A él podemos recurrir en tiempos problemáticos, seguros de que siempre encontraremos refugio. En él encontraremos la fortaleza para enfrentarnos a las demandas del día, y gracias a él ocuparemos nuestro lugar en este mundo y en el próximo, asegurándonos dar a Dios la gloria; no buscando esa gloria para nosotros mismos, sino ofreciéndola, en la oración, a quien nos la envió.

El sentido del olfato se encuentra en el bulbo olfatorio, que es parte del sistema límbico del cerebro, un área que está relacionada con nuestras emociones y fuertemente vinculada a nuestros recuerdos.

El placer de nuestro sentido del olfato es que puede evocar recuerdos y hacer asociaciones intensas. Por ejemplo, la hierba recién cortada puede producir buenos recuerdos de la infancia, o un aroma asociado con un evento en particular puede hacernos recordar instantáneas de esa ocasión.

El peligro de esto es que podemos ser manipulados por este sentido y creer que un suceso tiene que suceder de la misma manera que lo hizo en el pasado. La industria del perfume aprovecha la naturaleza emotiva de este sentido para manipular nuestras emociones; debemos evitar que éstas nos impidan comprender conscientemente las situaciones y nos hagan responder con sentimientos de miedo en base a los recuerdos del pasado.

En cambio, podemos optar por observar esas emociones sin reaccionar ante ellas, dejándonos espacio para reflexionar sobre lo que realmente está sucediendo y actuar en consecuencia.

## ~ EJERCICIO ~

- La próxima vez que huelas algo que desencadene una respuesta emocional inmediata, tómate tiempo para observar esa reacción y cómo te afecta. Puede ser una buena sensación, como el olor a café recién molido que te recuerda momentos felices en reuniones con los amigos, o el olor a pan tostado que te evoca las meriendas de la infancia. O puede ser desagradable: como el olor a desinfectante que recuerda las visitas al hospital o el de los crisantemos que unimos a los funerales.
- Lo importante es que notes tanto el olor como la memoria que tienes unida a él, sin involucrarte en ese recuerdo, sino simplemente siendo consciente de él. De esta manera, se puede poner una distancia entre una emoción y una reacción. Esto, a su vez, nos proporcionará el espacio que necesitamos para afrontar el acontecimiento.

## La oración recompensada

*En tiempos de Herodes, rey de Judea, había un sacerdote, llamado Zacarías, del turno de Abías; su mujer era descendiente de Aarón y se llamaba Isabel. Los dos eran rectos a juicio de Dios y procedían sin falta, de acuerdo con los mandatos y preceptos del Señor. No tenían hijos, porque Isabel era estéril y los dos eran de edad avanzada.*

*Una vez que, con los de su turno, oficiaba ante Dios según el ritual sacerdotal, le tocó entrar en el santuario para ofrecer incienso; mientras la masa del pueblo quedaba fuera orando durante la ofrenda del incienso. Se apareció un ángel del Señor, de pie a la derecha del altar del incienso. Al verlo, Zacarías se asustó y quedó sobrecogido de temor.*

*El ángel le dijo: “No temas, Zacarías, que tu petición ha sido escuchada, y tu mujer Isabel te dará un hijo, a quien llamarás Juan. Te llenará de gozo y alegría y muchos se alegrarán de su nacimiento. Será grande ante el Señor; no beberá vino ni licor. Estará lleno del Espíritu Santo desde el vientre materno y convertirá a muchos israelitas al Señor su Dios. Irá por delante, con el espíritu y el poder de Elías, para reconciliar a padres con hijos, a rebeldes con el sentir de los honrados; así preparará un pueblo bien dispuesto”.*

*Zacarías respondió al ángel: “¿Qué garantía me das de eso? Pues yo soy anciano y mi mujer de edad avanzada”. Le replicó el ángel: “Yo soy Gabriel, que sirvo a Dios en su presencia: me ha enviado a hablarte, a darte esta buena noticia. Pero mira, quedarás mudo y sin poder hablar hasta que eso se cumpla: por no haber creído mis palabras, que se cumplirán a su debido tiempo”. [...]*

*Cuando a Isabel se le cumplió el tiempo del parto, dio a luz a un hijo. Preguntaron por señas al padre qué nombre quería darle. Pidió una tablilla y escribió: “Su nombre es Juan”. Todos se asombraron. Al punto se le soltó la boca y la lengua y se puso a hablar bendiciendo a Dios.*

(Lc 1,5-20.57.62-64)

Zacarías y su esposa Isabel son ejemplos de ese desafortunado grupo de personas que, por causas ajenas a su voluntad, son visitadas por la tristeza. Lucas deja muy claro que eran buenas personas, e indignas de su suerte, cuando cuenta su historia: eran “rectos a juicio de Dios”.

Pero en lugar de la fortuna y la felicidad que a veces sentimos que debería ser la única consecuencia natural de comportarse “sin falta” durante muchos años, fueron condenados a una vida sin hijos. Esto siempre es una tragedia para cualquiera que ansía tener un hijo, pero en los tiempos de Zacarías e Isabel, la falta de un heredero era un desastre. Cuando la pareja envejeciera, no habría nadie que los ayudara en una civilización en la que no existía ningún sistema de seguridad pública; si Zacarías muriera joven, Isabel sería una indigente sin ningún pariente capaz de cuidarla.

Además, una desgracia de este tipo se veía como un castigo enviado por Dios debido a las malas acciones cometidas. ¡Cuánto debió sufrir Zacarías por la sospecha de sus compañeros sacerdotes que supondrían que su vida no estaba tan libre de pecado como parecía; pensarían que estaba ocultando algún error mortal!

Debió sentirse muy aliviado cuando fue escogido por sorteo para ser uno de los que quemaban incienso en el altar del Señor en el gran templo; finalmente se habría sentido justificado cuando la elección de Dios recayó sobre él; quizás este privilegio podría indicar a sus compañeros sacerdotes que, después de todo, Dios no lo había abandonado.

Ser elegido para esta tarea era una fortuna: se ha calculado que, dado que cada descendiente directo de Aarón era sacerdote, probablemente habría unos veinte mil sirviendo en el templo. A efectos prácticos, se dividían en secciones de mil cada y cada sección servía en el templo durante dos semanas al año. Las tareas de estos sacerdotes se asignaban por sorteo: ser elegido era posiblemente la cima en la vida de cualquier sacerdote. Y por fin le llegó la hora a Zacarías.

Pero los sucesos del día no terminaron ahí, porque, cuando entró en el santuario del templo, vio a un ángel a un lado del altar que le habló y le dijo que se habían terminado para él y su mujer los días sin tener un hijo y que, a pesar de su mucha edad, Dios había decidido que iban a ser padres. Este niño no solo los llenaría de “gozo y alegría”, sino que también sería “grande ante el Señor”. ¿Qué padre podría desear más? ¡Finalmente, después de años de vida intachable y servicio concienzudo, la pareja iba a recibir su recompensa!

Quizás fue porque Zacarías había pasado muchos años intentando defenderse ante las sospechas de sus compañeros sacerdotes sobre el motivo de su falta de hijos, tal vez porque a pesar de que “era recto a juicio de Dios y procedía sin falta, de acuerdo con los



mandatos y preceptos del Señor”, vivía sin alegría ni deleite. Puede que todo esto le hubiera hecho un amargado y no viera otras bendiciones en su vida; el hecho es que no aceptó el mensaje del ángel sino que, por el contrario, discutió con él, diciéndole que así no era como funcionaban las cosas en este mundo y que las parejas ancianas no veían que se cumplieran sus anhelos de una manera tan completa y maravillosa.

La mente de Zacarías estaba tan llena de recuerdos y experiencias pasadas que no podía escuchar la verdad de las palabras del ángel, sino que se superponía con lo que él pensaba que le estaba diciendo.

Este no es el modo como los seres humanos deberían interactuar con Dios. Zacarías es reprendido y queda mudo hasta el nacimiento de su hijo Juan. Pero tampoco es así cómo los seres humanos deberían reaccionar con los demás.

A veces permitimos que nuestros pensamientos se apoderen de nuestra mente consciente sin darnos cuenta de lo que está sucediendo. Cuando ocurre algo, tratamos de ponerlo en las categorías de hechos que nos han sucedido antes, en lugar de estar abiertos a ellos como nuevas experiencias, con nuevas posibilidades y resultados.

La negativa de Zacarías a aceptar la noticia del ángel significa que, de no haber sido por la gracia de Dios, se habría perdido el milagro de la paternidad. Empujado por las actitudes de la mente y el comportamiento de experiencias anteriores, le faltaba apertura y flexibilidad para apreciar nuevas oportunidades.

También nosotros permitimos que los recuerdos de sucesos pasados influyan en nuestras reacciones a los acontecimientos actuales, con la posibilidad de juzgarlos mal, en detrimento nuestro.

## ~ EJERCICIO ~

- Mira cada acontecimiento y experiencia del día con ojos nuevos. Piensa, compórtate y reacciona ante las tareas y relaciones del día como si fuera la primera vez que han sucedido. Esto no será fácil, y en ocasiones ni tan siquiera apropiado, ya que hay momentos en los que la experiencia es muy valiosa. Pero podemos, incluso en ese momento, tratar de ver nuestros pensamientos y reacciones desde la distancia, en lugar de instalarnos en ellos.
- Podemos rechazar que las ideas preconcebidas y los prejuicios influyan en nuestros pensamientos y comportamiento, y en cambio permanecer abiertos al suceso en sí y a la forma particular en que se desarrolla en este día concreto.

### ☛ Un pequeño cambio

*Como se acercaba la Pascua judía, Jesús subió a Jerusalén. Encontró en el recinto del templo a los vendedores de bueyes, ovejas y palomas, y a los cambistas sentados. Se hizo un látigo de cuerdas y expulsó del templo ovejas y bueyes; esparció las monedas de los cambistas y volcó las mesas; a los que vendían palomas les dijo: “Quitad eso de aquí y no convirtáis la casa de mi Padre en un mercado”. Los discípulos se acordaron de aquel texto: “el celo por tu casa me devora”. Los judíos le dijeron: “¿Qué señal nos presentas para actuar de ese modo?”. Jesús les contestó: “Derribad este templo y en tres días lo reconstruiré”. Replicaron los judíos: “Cuarenta y seis años ha llevado la reconstrucción de este templo, ¿y tú lo reconstruyes en tres días”. Pero él se refería al templo de su cuerpo. Cuando resucitó de la muerte, recordaron los discípulos que había dicho eso y creyeron en la Escritura y en las palabras de Jesús.*

Cuando Jesús entró en el templo en Jerusalén antes de la Pascua, la gran fiesta de la fe judía, es probable que buscara, como era su costumbre, un lugar tranquilo para orar. En todos los Evangelios se hace referencia a los frecuentes momentos de oración de Jesús, sobre todo antes o después de hechos de gran significado o importancia. En esos momentos, Jesús se separaba de sus discípulos y de las personas que lo rodeaban pidiéndole ayuda y curación para conectar su corazón y su mente con Dios, reafirmando así esa relación vivificante. Se retiraba a lugares desiertos o hacía salidas en barco por el mar de Galilea; como en la ciudad no podía encontrar esas oportunidades, se vio obligado a ir al templo. Sabia decisión, ya que era en el templo donde la gente oraba y hacía sus sacrificios a Dios por sus pecados. Pero era el tiempo de la Pascua, y el templo estaba lleno de gente.

Los historiadores han estimado que la población de Jerusalén aumentaba de alrededor de cincuenta mil o sesenta mil a casi un millón durante la festividad, y todas esas personas estaban obligadas a visitar el templo durante su estancia en la ciudad. Desde luego, no entraban en el santuario interior, que estaba reservado a los sacerdotes, pero estaban en los espacios exteriores. Allí podían comprar animales para el sacrificio ritual –cabras o palomas– y cambiar el dinero en plata de Tiro para pagar el impuesto del templo. Allí también se llevaba a cabo el sacrificio ritual de los animales; con tantos miles de peregrinos, el lugar se convertía en un matadero, con el ruido de los animales asustados, y el nauseabundo olor a sangre y suciedad impregnando todo, creando un ambiente irrespirable.

Por lo tanto, no es sorprendente que Jesús perdiera los estribos y expulsara a todos. Lo que establecía originalmente la Torá como una ayuda para la oración, una forma de reafirmar el pacto entre Dios y su pueblo, había degenerado en una barrera entre el pueblo y Dios, una barrera de ruido y olor, confusión y altercados.

A nuestros hábitos también les puede pasar lo mismo: las preferencias, las rutinas y los rituales que originalmente eran útiles y productivos pueden dejar de serlo a lo largo de los años, a medida que las circunstancias y las personalidades cambian y se transforman.

Debemos ser conscientes de las acciones que realizamos, para que sean beneficiosas para nuestra situación, en lugar de perjudiciales. Deben promover el crecimiento y la integridad en lugar de perpetuar inseguridad y ansiedad.

## ~ EJERCICIO ~

- Hoy, intenta cambiar algo que hagas regularmente. Puede ser algo pequeño, como sustituir la silla en la que normalmente te sientas por otra, o algo más exigente, como alterar la ruta de un viaje que realizas regularmente, o la pauta de conducta que sigues por las mañanas o las tardes.
- Observa las sensaciones que genera tu acción: ¿te desagrada? El cambio ¿es una sorpresa agradable o una dificultad que te roba tiempo?

- Liberarse de la rutina que nos hemos creado, nos estimulará a vivir en el momento presente y nos hará involucrarnos de una manera novedosa en una actividad que se había convertido en un hábito sin darnos cuenta.
- Cambiar las cosas pequeñas de nuestras vidas podría animarnos y hacernos capaces de cambiar los hábitos más radicales y dañinos como son la dependencia del tabaco o del alcohol, estar enganchados a comprar o al juego y las apuestas.
- Conscientes del momento, podríamos centrarnos en lo que habitualmente decimos o pensamos sobre nosotros mismos o sobre los demás, dañinas o falsas, pero que se han convertido en parte de nuestro modo de pensar.

## ☞ Respira hondo

*Por eso os digo: no andéis agobiados por la vida pensando qué vais a comer o a beber, ni por el cuerpo, pensando con qué os vais a vestir. ¿No vale más la vida que el alimento, y el cuerpo más que el vestido? Fijaos en las aves del cielo: no siembran ni cosechan ni almacenan en graneros, y sin embargo, vuestro Padre del cielo las alimenta. ¿No valéis vosotros más que ellas? ¿Quién de vosotros puede, a fuerza de agobiarse, prolongar un rato la vida? ¿Por qué os angustiáis por el vestido? Observad cómo crecen los lirios silvestres, sin trabajar ni hilar. Os aseguro que ni Salomón, con todo su fasto, se vistió como uno de ellos. Pues si a la hierba del campo, que hoy crece y mañana la echan al horno, Dios la viste así, ¿no os vestirá mejor a vosotros, desconfiados? En conclusión, no os angustiéis pensando: qué comeremos, qué beberemos, con qué nos vestiremos. Todo eso lo buscan los paganos. Y vuestro Padre del cielo sabe que tenéis necesidad de todo ello. Buscad ante todo el reino de Dios y su justicia, y lo demás os lo darán por añadidura. Así pues, no os preocupéis del mañana, que el mañana se ocupará de sí. A cada día le basta su problema.*

(Mt 6,25-34)

Este pasaje casi podría llamarse “el evangelio que anticipa el vivir consciente”. Con gran amor y tierna compasión, Jesús les dice a sus seguidores que sus prioridades están equivocadas. Preocupados por la incertidumbre del futuro y angustiados por lo que nos pueda suceder, nos perdemos no solo algunos de los mejores regalos que la creación de Dios nos hace, sino también nuestro tiempo, energía y emociones en cosas que no son tan importantes como creemos.

Una de las reglas para que un negocio tenga éxito es: “Primero lo más importante”; esta norma se extiende no solo a nuestra vida diaria sino también a nuestra vida espiritual.

El tiempo dedicado a alterarnos por los sucesos futuros, por ver si caben en modelos del pasado y si es posible predecir el resultado, es un tiempo alejado de la tarea vital de buscar el “reino de Dios y su justicia”, verdadero centro de nuestra atención.

Jesús nos asegura que, al igual que los seres más pequeños de la creación, estamos en las manos amorosas de Dios. Estamos constantemente en su mente, todas nuestras acciones son de gran importancia para él. Esta afirmación debería darnos el valor que necesitamos para dejar de lado nuestras preocupaciones por el futuro, e incluso nuestras preguntas sobre el estado de nuestras emociones y por qué son como son. Con demasiada frecuencia, el mayor estrés viene de este autoanálisis sobre nuestro estado mental.

Angustiados por nuestra infelicidad o nuestro estrés, insatisfechos por la enorme brecha que experimentamos entre cómo nos sentimos y cómo nos gustaría sentirnos o cómo pensamos que deberíamos sentirnos, volvemos nuestra mirada destructivamente hacia adentro, rumiando planes para cerrar esta brecha.

A buen seguro en las manos de Dios, podemos abandonar nuestros pensamientos y preocupaciones, no dándoles más valor que la requerida para observarlos objetivamente. Así tendremos tiempo y espacio para reflexionar sobre las tareas que se nos ofrecen en cada momento y para encontrar fuerzas para llevarlas a cabo para la gloria de Dios, poniendo en primer lugar la búsqueda de su reino en nuestras vidas.

## ~ EJERCICIO ~

- Si puedes, compra lirios, rosas, gardenias, nardos u otras flores que desprendan mucho perfume. También puedes localizar flores silvestres que crezcan en los setos o parques como madreselvas, lilas o lavanda. Si no dispones de estas opciones, las puedes sustituir por jabones con aroma a flores o por velas perfumadas.
- Coloca las flores en un lugar donde puedas percibir su olor y realiza un escaneo corporal o una respiración de tres minutos, dependiendo del tiempo que tengas.
- Durante tu reflexión, tómate un tiempo para concentrarte en los aromas que llenan tu nariz, respirando profundamente, consciente de la más mínima sensación de olor.
- Termina tu meditación inspirando las palabras de Jesús: “busca ante todo el reino y su justicia” o “no te preocupes del mañana, que el mañana se ocupará de sí”.

# LA VISTA

## Deja atrás las cargas

*Al amanecer, los ángeles urgieron a Lot: “Anda, toma a tu mujer y a esas dos hijas tuyas, para que no perezcan por culpa de la ciudad”. Y como no se decidía, los cogieron de la mano, a él, a su mujer y a las dos hijas, a quienes el Señor perdonaba; los sacaron y los guiaron fuera de la ciudad. Una vez fuera, le dijeron: “Ponte a salvo. No mires atrás. No te detengas en la vega; ponte a salvo en los montes para no perecer”. [...] El Señor desde el cielo hizo llover azufre y fuego sobre Sodoma y Gomorra. Arrasó aquellas ciudades y toda la vega con los habitantes de las ciudades y la hierba del campo. La mujer de Lot miró atrás y se convirtió en estatua de sal.*

(Gn 19,15-17. 24-26)

Lot era uno de los fieles que había ido con Abraham de Ur a Canaán. Cuando Abraham generosamente le ofreció elegir el primero el lugar donde instalarse, Lot escogió el camino fácil, la tierra exuberante y fértil, llegando así a Sodoma.

Dos ángeles disfrazados de visitantes se encontraron con Lot mientras estaba sentado a la puerta de la ciudad, el lugar donde tradicionalmente se reunían los jefes para resolver asuntos financieros y legales.

Era evidente que Lot había asimilado completamente el estilo de vida de Sodoma; no sorprendería nada si también hubiera sido atrapado en sus enredos. Tal vez por eso, cuando a él y a su familia se les ofreció una oportunidad para escapar, le resultó difícil dejar todo atrás e irse, tal vez triste por todo lo que iba a perder.

Todo aquello por lo que había trabajado, sus bienes materiales, su posición en la ciudad, su comodidad, su seguridad, estaba a punto de desaparecer. A pesar de que toda la ciudad era depravada y corrupta, —efectivamente, ¿en qué otra ciudad podía la población masculina querer abusar de los extranjeros?— Lot se había acomodado a sus costumbres y le era difícil dejarlas.

Esta resistencia resulta aún más evidente en su esposa. Esta mujer, cuyo nombre ni siquiera conocemos, estaba tan arrepentida de dejarlo todo atrás que, a pesar de las insistentes exhortaciones, no pudo resistir el impulso de volverse para mirar la ciudad de que estaba abandonando. El verbo en hebreo que traducimos por “miró atrás” realmente significa “mirar fija e intensamente”. La atracción del pasado era demasiado fuerte para ella; no pudo enfrentarse al futuro porque estaba preocupada por lo que había sucedido, y esto puso fin a su vida.

Este pasaje es una clara advertencia contra los peligros de involucrarnos en la sociedad mundana y secular en la que vivimos. Lot había pasado demasiado tiempo entre la gente de Sodoma, y había dedicado muy poco a recordarse a sí mismo su condición de hijo de Dios. Estaba fuertemente influenciado por el estilo de vida y por los valores de quienes

lo rodeaban. Sus excusas casi le cuestan la vida y ciertamente, le costaron a su esposa.

Pero esto es más que una simple reprobación sobre una vida en estrecho contacto “con el enemigo”. De una manera más sutil, es una advertencia a rechazar la actitud de los que, preocupados por lo que ha sucedido, no pueden ver las grandes posibilidades del futuro.

Los ángeles salvaron de la muerte a Lot y a su mujer; ¿creían de verdad que Dios no los abandonaría? La mujer de Lot no lo comprendió y necesitó mirar atrás, a lo que había perdido, temiendo que el futuro no fuera tan bueno como el pasado a pesar de lo negativo que había sido.

Debemos estar atentos para no mirar constantemente al pasado temiendo perder las posibilidades de un futuro nuevo, porque estamos tristes por lo que dejamos atrás, incluso aunque nuestro pasado no haya sido particularmente feliz.

Con frecuencia, “mirar atrás” puede hacernos tropezar, especialmente si permitimos que lo que está detrás influya en nuestra actitud hacia lo que está por venir.

## ~ EJERCICIO ~

- Imagínate en compañía de Lot y su familia, mientras vas tropezando por la llanura en busca de un lugar seguro.
- Detrás de ti hay una muerte segura: tu ciudad natal está en ruinas, quemándose con fuertes incendios; tus posesiones, tus muebles, tus tesoros, tus objetos costosos, se están derritiendo devorados por el calor de las llamas. Tu vida pasada ha terminado, hay una nueva ante de ti, llena de incertidumbre y peligro, pero bajo la segura protección y refugio de Dios.
- Ahora, imagina, en lugar de los bienes materiales, algunos pensamientos y comportamientos que sabes que son peligrosos y dañinos, pero a los que continúas aferrándote, tal vez porque se han convertido en un hábito o porque te proporcionan cierta satisfacción, aunque sepas que están haciéndote daño. Estos hábitos pueden ser una dependencia de sustancias adictivas, comer en exceso, ir de compras y otras menos reconocibles como la ansiedad o la inclinación al pesimismo. Pueden ser preocupaciones sobre la riqueza o el estatus en la sociedad, la disponibilidad a comprometerse con valores y principios para conseguir éxito o poder.
- Deja que las llamas también los quemen, destruyendo su capacidad de controlar tu vida o influir en la forma de tomar tus decisiones.
- Luego, sin mirar atrás, sigue caminando, libre de cargas.

## ~~~~ El mundo en un grano de arena

*Así dice el Señor Dios,  
que creó y desplegó el cielo,  
afianzó la tierra con su vegetación,  
dio el respiro al pueblo que la habita  
y el aliento*

*a los que se mueven en ella.  
Yo, el Señor,  
te he llamado para la justicia,  
te he tomado de la mano, te he formado  
y te he hecho alianza de un pueblo,  
luz de las naciones.  
Para que abras los ojos de los ciegos,  
saques a los cautivos de la prisión  
y de la mazmorra  
a los que habitan en tinieblas:  
Yo soy el Señor, este es mi nombre,  
no cedo mi gloria a nadie  
ni mi honor a los ídolos.  
Lo antiguo ya ha sucedido,  
y algo nuevo yo anuncio,  
antes de que brote os lo comunico.*

(Is 42,5-9)

En el leccionario utilizado en muchas iglesias anglicanas, este es el pasaje del bautismo de Cristo. Es un texto lleno de asombro que recuerda la grandeza de las promesas de Dios, llevadas a cabo en Jesús.

Isaías nos lleva directamente al comienzo de la creación, cuando no había nada más que oscuridad y caos, a partir de los cuales Dios creó los cielos y la tierra y todo lo que viene de ella. Nos recuerda las bellezas de la creación que nos rodea, las infinitas maravillas de la naturaleza que desfilan ante nuestros ojos cada minuto de cada día, un día que sigue al anterior, con la certeza de que Dios realizará sus promesas.

Isaías nos recuerda que hemos sido creados por Dios; aún más, Dios nos ha dado su “aliento”, hemos recibido el aliento de su Espíritu y somos sus hijos. La imagen del niño continúa mientras Isaías nos dice que Dios nos tomó de la mano a cada uno de nosotros y nos mantuvo seguros y que podemos confiar en él para continuar haciéndolo desde lo más profundo de su amor, que se nos ha dado en la persona de Cristo.

Este pasaje no es solo una promesa y una garantía de que el Padre continúa teniendo cuidado de cada uno de nosotros, sino que también es un mandato.

Este texto nos invita no solo a recordar al Dios cuyo poder y amor crearon los cielos y la tierra, sino también a compartir esta noticia con los que nos encontramos y a abrir los ojos de quienes nos rodean y están ciegos al amor de Dios, ayudándolos a ver. Para liberar a nuestras comunidades de la oscuridad de la ignorancia, de la ansiedad, de la desesperación y la obsesión, y mostrarles una nueva forma de vivir.

Estamos llamados a ser mensajeros de “algo nuevo” que brotará y, al hacerlo, posibilitaremos su llegada. El pasaje está cargado de la energía y entusiasmo que surge del primer gran milagro de la creación y florece en la redención y la libertad para todo el pueblo.

## ~ EJERCICIO ~

Para ver el mundo en un grano de arena  
y el cielo en una flor silvestre,

mantén el infinito en la palma de tu mano  
y la eternidad en una hora.

Estas palabras del poema *Augurios de inocencia* del poeta del siglo XIX William Blake nos recuerdan que el amor infinito de nuestro Dios creador nos rodea por todos lados. Todas las cosas son testigos del amor de Dios, y nos alegramos de ello.

Tenemos el deber de movernos con lentitud y prudencia por el mundo, reconociendo el valor y la gloria al amor que nos rodea, evidenciándolo tanto en las obras de la naturaleza como en las personas con quienes compartimos nuestras vidas.

- Tómate tiempo para observar un objeto natural. No tiene que ser muy grande ni particularmente especial, o incluso muy atractivo, simplemente tiene que existir, porque para eso es para lo que Dios lo hizo.
- Coge el objeto, siente su textura, nota su olor, aprecia la gran variedad de colores y formas. Recuerda que, así como el amor de Dios se extiende a este pequeño fragmento de la creación, también lo hace a cada ser humano del planeta.
- ¿Cómo abrirías los ojos de otro a las maravillas de este objeto? ¿Qué palabras usarías para describirlo a alguien que no lo ha visto antes?
- Imagínate que estás sostenido por Dios mientras sostienes ese objeto, protegido y seguro, percibiendo y apreciando cada detalle, redimido por la acción salvadora de Cristo y perfeccionado en su gracia.

## ¡Alégrate!

*Es como un hombre que, al ausentarse de su casa, se la encomendó a sus criados, repartiendo las tareas, y le encargó al portero que vigilase. Así pues, velad porque no sabéis cuándo va a llegar el amo de la casa, si al anochecer, a media noche, al canto del gallo o por la mañana; que, al llegar de repente, no os sorprenda dormidos. Lo que os digo a vosotros se lo digo a todos: Velad.*

(Mc 13,34-37)

Dentro del año cristiano, el tiempo de Adviento es tradicionalmente de preparación para la Navidad. Sin embargo, esta preparación va más allá del trabajo de comprar regalos, preparar la comida y ordenar la casa para los invitados. Los cristianos tenemos una tarea mucho más significativa: prepararnos para la venida del Señor al final de los tiempos. Suena muy dramático, pero en todo el Evangelio hay un sentido de urgencia que nos trae las constantes advertencias y avisos de Jesús de que debemos prepararnos para la venida del reino. ¿Cuándo llegará ese momento? No lo sabemos, pero debemos estar preparados para cuando ocurra.

Afortunadamente, este tiempo de preparación tiene lugar justo antes de la fiesta de Navidad, porque esto nos recuerda que nuestra salvación ya está asegurada por la acción de Cristo, que vino a la tierra para redimirnos de nuestros pecados.

¿Qué significa todo esto para el cristiano consciente? Pecadores como somos, tendríamos mucho de qué preocuparnos si estuviéramos constantemente mirando al futuro o haciendo preparativos desesperados para un acontecimiento del que, en realidad, sabemos muy poco. ¿No es esta una práctica consciente? La advertencia de velar y esperar parece a primera vista algo incómodo al poner el foco de atención sobre el



“ahora”, pero eso significa no entender –o quizás solo entender parcialmente– el mensaje de los Evangelios.

En el pasaje que estamos viendo, se compara al Hijo del Hombre con alguien que se va de viaje y da instrucciones a su familia y criados sobre cómo deben comportarse en su ausencia. No sabemos cómo es ese hombre como cabeza de familia, pero sí sabemos lo que Jesús nos dijo en el momento de su Ascensión, prometiendo regresar al final de los tiempos: es el mismo Jesús amoroso que pasó su vida curando, orando, enseñando y cuidando a todas las personas con gran compasión. Por lo tanto, su regreso puede que no sea algo temible, como se interpreta con frecuencia, sino algo en lo que nos podemos alegrar. Así será si hemos sido fieles y honestos en la forma de vivir que hemos tenido mientras esperábamos su llegada.

Conviene observar cómo a cada uno de los siervos se les asigna una tarea específica, probablemente dentro de sus habilidades y capacidades, que debe llevar a cabo con cuidado; de lo contrario, el buen funcionamiento del hogar se verá interrumpido y los negocios, desorganizados, se arruinarán cuando el propietario regrese.

Jesús no dice que las tareas sean particularmente difíciles o exigentes, simplemente que a cada persona se le da lo suyo para que lo cumpla fielmente, y seguramente eso es lo que también se nos pide.

No se nos pide que hagamos más de lo que podemos, ni que seamos más o tengamos más éxito o estemos más ocupados de lo que podemos, sino simplemente que hagamos lo nuestro lo mejor que podamos, tan fielmente como podamos, hasta que Jesús regrese, y nosotros nos reunamos con él en la eternidad. Se nos dice que debemos estar alertas y despiertos, y debemos estar atentos a las señales de la llegada del reino. Sin embargo, también sabemos que el reino está entre nosotros, y algunos de los signos que estamos observando ya están presentes en las palabras y acciones de quienes nos rodean, en la forma en que nos esforzamos por realizar nuestro potencial como pueblo de Dios.

En lugar de mirar al futuro con temor, creando constantemente escenas desagradables con nuestra imaginación, debemos centrarnos en el “ahora” y vivir de la mejor manera posible.

Los cristianos conscientes no permiten que sus recuerdos del pasado o sus planes para el futuro sean algo más de lo que son: momentos del pasado y posibilidades para el futuro. No son la realidad presente, que es ahora, y está diseñada por un Dios amoroso para ser vivida en la mejor medida posible.

## ~ EJERCICIO ~

- Pasa parte de este día alegrándote en las actividades diarias. Durante el mayor tiempo posible aleja tu mente de los recuerdos del pasado y concéntrate en el presente. Evita pensar en el futuro, hacer planes, imaginar cómo van a funcionar las cosas, preocupándote por lo que pueda pasar. Cada vez que tu mente se desvíe a cualquiera de estas acciones, observa lo que te ha preocupado, pero no pongas tu energía ahí; solo vuelve tus pensamientos suavemente al presente. Acepta tu vida como es, ahora

mismo.

- El pasado es parte de ti y el futuro también lo será pero, por ahora, durante un rato, no desperdicies lo bueno que te rodea preocupándote por el futuro: ¡haz que tu “esfuerzo” cuente!

## Actúa con alegría

*Reconoced el momento en que vivís, que ya es hora de despertar del sueño: ahora la salvación está más cerca que cuando abrazamos la fe. La noche está avanzada, el día se avecina: despojémonos, pues, de las acciones tenebrosas y vistamos la armadura luminosa. Procedamos con decencia, como de día: no en comilonas ni borracheras, no en orgías y desenfrenos, no en riñas y contiendas. Revestíos del Señor Jesucristo y no satisfagáis los deseos del instinto.*

(Rm 13,11-14)

El sentido de urgencia que notamos por primera vez en la invitación de Jesús a vigilar y permanecer despiertos, continúa en las cartas de Pablo a las primeras comunidades cristianas. Se ha sugerido que esta urgencia se debía a la creencia de Pablo de que el fin de los tiempos estaba muy cerca, y que de hecho sucedería durante su propia vida. Era su deber, por lo tanto, exhortar a sus compañeros cristianos a prepararse para un suceso inminente; de ahí su presión para que aceptasen a Cristo en sus vidas antes de que fuera demasiado tarde.

Pero Pablo mantuvo este entusiasmo durante toda su vida; posiblemente esta carta a los Romanos fue escrita unos sesenta años después de la muerte y resurrección de Cristo. Lo que le impulsaba era su convicción de que la vida, la muerte y la resurrección de Jesucristo habían cambiado al mundo entero para siempre y que, debido a la acción salvadora de Cristo, ya no había que vivir con miedo, sino con fe y esperanza.

Lo que le preocupaba era cómo él y sus compañeros cristianos deberían vivir en la nueva relación que tenían con Dios y entre ellos, cómo deberían vivir su relación transformada con una realidad que contuviera todas las promesas cumplidas de Dios, no solo con una forma diferente de pensar, sino con una forma de vida diferente, y cómo debería verse esta forma de vida.

Para Pablo, era necesario vivir una vida de fe, fe en los designios amorosos de Dios que expulsó todo temor, toda ansiedad y toda preocupación por el futuro o remordimiento por el pasado. El pasado ha sido redimido y transformado por la acción de Cristo en la cruz, el futuro aún no está aquí; el presente es lo que tenemos que vivir, y está en las manos de un Dios amoroso y fiel.

No necesitamos buscar cómo atenuar nuestras ansiedades o temores con drogas u otras adicciones, no tenemos que interrumpir nuestra constante preocupación por el futuro sumergiéndonos en actividades sin sentido o ahogándonos en el consumismo porque podemos volvernos a Dios con fe y esperanza, y ponernos en sus manos amorosas.

Pablo nos dice que sabemos lo que es el momento en el que nos encontramos: no es un “después” ni un “será” sino un “ahora”, el único momento en el que podemos actuar y en el que realmente podemos comprometernos con la realidad.

Necesitamos dejar de examinarnos constantemente sobre la diferencia entre lo que

estamos viviendo y lo que nos gustaría vivir, tenemos que dejar de recordar los acontecimientos del pasado que tememos que moldeen nuestro futuro, y en su lugar ver el momento como realmente es, libre de pensamientos y ansiedades que lo distorsionan y corrompen.

“Aprovecha el momento” no es una frase diseñada para alentarnos a gastar nuestras energías y recursos en actividades vacías, sino para permitirnos vivir plenamente en el presente, un presente transformado por Dios y nuestra relación con él, un presente en el que podemos confiar y en el que encontraremos el Reino de Dios.

## ~ EJERCICIO ~

- Escoge una de las muchas actividades rutinarias que realizarás hoy y decide realizarla lo más alegremente posible, disfrutando de las destrezas y habilidades que necesitas para llevarla a cabo y regocijándote en el hecho de que puedes hacerla.
- Piensa en cómo hacer que esa tarea acerque el reino de Dios, ya sea a través del pensamiento, la palabra o la acción.
- Por ejemplo, anima a quienes te rodean con palabras amables, coge la basura de la calle por la que caminas, haz el trabajo de otra persona o simplemente dedica todo tu corazón a hacerla lo mejor que puedas.

## El color púrpura

*Un hombre tenía dos hijos. El menor dijo al padre: Padre, dame la parte de la herencia que me corresponde. Él les repartió los bienes. A los pocos días, el hijo menor reunió todo y emigró a un país lejano, donde derrochó su herencia viviendo como un libertino. Cuando gastó todo, sobrevino una carestía grave en aquel país, y empezó a pasar necesidad. Fue y se comprometió con un hacendado del país, que lo envió a sus campos a cuidar cerdos. Deseaba llevarse el estómago de las algarrobas que comían los puercos; pero nadie se las daba.*

*Entonces, entrando en sí mismo pensó: ¡A cuántos jornaleros de mi padre les sobra el pan mientras yo me muero de hambre! Me pondré en camino a casa de mi padre y le diré: He pecado contra Dios y te he ofendido; ya no merezco llamarme hijo tuyo. Trátame como a uno de tus jornaleros. Y se puso en camino a casa de su padre. Estaba aún distante, cuando su padre lo divisó y se enterneció. Corriendo, se le echó al cuello y lo besó.*

(Lc 15,11-20)

Las imágenes de esta historia tienen mucha fuerza, tanto las exteriores que todos podemos ver, como las interiores que solo se ven a través del ojo de la mente. La historia nos habla de comprensión, arrepentimiento, conversión y reconciliación.

No hay duda de que el joven había realizado una acción reprobable. Pedir la herencia cuando el padre aún está vivo es como esperar que ya esté muerto. Es una acción que ignora las relaciones humanas y pone las preocupaciones materiales a un nivel muy alto.

No sorprende que el joven desperdiciara su dinero, teniendo en cuenta su insensibilidad ante los sentimientos de otro ser humano. Hasta que no llegó a lo más bajo, alimentándose con las algarrobas de los cerdos, animales considerados repugnantes por el pueblo judío, no se dio cuenta de su situación.

De repente, recordó a los trabajadores más humildes que tenía su padre, y se dio cuenta

de algo que hasta ahora le había pasado inadvertido: eran tratados decentemente y estaban bien alimentados. La claridad de esa visión le llevó a una mayor comprensión de la insensatez de sus acciones pasadas y a un deseo de corregirlas.

No se alejó de su condición presente; más bien, se volvió hacia algo mejor, manteniendo en su imaginación una imagen que se convirtió en su objetivo.

Durante todo ese tiempo su padre había estado esperándole. Es fácil imaginarse al anciano rastreando constantemente el horizonte, esperando ver su figura familiar en la distancia, forzando sus ojos cada vez que un desconocido se acercaba, con la esperanza de que no fuera un extraño sino su hijo. Finalmente, se le concedió el deseo de su corazón y corrió para encontrarse con su hijo, un hecho dramático e inusual, ya que correr dañaba la dignidad del jefe de una gran familia, que normalmente no corría a ninguna parte. Se acabó la idea de un saludo formal o una recepción oficial. No hubo un período de ajuste, en el que el padre se aseguraría de que su hijo había comprendido la magnitud de su fechoría y de que realmente lo sentía; el perdón fue instantáneo y permanente. El hijo amado había vuelto a casa sano y salvo.

Así también Dios nos busca ansiosamente, cada vez que nos alejamos de él, cada vez que cambiamos nuestras prioridades o ajustamos nuestros valores a los del mundo. La imagen de su amoroso perdón permanece en nuestra mente, lista para convertirla en realidad cuando volvamos.

Solo cuando dejamos de creer que la vida es la que es y así es como debe permanecer, podremos abrirnos a nuevas posibilidades y a un futuro diferente. Únicamente cuando nos volvemos a Dios es cuando podemos ver el potencial que hay dentro de cada uno de nosotros, sus hijos redimidos.

También podemos escrutar nuestros paisajes externos e internos en busca de signos del reino, fijándonos en cada detalle, buscando a Dios en nuestro entorno. Podemos alegrarnos en los signos del amor de Dios que nos rodea todos los días, deleitándonos en los tesoros que nos está brindando, alimentando nuestras almas con los alimentos necesarios para que no tengamos hambre.

## ~ EJERCICIO ~

En su famosa novela *El color púrpura*, Alice Walker describe el sentimiento de conexión con todo lo creado y la gloria de nuestro entorno:

Un día, cuando estaba sentada en silencio y sintiéndome como la niña huérfana que era, me vino a la mente esa sensación de ser parte de todo, de no estar separada de nada. Sabía que, si cortaba un árbol, mi brazo sangraría. Y me reí, lloré y corrí por toda la casa. Sabía exactamente lo que era. De hecho, cuando esto sucede, no puedes olvidarlo... Creo que Dios se molesta si caminas junto al color púrpura en un campo de algún lugar y no lo notas.

- Intenta hoy darte cuenta de todo lo que tiene un color en particular. No tiene por qué ser violeta, pero será más fácil si eliges un color poco usual; si no, no progresarás mucho durante el resto del día.
- Observa los diferentes tonos en los que aparece ese color, los diferentes usos que se

hacen de él.

- Haz una pausa ante un objeto que sea del color que elijas y pasa tiempo mirándolo, absorbiendo sus detalles.

## ☞ Encuentra aspectos de la belleza

*Cuando salía de Jericó con sus discípulos y una multitud considerable, Bartimeo, (hijo de Timeo), un mendigo ciego, estaba sentado a la vera del camino. Oyendo que era Jesús de Nazaret, se puso a gritar: “Jesús, Hijo de David, ¡ten piedad de mí!”. Muchos lo reprendían para que se callase. Pero él gritaba más fuerte: “¡Hijo de David, ten piedad de mí!”. Jesús se detuvo y dijo: “Llamadlo”. Llamaron al ciego, diciéndole: “Ánimo, levántate, que te llama”. Él se quitó el manto, se puso en pie y se acercó a Jesús. Jesús le dirigió la palabra: “¿Qué quieres que te haga?”. Contestó el ciego: “Maestro, que recobre la vista”. Jesús le dijo: “Ve, tu fe te ha salvado”. Al instante recobró la vista y lo seguía por el camino.*

(Mc 10,46-52)

Jesús curó a un hombre ciego. A alguien que no podía ver le hizo ver nuevamente; Jesús realizó otro milagro y pudo continuar su camino. Pero algo hace que este milagro sea especial ante las declaraciones generales que vemos a lo largo de los Evangelios: “Curó a todos los enfermos” (Mt 8,16) o “curaba a todos los que lo necesitaban” (Lc 9,11).

La importancia de este pasaje está en que el ciego Bartimeo, antes de convertirse en discípulo, demostró, a pesar de su ceguera, su capacidad para ver algo que, incluso los discípulos de Jesús con su visión perfecta, no habían notado.

Bartimeo no necesitó ver a Jesús para reconocer quién era. Cuando pasó, le gritó: “Jesús, Hijo de David, ten piedad de mí”. Utilizó esas palabras famosas, que luego se convirtieron en una buena forma de orar (mira lo que se dice sobre “la oración de Jesús” en el párrafo *Espera en silencio*, p. 143), y las gritó, ignorando los intentos de quienes lo rodeaban para silenciarlo.

Bartimeo había reconocido la verdad de Jesús, y la verdad debía ser proclamada. Y es este reconocimiento, esta voluntad de creer, esta fe, lo que desencadena su curación, cuando Jesús le dice: “¡Ve, tu fe te ha salvado!”. Da la sensación de que la curación de la ceguera es accidental, ya que la afirmación de Bartimeo le llevó a alcanzar la salvación de Cristo, igual que vemos en Mateo 9, cuando el paralítico primero sanó de sus pecados y luego fue curado de su parálisis.

Al reconocer Bartimeo a Jesús como Hijo de Dios, se le abrió una nueva forma de vida, que eligió seguir, ya que no se quedó en Jericó, su ciudad natal, sino que siguió a Jesús por los caminos.

Los discípulos, poco a poco, fueron reconociendo a Jesús, lo identificaron identificándolo gracias a sus gestos: enseñar, curar, amar y perdonar.

Cristo está aquí hoy, donde quiera que estemos ahora, y va donde quiera que vayamos. Cristo aparecerá cuando nos movamos, hablemos y trabajemos con la gente.

Cuando veamos a Cristo en los rostros de quienes nos rodean y celebremos lo extraordinario en la vida cotidiana, haremos de cada momento un milagro de la vista.

## ~ EJERCICIO ~

- Intenta ver aspectos de Cristo en las acciones y palabras de aquellos con quienes pasas este día. Míralos como lo haría Jesús, con ojos de amoroso perdón y comprensión. Escucha sus palabras y observa sus acciones claramente, por lo que son, en lugar de obstruirlas con el polvo y la suciedad de encuentros anteriores.
- Sé objetivo ante lo que ves y oyes, acoge las palabras y las acciones simplemente por lo que son, y no censure interpretaciones que tal vez provengan de ti, de tus recuerdos y experiencias, en lugar de lo que realmente se dice en realidad.
- Si estás con un grupo de personas, trata de reconocer el rostro de Cristo en las que te rodean. Ora por ellas, para que sean felices y estén sanas, para que encuentren la paz, para que puedan disfrutar de la compañía de los que les rodean.
- Sin mirar fijamente, trata de encontrar aspectos de belleza y amor en cada persona que encuentres, y ora para que todo lo bueno que hay en sus corazones florezca en el amor.

# EL TACTO

## ☞ Lávate y quedarás limpio

*Naamán, general del ejército del rey sirio, era un hombre que gozaba de la estima y el favor de su señor, pues por su medio el Señor había dado la victoria a Siria; pero estaba enfermo de la piel. En una incursión, una banda de sirios llevó de Israel a una muchacha, que quedó como criada de la mujer de Naamán, y dijo a su señora: “Ojalá mi señor fuera a ver al profeta de Samaria; él lo libraría de su enfermedad”. [...] Naamán llegó con sus caballos y carros y se detuvo ante la puerta de Eliseo. Eliseo mandó uno a decirle: “Ve a bañarte siete veces en el Jordán, y tu carne quedará limpia”. Naamán se enfadó y decidió irse, comentando: “Yo me imaginaba que saldría en persona a verme y que, puesto en pie, invocaría al Señor, su Dios, pasaría la mano sobre la parte enferma y me libraría de mi enfermedad. ¿Es que los ríos de Damasco, el Abana y el Farfar, no valen más que toda el agua de Israel? ¿No puedo bañarme en ellos y quedar limpio?”. Dio media vuelta y se marchaba furioso. Pero sus siervos se le acercaron y le dijeron: “Señor, si el profeta te hubiera prescrito algo difícil, lo harías. Cuanto más si lo que te prescribe para quedar limpio es simplemente que te bañes”. Entonces Naamán bajó al Jordán y se bañó siete veces, como lo había ordenado el profeta, y su carne quedó limpia como la de un niño.*

(2Re 5,1-3; 9-14)

Parece que Naamán tenía todo lo que cualquiera podía desear: era un hombre poderoso, capaz en su trabajo y que poseía la confianza de aquellos para quienes trabajaba. Estaba casado, era rico, y tenía pocos defectos de carácter. Todo parecía estar bien excepto que estaba enfermo de una lepra espantosa, desagradable y letal, y por eso estaba condenado a una muerte lenta y prolongada, aislado de aquellos a quienes amaba, rechazado por todos. Pero no todo estaba perdido, porque descubrió el paradero de alguien que podría curarlo, a través de las palabras de una esclava capturada por los sirios.

Naamán estaba tan desesperado que estaba dispuesto a seguir las indicaciones del miembro más insignificante de su casa, si es que tenía la más mínima posibilidad de cura. Entonces Naamán fue donde estaba Eliseo y se sintió bastante menospreciado por él. Naamán, hombre de gran posición social, ya se había rebajado bastante para ir a la casa del profeta, en lugar de solicitar que Eliseo fuera a la suya. Pero, además, Eliseo no salió a su encuentro, sino que envió un mensajero con instrucciones sobre su cura. Esto fue la gota que colmó el vaso, porque todo lo que Naamán tenía que hacer para sanar era bañarse en el río Jordán siete veces.

Naamán no podía creerlo: seguramente un hombre de su posición social y económica, con una enfermedad tan importante, debería necesitar una cura complicada o, al menos, costosa.

Esta arrogancia casi le causó su ruina, pero una vez más fue rescatado por sus sirvientes y se sometió a la indignidad de bañarse en un río fangoso. Y se curó.

Naamán estuvo a punto de renunciar a una cura y a la posibilidad de sanar, porque

inicialmente no se dio cuenta de que es a través de las cosas pequeñas, de los actos ordinarios de la vida cotidiana, emprendidos en obediencia a Dios, como Dios puede lograr grandes cosas dentro y a través de nosotros.

Puede que no siempre sean las grandes cosas que hubiésemos elegido, o que esperábamos, pero si somos fieles, oramos y confiamos hasta la séptima inmersión, ciertamente nos curaremos.

## ~ EJERCICIO ~

Uno de los mejores regalos del mundo natural es el agua; en esta parte del mundo somos afortunados porque tenemos acceso ilimitado al agua limpia y corriente.

- Al final del día, dedica algo de tiempo para lavarte las manos lenta y conscientemente. Prepara el espacio de antemano, colocando una toalla limpia y un jabón agradable. Deja que el agua corra por el lavabo, viendo cómo brilla y baila mientras fluye. Cuando el lavabo esté lleno, sumerge tus manos, sintiendo la sensación del agua en tu piel.
- Lávate las manos lenta y cuidadosamente, observando las burbujas de jabón, la sensación de tus manos frotando una contra otra. Toma conciencia de cada dedo a medida que lo lavas.
- Recuerda a Naamán que lavándose se curó de la lepra y cómo se sentiría al ver crecer de nuevo su piel.
- Piensa en algunas de las palabras y acciones de tu día que te gustaría que se limpiaran, o las palabras y acciones de otros que no deberían aferrarse a ti, sino que deben ser lavadas.
- Vacía el agua y enjuaga el lavabo, dejando que se vaya el agua sucia, luego sécate las manos lenta y cuidadosamente.

## «» Me has tejido en el amor

*Señor, tú me sondeas y me conoces.  
Me conoces cuando me siento o me levanto,  
de lejos percibes mis pensamientos.  
Disciernes mi camino y mi descanso,  
todas mis sendas te son familiares.  
No ha llegado la palabra a la boca,  
y ya, Señor, te la sabes toda.  
Me estrechas detrás delante,  
apoyas sobre mí tu palma.  
Tanto saber me sobrepasa,  
es sublime y no lo abarco.  
¿Adónde me alejaré de tu aliento?  
¿Adónde huiré de tu presencia?  
Si escalo el cielo, allí estás tú;  
si me acuesto en el abismo, allí te encuentro.  
Si vuelo hasta el margen la aurora  
o me instalo en el confín del mar,*



*allí se apoya en mí tu izquierda  
y me agarra tu derecha.  
Si digo: que me cubra la tiniebla,  
que la luz se haga de noche en torno a mí,  
tampoco la oscuridad es oscura para ti,  
la noche es clara como el día.  
Tú has creado mis entrañas  
me has tejido en el seno materno.  
Te doy gracias porque me has distinguido con portentos  
y son maravillosas tus obras.  
Conoces perfectamente mi aliento,  
no se te oculta mi organismo.  
Cuando me iba formando en lo oculto  
y entretejiendo en lo profundo de la tierra,  
tus ojos veían mi embrión.  
Mis días estaban modelados,  
escritos todos en tu libro,  
sin faltar uno.  
¡Qué admirables, Dios, tus pensamientos,  
qué densos sus capítulos!  
Los cuento: son más que granos de arena;  
lo desmenuzo: aún me quedas tú.*

(Salmo 139,1-18)

La vida del rey David no podría describirse como una vida fácil, a pesar de que su triunfal ascenso de pastor a rey podría parecer el tradicional cuento en que el protagonista pasa de los harapos a las riquezas.

Algunas de las desgracias que le sucedieron dependían de él: el engaño a Betsabé y sus crueles planes contra su esposo Urías, inventando una trama para que su muerte fuera casi inevitable, son solo un ejemplo. Otras desgracias, sin embargo, no fueron obra suya, sino el resultado de las acciones de sus enemigos y de aquellos a quienes consideraba amigos. Es fácil suponer que, durante los muchos días y noches que pasó escondido, acampando en cuevas húmedas o deambulando por lugares desérticos, David estaría tentado de pasar mucho tiempo preguntándose cómo habría ido todo tan mal y qué habría hecho para merecer las muchas penurias que le estaban sucediendo.

Sin embargo, sus canciones, los salmos, cuentan una historia diferente. Porque en medio de sus desgracias, David sabía que no estaba solo. Era consciente de una presencia amorosa que lo sostenía y lo ayudaba a superar todas las calamidades; es a esta presencia a la que se refirió tanto en el triunfo como en la tristeza.

El salmo 139 está lleno de la seguridad que da el saber que uno es completa y verdaderamente amado. Incluso antes de nacer, Dios nos envuelve en su amor; él nos conoce íntimamente, tanto en lo bueno como en lo malo; no hay nada en nosotros que pueda impresionarlo o alejarlo. Estamos apoyados y sostenidos en nuestros tiempos más oscuros, solo tenemos que volvernos a Dios para encontrar la luz.

Cuando nos sentimos infelices o estresados, la tentación es preocuparnos por la situación, tratar de descubrir por qué nos sentimos de esta manera y poner en marcha medidas para cambiarla. A veces, hay que actuar, controlar nuestras vidas para organizar los asuntos como deberían ser.

En otras ocasiones, sin embargo, no hay nada que se pueda hacer. En esos momentos, podemos recurrir a Dios y recordar cómo nos cuidó cuando nos creó, y el amor que nos tiene. Al dejar de lado nuestras preocupaciones, que están enredadas en el miedo y la ansiedad, podremos relajarnos en los brazos amorosos de Dios y encontrar la fuerza para continuar.

## ~ EJERCICIO ~

- Encuentra un lugar tranquilo y cómodo, como una silla o una cama. Asegúrate de que estás bien y seguro de que no te molestarán. Apoya y equilibra tu cuerpo, que esté relajado pero alerta. Cierra los ojos si esto ayuda.
- Tómate tiempo para “observar” lo que está sucediendo en tu mente en este momento. No es necesario que lo comentes o juzgues o tomes una decisión sobre ninguna acción; simplemente ten en cuenta los pensamientos y preocupaciones que se agitan. No te permitas involucrarte con ellos, solo obsérvalos.
- Ahora atiende a tu respiración, sintiéndola entrar y salir de tu cuerpo, llenándote de vida. Concéntrate en la respiración a medida que se mueve hacia adentro y hacia afuera. Si tu mente se distrae, no te preocupes ni te pongas nervioso, simplemente obsérvala y vuelve a respirar.
- Suavemente dirige tu atención a tu cuerpo, tomando conciencia de cada parte poco a poco. Recuerda que Dios te hizo, que has sido “tejido” por él antes de que nacieras.
- Maravíllate de las cosas que puedes hacer: mover, tocar, ver, escuchar.
- Imagínate en los amorosos brazos de Dios mientras te acuna, como un niño es acunado por una madre. Percibe que eres amado.

## Las maravillosas yemas de los dedos

*Se acerca un leproso y arrodillándose le suplica: “Si quieres, puedes curarme”. Él se compadeció, extendió la mano, lo tocó y le dijo: “Quiero, queda curado”. Al punto se le pasó la lepra y quedó curado.*

(Mc 1,40-42)

Durante siglos, la palabra “lepra” ha producido un miedo terrible. Esta infección bacteriana crónica, también conocida como “la enfermedad de Hansen”, puede tardar muchos años en mostrar los síntomas, pero cuando aparecen se manifiestan como manchas claras y oscuras en la epidermis que eventualmente causan un daño permanente en la piel, los ojos y las extremidades. Las infecciones secundarias producen deformaciones y entumecimiento en los dedos y las manos y originan muchas lesiones.

Hoy en día, la lepra es curable, pero en tiempos bíblicos, la aparición de las primeras manchas escamosas en la piel era una sentencia de muerte. Aunque las dificultades físicas eran enormes, mayores eran las heridas sociales y psicológicas provocadas por una sociedad que no entendía la enfermedad y que no solo la temía, sino que también temía a los que la padecían.

Los leprosos eran aislados del resto de la comunidad y obligados a vivir en lugares

separados. Quien los tocara o estuviera en contacto con su ropa o sus pertenencias personales, era declarado sucio. Los leprosos tenían que anunciar su presencia para que todos escucharan que se acercaban y así poder evitarlos.

El hombre que se arrodilló a los pies de Jesús estaba desesperado. Apartado de su hogar, de las personas que amaba, dependiente de la caridad de los demás, tenía que luchar solo con su enfermedad y, sin ningún apoyo, solo le aguardaba una muerte solitaria.

Jesús se acercó traspasando las barreras del aislamiento y la miseria, y lo tocó: era quizás la primera vez en muchos años que el hombre experimentaba el contacto de otro ser humano.

Para poder sanarlo, una vez más, Jesús se hizo vulnerable a la infección o a la contaminación; de nuevo, se “ensució” a los ojos de la sociedad, prefiriendo estar junto a los marginados con compasión y amor.

Jesús reconoció que el hombre que estaba frente a él no era simplemente un “leproso”, sino un ser humano que estaba sufriendo, lo mismo que cualquier otra persona, excepto que él llevaba la carga de la lepra.

El poder del toque de Jesús no solo curó la angustia física del hombre que se arrodilló ante él, sino que lo devolvió al círculo de su comunidad, rescatándolo para la sociedad, permitiéndole, una vez más, tener un lugar entre sus semejantes.

Hoy, aunque a la lepra ya no se le teme tanto, existen otras condiciones que pueden situarnos fuera de la sociedad. Podemos enfermar de la mente, el cuerpo o el espíritu, podemos sufrir una pérdida emocional o estar angustiados, podemos caer enfermos con estrés... En estas situaciones, es fácil sentirse marginado y solo.

En esos momentos, debemos recordar que Jesús ha elegido entrar en el círculo de nuestro aislamiento y satisfacer nuestra necesidad, y que su toque está disponible para curarnos.

También podemos optar por tratar de actuar de manera que el miedo a la angustia por el futuro o la carga de las desgracias pasadas no nos aisle, sino que nos concentremos en el momento presente, alegrándonos con los regalos que nos ofrece.

## ~ EJERCICIO ~

Todos sabemos que las yemas de los dedos son extremadamente sensibles. Investigaciones recientes han demostrado que podemos notar objetos que no son mayores de 0,2 mm, es decir, dos veces menos que el tamaño de una pestaña. Una yema de dedo que se mueve suavemente por una superficie puede percibir objetos incluso más pequeños que eso.

- Hoy, procúrate tiempo para sentir algunos de los objetos que tocas. Puedes reunir cuatro o cinco objetos diferentes, como piedras, hojas, trozos de madera, y pasar tiempo moviendo lentamente las yemas de los dedos sobre ellos, notando sus curvas y protuberancias, apreciando las diferentes texturas y superficies. Si cierras los ojos, te

ayudará a concentrarte; intenta ver con la punta de los dedos y disfruta de los tesoros que descubras.

## ☞ La caricia afectuosa

*A continuación, se dirigió a una ciudad llamada Naín, acompañado de los discípulos y de una gran multitud. Justo cuando se acercaba a la puerta de la ciudad, sacaban a un muerto, hijo único una viuda; la acompañaba un grupo grande de vecinos. Al verla, sintió compasión y le dijo: “No llores”. Se acercó, tocó el féretro, y los portadores se detuvieron. Entonces dijo: “Muchacho, contigo hablo, levántate”. El muerto se incorporó y empezó a hablar. Jesús se lo entregó a su madre. Todos quedaron sobrecogidos y daban gloria a Dios, diciendo: “Un gran profeta ha surgido entre nosotros; Dios se ha ocupado de su pueblo”.*

(Lc 7,11-16)

Para el pueblo judío, un entierro debe tener lugar el mismo día de la muerte. El cuerpo se lleva en procesión, en un féretro abierto, a través de las calles del pueblo o de la ciudad a un lugar fuera de las murallas. A veces, era esta la única forma de hacer saber a la comunidad que se había producido una muerte, en particular si había sido repentina e inesperada. Las lágrimas de los parientes también anunciaban la noticia.

Cuando la procesión llegó a las puertas de la ciudad de Naín, todos los que conocían al joven y a su madre se habrían unido al duelo.

Llevaban el cuerpo lentamente para enterrarlo. La vida de la madre quedaba hecha trizas, sobre todo porque era viuda y dependía de su hijo; sin él, se arriesgaba a la indigencia. Entonces, en un momento, las expectativas cambiaron. Delante del féretro estaba Jesús, una figura solitaria delante de la multitud. Mientras que el cortejo fúnebre iba hacia el cementerio, Jesús se puso enfrente y agarró la vida, no solo para sí, sino para todos los que creen en él. Rompió con las tradiciones y costumbres que rodeaban la muerte y tocó el féretro, y en ese momento todo se quedó en silencio. En ese silencio se pronuncia la palabra de vida y todo cambia. El luto se convierte en alegría y se completa la transformación. La reacción de la multitud fue de “miedo”, pero con un tipo de miedo lleno de temor reverencial y asombro. “Glorificaron” a Dios por su acción salvadora, y se alegraron con la viuda y su hijo.

Hay ocasiones en las que nos parece estar sobrepasados por la naturaleza irremediable de nuestras vidas: los hábitos, las costumbres y las circunstancias nos rodean y nos limitan. Sucumbimos al ruido y a la confusión del mundo secular y permitimos que nos venzan.

A veces, es bueno hacer una pausa y buscar la quietud, y luego volverse y afrontar de manera diferente, el camino de Cristo, el camino de la vida.

Necesitamos ser conscientes de los momentos en los que nuestras expectativas pesimistas cambian inesperadamente, con resultados positivos. Aún más importante es entender que somos nosotros los que necesitamos buscar esos momentos, cuidarlos en nuestra vida cotidiana, celebrándolos y glorificando a Dios.

## ☞ EJERCICIO ☞

Jesús rompió con todas las tradiciones cuando interrumpió la procesión fúnebre para tocar el féretro y así traer a la vida al hijo de la viuda. Para muchas personas, que viven aisladas y solitarias, el contacto es un regalo escaso y precioso que echan en falta.

- Hoy, fíjate en las personas con las que tienes un contacto físico accidental mientras viajas o durante unas compras, probándote ropa o cuando pagas algo.
- Haz una pausa y ora por ellas, ofreciéndolas a Dios y pidiéndole que sean felices. Ten en cuenta también la forma en la que usas el contacto deliberadamente: apretones de manos, abrazos, caricias. Ofréceselo a Dios con amor, buscando siempre seguir el camino de vida que nos propone, elegido en un momento de quietud.

### ☞ **Aprecia a los marginados**

*Llega un jefe de la sinagoga, llamado Jairo y, al verlo, se echa a sus pies y le suplica insistentemente: “Mi hija está en las últimas. Ven y pon las manos sobre ella, para que se cure y conserve la vida”. Se fue con él. Lo seguía una gran multitud que lo estrujaba.*

*Había una mujer que llevaba doce años padeciendo hemorragias; había sufrido mucho a manos de médicos, se había gastado la fortuna sin mejorar, antes empeorando. Oyendo hablar de Jesús, se mezcló con la multitud, y por detrás le tocó el manto. Pues pensaba: Con solo tocar su manto, me curaré. Al instante la fuente de sangre se restañó, y sintió en el cuerpo que estaba curada de la dolencia. Jesús, consciente de que una fuerza había salido de él, se volvió entre la gente y preguntó: “¿Quién me ha tocado el manto?”. Los discípulos le decían: “Ves que la gente te está apretujando ¿y preguntas quién te ha tocado?”. Él miraba en torno para ver quién lo había hecho. La mujer, asustada y temblando, pues sabía lo que le había pasado, se acercó, se postró ante él y le confesó toda la verdad. Él le dijo: “Hija, tu fe te ha curado. Vete en paz y sigue sana de tu dolencia”.*

*Aún estaba hablando cuando llegan los enviados del jefe de la sinagoga para decirle: “Tu hija ha muerto. No importunes al maestro”. Jesús entreoyendo lo que hablaban, dijo al jefe de la sinagoga: “No temas, basta que tengas fe”.*

*No permitió que lo acompañase nadie, salvo Pedro, Santiago y su hermano Juan. Llegan a la casa del jefe de la sinagoga, ve el alboroto y a los que lloraban y gritaban sin parar. Entra y les dice: “¿A qué viene este alboroto y esos llantos? La niña no está muerta, sino dormida”. Se reían de él. Pero él, echando afuera a todos, tomó al padre, a la madre y a sus compañeros y entró donde estaba la niña. Agarrando a la niña de la mano, le dice, ‘Talitha qum’, (que significa: Chiquilla, te lo digo a ti, levántate). Al instante la muchacha se levantó y se puso a caminar (tenía doce años). Quedaron fuera de sí a causa del asombro. Les encargó encarecidamente que nadie lo supiese y les dijo que le dieran de comer.*

(Mc 5,22-43)

Jesús iba en camino para ayudar a la hija enferma de un anciano de la sinagoga. Indudablemente, Jairo tendría riquezas y privilegios, su vida sería cómoda y segura. Pero a pesar de todo, era impotente ante la enfermedad de su hija, y con esa inesperada y desagradable impotencia le surgió el deseo de buscar un camino diferente, una vía alternativa a la curación distinta a su manera habitual de pensar. Él le pidió ayuda a Jesús, un predicador ambulante del que se hablaba mucho, y Jesús aceptó ir con él.

Le seguía una gran muchedumbre, interesada en esa relación entre un personaje de la sociedad religiosa y el rebelde que predicaba el reino de Dios a los pobres y a los marginados. Aunque Jesús estaba rodeado de gente que lo empujaba, sintió el roce de una mujer desesperada que buscaba la curación, y se detuvo.

No tenía por qué pararse; si no lo hubiera hecho, nadie lo habría sabido. En la casa donde le estaban esperando, le habrían dado la bienvenida; la hija de Jairo estaba muy

mal y necesitaba desesperadamente su ayuda.

Pero, aun así, Jesús se detuvo para sanar a una mujer, una marginada, condenada por su enfermedad a vivir como una “impura”, en las fronteras de la sociedad, aislada y en la miseria. Quien la tocara se convertiría en “impuro” por lo que nadie se acercaba a ella; incluso su nombre se ha perdido.

No tenía un padre rico que hablara por ella, por lo que debía actuar por sí misma y tocar a un hombre en público. Y este hombre respondió y la curó. De hecho, hizo algo más que sanarla, la desagravió, porque desde entonces podía participar en la vida normal, y además la felicitó por su fe.

A todos los que piensan que sus vidas ya no tienen valor, Jesús les dice: “No temas, basta que tengas fe”. La salud está disponible para ricos y pobres, privilegiados y marginados, para todos los que la pidan.

Todos los días estamos en peligro de ser arrastrados por las acciones y creencias que el mundo considera importantes. Esto ocurre con nuestras creencias fundamentales, que nos llevan a vivir de forma mundana, vencidos por la presión de quienes nos rodean. Por eso, tratamos a los ricos con más consideración y atención que a los pobres, o sucumbimos a la presión de los influyentes para comportarnos como lo hacen ellos, ignorando las necesidades y los problemas de aquellos que no tienen poder.

No nos lo debemos permitir, sino que debemos seguir el ejemplo de Jesús; incluso cuando estemos en medio de la multitud debemos tomarnos tiempo para detenernos y escuchar las voces de los que nadie escucha, de los aislados, los desfavorecidos y los marginados.

## ~ EJERCICIO ~

- Hoy, detente y observa a los que te rodean, los que comparten sus vidas contigo sin que ni siquiera te des cuenta. Párate y habla con la persona que te sirve el café, la que limpia el edificio de las oficinas, la que recoge la basura en la calle, la que te vende un periódico.
- Trátalos con respeto, escúchalos, comparte sus vidas solo por un momento. Si tienes tiempo, haz una pausa en algún momento del día y recuerda los encuentros que hayas tenido.
- Encuentra un lugar para estar sereno y tranquilo. Ponte cómodo, ya sea sentado o acostado, con los ojos abiertos o cerrados, como prefieras. Calma tu mente y tu cuerpo, usando el ejercicio de respiración de los tres minutos.
- Luego, recuerda a alguien con quien te hayas encontrado. Imagínalo acunado en las manos de Dios, sostenido y apoyado por él, cuidado por él con su gran amor. Reza por esa persona, para que sea feliz y viva en paz.
- Al respirar, dirígete directamente a él diciendo: “Puedes encontrar la paz” o “que seas feliz” o simplemente “Dios está contigo”. Céntrate en el hecho de que es un hijo de Dios, es creación de Dios.

- Cuando estés listo, déjalo con Dios y vuelve tu mente a la sensación de la respiración que entra y sale de tu cuerpo.

# EL GUSTO

## Resiste los esquemas del mundo

*La serpiente era el animal más astuto de cuantos el Señor Dios había creado; y entabló conversación con la mujer: “¿Con que Dios os ha dicho que no comáis de ningún árbol del parque?”. La mujer contestó a la serpiente: “¡No! Podemos comer de todos los árboles del jardín; solamente del árbol que está en medio del jardín nos ha prohibido Dios comer o tocarlo, bajo pena de muerte”. La serpiente replicó: “¡Nada de pena de muerte! Lo que pasa es que Dios sabe que, en cuanto comáis de él, se os abrirán los ojos, y seréis como Dios, versados en el bien y el mal”. Entonces la mujer cayó en la cuenta de que el árbol tentaba el apetito, era una delicia de ver, y deseable para lograr sabiduría. Tomó fruta del árbol, comió y se la alargó a su marido, que comió con ella. Se les abrieron los ojos a los dos, y descubrieron que estaban desnudos; entrelazaron hojas de higuera y se las ciñeron.*

(Gn 3,1-7)

Aunque no se especifica la fruta que comieron, tradicionalmente esta historia se ha convertido en la más famosa degustación de manzanas. El fondo de la historia es nuestra relación con Dios, creada por amor y basada en la confianza.

Dios ama a todas las personas y quiere lo mejor para ellas a través de Cristo en el poder del Espíritu Santo. Sin embargo, no se nos puede forzar a mantener esta relación, solo podemos mantenerla con nuestra libre voluntad. Hemos recibido el regalo de la libertad y depende de cada individuo el elegir cómo usarla. Dios desea que vayamos a él, pero debemos hacerlo de buena gana, sin sentirnos obligados.

Debemos ser obedientes al camino de Dios, incluso cuando parezca que está ausente; recordemos que Dios solo paseaba por el jardín por la tarde mientras el resto del tiempo Adán y Eva tenían que confiar en su palabra, tal como nosotros lo hacemos. Es en esos momentos de aparente ausencia cuando las voces del mundo externo y secular gritan fuertemente, atrayéndonos a la riqueza, el poder, el estatus, las posesiones materiales; todas estas cosas son como dioses alternativos. Son objetivos tangibles que tienen la aprobación del mundo, más fáciles de obtener y que consiguen recompensas más obvias que la dudosa incertidumbre de una relación con un Dios invisible.

La fruta representa esas tentaciones frívolas que nos alejan del camino correcto; la voz de la serpiente, son las voces que escuchamos, tanto de quienes nos rodean como de nuestro interior. Nos dicen que podemos arreglárnoslas solos, que no necesitamos a Dios ni a nadie. Nos alientan a aspirar a una autosuficiencia cínica, endurecida ante los reclamos de nuestras necesidades espirituales y las de los demás. Nos incitan a proclamar nuestra independencia de Dios y de nuestros semejantes, ignorando los susurros de la búsqueda de nuestro corazón y apuntando a las metas más sencillas de este mundo, en lugar de dedicarnos a la nebulosa búsqueda de las del próximo.

Cuando, en medio del ruido y la vorágine de las actividades cotidianas, estamos



tentados de no esforzarnos y de caer así en el patrón del mundo, debemos encontrar tiempo para recordar el frescor de la noche, recrear paz y calma en nuestros corazones y buscar a Dios, que “se paseaba por el jardín a la hora de la brisa” (Gn 3,8) y que viene a nosotros para encontrarnos, justo cuando avanzamos hacia él.

## ~ EJERCICIO ~

Cuando estamos en peligro de ser seducidos por las atracciones que nos ofrece el mundo, sus placeres parecen difíciles de resistir. El encanto del poder, la facilidad de la riqueza, el lujo de las posesiones, son muy seductores. También lo es el impulso opuesto: alejarse de Dios no hacia un objetivo aparentemente más atractivo, sino para huir de las dificultades y los reveses que entrafña la relación con él y con nuestros compañeros cristianos. En esos momentos, una breve pausa, un momento para alejarse de lo externo, puede ser todo lo que necesitamos para reconstruir y renovar nuestra confianza en el que está siempre presente, seamos o no conscientes.

- Busca un lugar cómodo para sentarte o acostarte; si eso no es posible, encuentra un lugar en el que puedas permanecer tranquilo por un rato. Asegúrate de sentirte a gusto y de que tu cuerpo esté equilibrado, relajado pero alerta. Cierra los ojos si eso te ayuda.
- Tómate tiempo para observar lo que está sucediendo en tu mente en este momento. No necesitas comentar, juzgar o decidir ninguna acción, simplemente ten en cuenta los pensamientos y preocupaciones que te agitan. No te enredes con ellos, solo obsérvalos.
- Ahora pon tu atención en tu respiración, sintiéndola entrar y salir de tu cuerpo, llenando tu cuerpo de vida. Concéntrate en la respiración a medida que se mueve hacia adentro y hacia afuera. Si tu mente vagabundea, no te angusties ni te preocupes, simplemente toma nota y regresa a la inspiración y la espiración.
- Al respirar usa la palabra YHWH, dejando que se convierta en parte de tu exhalación. Deja que la respiración se convierta en tu oración, tu respuesta a la declaración de tranquilidad y amor del aliento de Dios mientras llena todo tu cuerpo. “Este es mi nombre para siempre: así me llamaréis de generación en generación” (Ex 3,15).

## ~~~~~ Acudid por agua

*¡Atención, sedientos!  
Acudid por agua,  
también los que no tenéis dinero:  
venid, comprad trigo,  
comed sin pagar,  
vino y leche de balde.  
Como bajan la lluvia  
y la nieve del cielo,  
y no vuelven allá,  
sino que empapan la tierra,  
la fecundan y la hacen germinar*

*para que dé semilla al sembrador  
y pan para comer,  
así será mi palabra,  
que sale de mi boca:  
no volverá a mí vacía,  
sino que hará mi voluntad  
y cumplirá mi encargo.*

(Is 55,1-3.10-11)

Los océanos cubren casi las tres cuartas partes de la superficie del planeta y son el hogar de la mayoría de las criaturas que viven en el planeta. El agua juega un papel importante en la regulación de nuestro clima y en la absorción de dióxido de carbono, un papel vital en los sistemas naturales de la tierra. El agua se encuentra en todos los seres vivos y en la mayoría de las materias no vivas y es esencial para nuestra supervivencia. Los primeros asentamientos de seres humanos crecieron junto a cursos de agua natural como los ríos y los arroyos, o alrededor de lagos y pozos. Los tipos de cultivos que se plantan y las industrias dependen de la cantidad de agua disponible e influyen en el éxito no solo de una comunidad sino de un país. Gran parte de la riqueza y el poder del Reino Unido durante los siglos XIX y XX provino de las industrias impulsadas por el agua que proporcionaban el potencial para alimentar y vestir a un gran número de personas.

Hoy, en nuestras ciudades, el agua fresca y limpia está disponible al instante y en abundancia, por lo que es fácil darlo por hecho, ignorando que es un regalo precioso y vital.

El poema de Isaías nos recuerda lo que se siente al estar sediento, la incomodidad que supone no tener agua y lo peligroso que puede ser su ausencia para la vida. Nos recuerda también la parte que juega el agua al proporcionarnos alimentos para que comamos.

El agua se convierte en una metáfora de nuestra sed espiritual, de nuestro anhelo de encontrar la fuente de la vida y beber profundamente de ella, reponiendo para nuestro viaje interior.

Con la generosidad característica de Dios, estamos invitados a participar libremente de todas las cosas buenas que nos ofrece, alimentando nuestros cuerpos y nuestras almas.

## ~ EJERCICIO ~

Este ejercicio se puede practicar en cualquier momento del día, cada vez que te detengas para beber algo caliente.

- Primero, elige el tipo de taza que vas a usar. Hazlo con cuidado, asegúrate de que se adapte a tu propósito, con el tamaño y el material correcto. Colócala despacio al lado de la cafetera.
- Llénala con agua, dándote cuenta de la claridad, la temperatura y lo rápido que se llena. Reza por los que no tienen agua disponible, por los que la buscan y gastan en ello mucho esfuerzo y gran parte del día.
- Mientras el agua hierve, quédate quieto y respira profunda y suavemente. Recuerda la frase de Hildegarda de Bingen: “Soy una pluma en el aliento de Dios”, y di esto

mientras inhalas y exhalas.

- Prepara tu bebida y tómate tu tiempo para ver cómo se eleva el vapor de la taza. Añade leche si lo deseas, observando cómo los dos líquidos se fusionan y combinan.
- Bebe lenta y cuidadosamente. Pon toda tu atención en lo que estás haciendo. Siente la calidez de la taza en tus manos, huele la fragancia de tu bebida, la combinación de aromas. Prueba el sabor, permitiendo que repose en tu lengua.
- Recuerda el “ahora somos hijos de Dios” (1Jn 3,2).
- Tómate tiempo para disfrutar de la presencia de Dios, refugiándote en su amor y en sus brazos; “todavía no se ha manifestado lo que seremos” (1Jn 3,2), pero podemos confiar en su amor y encontrar la paz pensando que el pasado ha quedado atrás y el futuro está a salvo en las manos de Dios.

## ☞ Gustad y ved

*Bendigo al Señor en todo momento,  
su alabanza está siempre en mi boca.  
Yo me glorío en el Señor:  
que lo escuchen los humildes y se alegren.  
Engrandeced conmigo al Señor,  
ensalcemos juntos su nombre.  
Consulté al Señor y me respondió  
librándome de todas mis ansias.  
Contempladlo y quedareis radiantes,  
vuestro rostro no se sonrojará.  
Este pobre clamó y el Señor lo escuchó,  
lo salvó de todos sus peligros.  
El ángel del Señor acampa  
en torno a sus fieles, protegiéndolos.  
Gustad y ved qué bueno es el Señor:  
dichoso el que se acoge a él.*

(Salmo 34,1-9)

¡Qué concepto tan interesante: “Gustad y ved que bueno es el Señor!”. Al leer esto por primera vez, nos parece imposible porque pensamos que no podemos experimentar a Dios de esta manera. Pero cada vez que nos ponemos comida en la boca, estamos experimentando la bondad de Dios que nos provee de forma amorosa.

Nuestra celebración de acción de gracias por la comida no debe limitarse a la época de la cosecha, sino que debe convertirse en un hábito diario. Podemos dar gracias a Dios por su imaginación creativa con la que ha hecho una maravillosa variedad de alimentos disponibles para nosotros, con variedad de sabores y texturas; incluso los alimentos más sencillos están cargados de sabor.

La palabra hebrea que se traduce como “gusto” en este salmo se refiere no solo a la acción de comer, sino también al proceso de probar, el “placer” de algo, probarlo y experimentarlo.

Se nos invita a probar y experimentar la bondad de Dios con nosotros, que nace de su gran amor. Cuando probamos un nuevo alimento, al principio, puede que estemos indecisos, pero nos vamos sintiendo más confiados a medida que nos familiarizamos con

su sabor y su textura. Poco a poco nos volvemos más conscientes de que sabe bien y deseamos repetir la experiencia.

Así también, cuando reconocemos la bondad de Dios, cuando comenzamos a poner nuestra confianza en él, creyendo que nos cuidará con ternura y amor, podríamos empezar con cautela. Puede que dudemos de poner toda nuestra confianza en él inicialmente, pero, cuando el tiempo nos muestra que el amor de Dios ilumina nuestra vida diaria, confiamos más y podemos afrontar nuestros miedos y ansiedades libres de los recuerdos pasados, sin sombra de malos presagios o fantasías pesimistas de consecuencias negativas.

En cambio, confiamos en el Señor, dando gracias por las ocasiones en las que hemos sido liberados de nuestros temores y nos refugiamos en su amor.

## ~ EJERCICIO ~

- Elige una ocasión en la que puedas dedicar bastante tiempo a comer. Puedes invitar a alguien a comer contigo, insistiendo en que será una ocasión especial, o también puedes decidir comer solo.
- Planifica la comida con todo detalle, escoge una comida sana que te guste. Prepárala cuidadosamente y, si puedes, viste la mesa como de fiesta.
- Una vez que hayas cocinado la comida y esté completamente lista, colócala en la mesa y sírvete un plato. Luego, durante uno o dos minutos, haz una pausa y observa la comida que estás comiendo.
- Observa los colores de los diferentes productos alimenticios y cómo se complementan entre sí.
- Mira las diversas texturas que hay en tu plato y las porciones de diferentes tamaños de los alimentos que vas a comer. Reflexiona sobre el milagro de la siembra, el crecimiento, la cosecha y la preparación por la que ha pasado esta comida, y da gracias a Dios por su creación, orando también por todos aquellos que trabajaron con él en su cultivo y preparación.

## ~~~~ Llamados a actuar

*Al enterarse, Jesús se marchó de allí en una barca, él solo, a un paraje despoblado. Pero la multitud se enteró y lo siguió a pie desde los poblados. Jesús desembarcó y, al ver la gran multitud, sintió lastima y curó a los enfermos. Al atardecer, los discípulos fueron a decirle: “Estamos en despoblado, y ya es tarde; despide a la gente para que vayan a las aldeas a comprar algo de comer”. Jesús les respondió: “No hace falta que vayan; dadles vosotros de comer”. Respondieron: “Aquí no tenemos más que cinco panes y dos peces”. Él les dijo: “Traédmelos”. Después mandó a la multitud sentarse en la hierba, tomó los cinco panes y los dos peces, alzó la vista al cielo, dio gracias, partió el pan y se lo dio a sus discípulos; ello se lo dieron a la gente. Comieron todos, quedaron satisfechos, recogieron las sobras y llenaron doce cestos. Los que comieron eran cinco mil hombres, sin contar mujeres y niños.*

(Mt 14,13-21)

El aspecto más estimulante de esta historia no está solo en su contenido, sino en que estamos tan familiarizados con ella que corremos el peligro de ignorar las verdades que

contiene. La lectura consciente de la Biblia nos anima a mirar de nuevo los pasajes que nos son muy familiares y releerlos con extremada atención, viéndolos con ojos nuevos y escuchando la palabra de Dios como si estuviera recién escrita, específicamente para nosotros y para nuestro tiempo.

Esta historia nos muestra muchas verdades sobre la vida a la luz el Evangelio. Es uno de los pasajes que más nos ayuda a ver las cosas que consideramos más comunes en nuestras vidas.

En una clase de una escuela primaria, el profesor preguntó: “Si te vieras en una isla desierta durante quince días, ¿quién te gustaría que fuera tu compañero?”. Hubo respuestas para todo. Bear Grylls, experto en supervivencia, apuesta por el mejor amigo, mi padre.

Sin embargo, un niño, respondió: “Elegiría al presidente de los Estados Unidos, porque no estaría allí dos semanas, ya que el mundo entero estaría buscándonos”.

Los discípulos se enfrentaban a un problema: había más de cinco mil personas sin comida. Para ellos, la solución era simple: decirles que no había comida y que se marcharan. Pero Jesús los animó a pensar de forma diferente, a pensar con los ojos de la fe.

No siempre hay una respuesta diferente, pero a veces, mirando con ojos nuevos, con los ojos de la fe, del amor, de la compasión, nos puede ayudar a encontrar una solución inesperada, Recordemos que Jesús comenzó a enseñar a la multitud porque tenía compasión de ellos.

Pero para que ocurra un milagro, debemos poner algo de nuestra parte. Cada milagro es el resultado de una relación entre Dios y el que lo recibe. Cuando los discípulos se acercaron a Jesús con el problema de la falta de comida, él se lo devolvió diciéndoles: “dadles vosotros de comer”. Su primer impulso fue rechazar lo de: “Aquí no tenemos más que cinco panes y dos peces”.

¿Cuántas veces hemos oído esta respuesta o la hemos dicho nosotros cuando nos enfrentamos a una crisis social o política? ¿Cómo podemos ayudar con lo poco tenemos? ¡Ni siquiera sabemos qué hacer!

Peor todavía cuando lo decimos de nosotros mismos y sobre nuestros recursos emocionales y espirituales, cuando nos enfrentamos con los problemas de cuidarnos o de cuidar a los demás: “No tenemos suficiente tiempo o energía, no sabemos bastante, no estamos preparados, no mejoraremos nada”.

Pero Dios sabe todo eso e incluso así nos llama a que hagamos algo. Porque necesita que hagamos algo por nuestra parte para que él pueda hacer la suya, para que pueda tomar lo poco que tenemos y multiplicarlo de manera que haya para todos.

## ~ EJERCICIO ~

- La próxima vez que prepares una comida, trata de mirarla bajo una nueva luz. Si es posible, debe ser una comida que cocines tú, en lugar de una que solo requiera el uso

del microondas.

- Incluso una comida sencilla, como un huevo cocido y una tostada, se pueden preparar con atención y amor. Muévete con lentitud, incluso cuando hagas cosas muy familiares y que sean como una segunda naturaleza para ti.
- Observa la textura y el color de la comida que estás preparando, y cómo cambia gradualmente a medida que avanza el proceso de cocción.
- Cuando la comida esté lista, colócala de manera atractiva en un plato y tómate unos minutos para reflexionar sobre los milagros de germinación y cultivo que se han llevado a cabo para su creación. Puedes decir una sencilla oración de agradecimiento antes de empezar a comer.

Hay una historia apócrifa de la madre Teresa de Calcuta: Quería construir un orfanato y les dijo a sus superiores:

“Tengo tres céntimos y un sueño de Dios para construir un orfanato”.

“Madre Teresa”, dijeron sus superiores, “no se puede construir un orfanato con tres céntimos .. con tres céntimos no se puede hacer mucho”.

“Lo sé”, dijo sonriendo, “pero con Dios y tres céntimos, puedo hacer cualquier cosa”.

## «»» Extrae todo el significado

*Jesús fue con ellos a un lugar llamado Getsemaní y dijo a sus discípulos: “Sentaos aquí mientras voy allá a orar”. Tomó a Pedro y a los dos Zebedeos, y empezó a sentir tristeza y angustia. Les dijo: “Siento una tristeza mortal; quedaos aquí, velando conmigo”. Se adelantó un poco y, postrado rostro en tierra, oró así: “Padre, si es posible, que se aparte de mí esta copa. Pero no se haga mi voluntad sino la tuya”.*

*Volvió a donde estaban los discípulos. Los encuentra dormidos y dice a Pedro: “O sea que no habéis sido capaces de velar una hora conmigo. Velad y orad para no sucumbir en la prueba. El espíritu es decidido, la carne es débil”. Por segunda vez se alejó a orar: “Padre, si este cáliz no puede pasar sin que yo la beba, que se cumpla tu voluntad”. Volvió de nuevo y los encontró dormidos, pues tenían los ojos cargados. Los dejó y se apartó por tercera vez, repitiendo la misma oración. Después se acerca a los discípulos y les dice: “¡Todavía dormidos y descansando! Está próxima la hora en que este Hombre será entregado en poder de los pecadores. Levantaos, vamos; se acerca el traidor”.*

(Mt 26,36-46)

A menudo, este pasaje no recibe la atención que merece, ya que se encuentra en medio de los relatos de la Pasión en que los hechos se agolpan uno detrás de otro y donde los hechos silenciosos se pierden a favor de los más dramáticos.

Sin embargo, en el huerto de Getsemaní, se redime el Edén y se predice el cielo, mientras Jesús se arrodilla y reafirma su pacto con su Padre por nuestra salvación.

Fue en un jardín donde nuestro antepasado Adán eligió alejarse de Dios y la relación entre ellos se rompió. La desobediencia de Adán abrió el camino al pecado y la muerte, un camino que condujo al huerto en el que Jesús se arrodilla para orar con angustia y dolor. Suplica a sus compañeros que permanezcan despiertos y velen con él, pero no lo hacen; mientras se enfrentaba y resistía a la mayor de las tentaciones, Pedro, Santiago y Juan dormían, fracasando en lo que les había pedido.

Se perdieron ese momento vital que hizo historia, cuando Cristo aceptó su parte en la redención de todos los seres humanos y tomó sobre sí su pecado y el sufrimiento que se derivaba de ello.

Para ellos, el vínculo se rompió, pero hay uno más fuerte que mantiene unido el pasado pecaminoso del Edén y mira hacia el jardín celestial del Apocalipsis (22,1), que incluye el “río del agua de la vida, brillante como el cristal”. “Manando del trono de Dios y del Cordero” y “el árbol de la vida [...] produciendo su fruto, y cuyas hojas son curativas para todas las naciones” (22,2).

Gracias a la disponibilidad de Cristo para beber de la copa de las aguas amargas de la muerte, se redimió el fracaso de sus discípulos, junto al de todos los hijos de Dios que no velan y esperan la venida del reino.

Mucho de lo que hacemos y decimos lo realizamos automáticamente: las tareas cotidianas, las conversaciones, los viajes y las experiencias que repetimos diariamente, incluso cada hora, hasta que se acumula una capa de familiaridad que oscurece su verdadera naturaleza bajo las acciones anteriores.

También Pedro, Santiago y Juan conocían la costumbre de Jesús de retirarse a orar. Los Evangelios están llenos de referencias a que Jesús se distanciaba de quienes lo rodeaban y se retiraba a pasar tiempo a solas con Dios. Sin embargo, ahora era diferente; él pidió que le acompañaran. Pidió que se quedaran junto a él mientras se preparaba para aceptar la copa que debía beber.

Pero los discípulos creían que aquella situación era igual que otras veces, y lo que querían era descansar y restaurar sus energías. Cualquiera que fuera su razón, no hicieron lo que se les pidió y se perdieron todo.

## ~ EJERCICIO ~

- Elige una tarea, un viaje o una actividad que haces todos los días, pero hoy hazlo de forma consciente. Pon toda tu atención en lo que estás haciendo, ya se trate de algo tan simple como limpiarte los dientes, ir al trabajo o limpiar la mesa.
- Observa las maniobras que componen esa actividad, las sensaciones de los objetos en tus manos cuando los usas, tus movimientos mientras actúas. Si tu mente se aleja de lo que estás haciendo, no importa; solo date cuenta de ello y concéntrate de nuevo en tu tarea.
- Llega a lo profundo de esa tarea para extraer todo su significado y que se difunda en el momento presente.

## CONSCIENTES EN LA PASIÓN



Las siguientes reflexiones exploran los acontecimientos que condujeron a la muerte y resurrección de Jesús a través de los cinco sentidos y mediante el silencio. Son particularmente apropiadas para Semana Santa y Pascua, pero se pueden usar en cualquier momento del año.



# DOMINGO DE RAMOS

## ☞ Valora cada sonido

*Al llegar cerca de Jerusalén, entraron en Betfagé, junto al Monte de los Olivos, Entonces, Jesús despachó a dos discípulos encargándoles: “Id a la aldea de enfrente y enseguida encontraréis una borrica atada y un pollino junto a ella. Soltadla y traédmela. Si alguien os dice algo, le diréis que le hace falta al Señor”. Esto sucedió para que se cumpliera lo anunciado por el profeta: Decid a la ciudad de Sion: Mira a tu rey que está llegando: humilde, cabalgando un asno, un pollino, hijo de acémila.*

*Fueron los discípulos y, siguiendo las instrucciones de Jesús, le llevaron la borrica y el pollino. Echaron los mantos sobre ellos y el Señor se montó. Una gran muchedumbre alfombraba con sus mantos el camino. La multitud delante y detrás de él, aclamaba: “¡Hosanna al Hijo de David! ¡Bendito en el nombre del Señor el que viene! ¡Hosanna al Altísimo!”.*

(Mt 21,1-9)

“Hosanna al Hijo de David”. Lo que recordamos sobre el Domingo de Ramos son los gritos aclamando a Jesús y la gente agitando ramas de olivo. El ruido debió de ser tremendo: la multitud celebraba en Jerusalén la Pascua, todos estaban alegres y la atmósfera era propicia para una fiesta. ¿Qué mejor manera de celebrar que unirse a una procesión? Las celebraciones y las reuniones añaden color a nuestras vidas; son algo que esperamos y planeamos en medio de la rutina regular. Porque la rutina existe, aunque lo pasamos por alto al estudiar este episodio de la vida de Cristo. Antes de que él pudiera entrar en Jerusalén, tenían que encontrar un burro, y esa tarea estaba encomendada a los discípulos.

Se les dieron muchos detalles para hacer ese trabajo: Jesús les dijo dónde ir, qué hacer y qué decir, y hasta que devolverían después el animal. Es interesante preguntarse qué sentirían los discípulos al hacer esto; puede que pensarán que iban a tener un papel más importante el día en que Jesús entraba en Jerusalén.

Durante el tiempo que pasaron con Jesús, surgieron disputas acerca de quién era el más importante, quién se sentaría al lado de Jesús en el cielo, quién compartiría su gloria. ¡Qué sencillos fueron los trabajos que tuvieron que hacer: preparar una barca, alimentar a una multitud y preparar una habitación para una comida! Seguro que los discípulos se preguntaban a menudo por qué habrían dejado sus barcas.

Con frecuencia, en nuestras vidas nos encontramos relegados a hacer tareas rutinarias que no aportan ninguna gloria. Estas tareas son necesarias, pero no emocionantes, importantes o interesantes, y esto puede ser decepcionante. Puede ser una gran desilusión descubrir que servir al pueblo de Dios se reduce a unos pocos momentos gloriosos de conversión y más a fregar las tazas, poner en orden los juguetes, visitar a ancianos en residencias, quitar las galletas a medio comer de los bancos de la iglesia, y, como les pasa a dos de los discípulos de Jesús, buscar el burro adecuado en el último minuto.

Pero, si ponemos atención cuando estamos haciendo estas tareas, conscientes de cada acción, podemos vivir plenamente en el presente. Podemos saborear la tarea, concentrándonos no solo en los resultados, sino en la preparación, ofreciendo ese momento a Dios.

“Preparar el camino al Señor” con frecuencia significa hacer tareas sencillas, humildes y ordinarias, agotadoras y aparentemente mundanas como buscar un burro, pero que se convierten, por la gracia de Dios, en parte de la obra redentora de acercar el reino de los cielos.

## ~ EJERCICIO ~

- Encuentra un lugar cómodo para sentarte o tumbarte, o si no es posible, quédate en algún lugar donde puedas permanecer tranquilo por un tiempo. Asegúrate de que tu cuerpo esté apoyado y equilibrado, relajado pero alerta. Cierra los ojos si te ayuda.
- Concéntrate en tu respiración, sintiéndola entrar y salir de tu cuerpo, llenándote de vida. Si te distraes, no te angusties ni te preocupes; simplemente toma nota y regresa a la respiración, dentro y fuera.
- Ahora pon tu atención en los sonidos que escuchas a tu alrededor. No intentes analizarlos ni describirlos; no es necesario definir qué es el sonido o de dónde viene. Simplemente escúchale como es. Observa su amplitud, su volumen, si es armonioso para el oído o discordante. Si tu mente se distrae, y te encuentras tratando de definir el sonido, no te preocupes, simplemente deja que el sonido pase. Aprecia cada sonido, por leve que sea; fíjate en su belleza y su vida.
- También puedes dirigir tu atención a los pensamientos que están pasando por tu mente y tratarlos de la misma manera. Obsérvalos cuando aparezcan, pero no intentes definirlos ni darles una historia o un fondo. Simplemente permíteles ir y venir, al igual que los sonidos de tu alrededor que surgen y luego se disipan en intensidad. Si te sientes ansioso o angustiado, fíjate en esto, pero déjalo tal como está.
- Cuando hayas terminado vuelve tu atención a tu respiración y trae tu mente al momento presente.

# LUNES SANTO

## ««« Observa en verdad

*Seis días antes de la Pascua Jesús fue a Betania, donde estaba Lázaro, al que había resucitado de la muerte. Le ofrecieron un banquete. Marta servía y Lázaro era uno de los comensales. María tomó una libra de perfume de nardo puro, muy costoso, ungió con ello los pies a Jesús y se los secó con los cabellos. La casa se llenó del olor del perfume. Judas Iscariote, uno de los discípulos, que lo iba a entregar, dice: “¿Por qué no han vendido ese perfume en trescientos denarios para repartirlo a los pobres?”. (Lo decía, no porque le importaran los pobres, sino porque era un ladrón; y, llevaba la bolsa, sustraía de lo que echaban). Jesús contestó: “Déjala que lo guarde para el día de mi sepultura. A los pobres los tenéis siempre con vosotros, a mí no me tendréis”.*

(Jn 12,1-8)

¡Qué impacto para los discípulos al ver el gesto de María! Que una mujer abandonara su papel de servir a los hombres durante la cena significaba una violación del decoro, pero ungir los pies de Jesús, era un escándalo. Y la cosa empeoraba al limpiárselos con su cabello, símbolo de la sexualidad femenina y que por lo general lo mantenían cubierto por modestia. ¡Qué burla a las tradiciones!

Seguro que los discípulos estaban ya acostumbrados a lo poco convencionales que eran las acciones de Jesús; quizás pensaban que ya lo habían visto todo, pero una vez más les estaba mostrando cómo hacer las cosas de una manera diferente. Porque Jesús había reconocido el impulso que movía a María, un impulso de amor y gratitud que procedía del tiempo que había pasado en su compañía, y por la resurrección de su hermano Lázaro.

Jesús podía discernir la verdad de sus acciones, era capaz de dejar de lado la apariencia de maldad, de la infracción de la costumbre, y percibir el amor que guiaba sus acciones.

Judas Iscariote, cuya mente, según nos cuentan, ya había emprendido el camino que conduciría a su traición, no pudo ver esa verdad. Estaba preocupado por lo externo y, por tanto, sorprendido y enfadado.

En muchas ocasiones de nuestras vidas debemos tratar con personas y situaciones que nos parecen desafiantes y desagradables. A menudo, anticipar posibles incidentes con ellas nos causa estrés.

Si pensamos en encuentros previos o experiencias pasadas, estamos tentados a deducir consecuencias anticipando la evolución de los hechos en el futuro. Esta proyección nos crea ansia y puede impedirnos discernir la verdad de las acciones de una persona, verlas tal como son en realidad, y no como tememos que sean.

Los presentimientos negativos pueden impedir que percibamos una situación como realmente es, y haga que nos quedemos solo en las conjeturas y las posibilidades.

Si somos capaces de alejarnos de nuestras emociones y observar la realidad de lo que está sucediendo de manera objetiva y libre de nuestras imaginaciones, la imagen que obtengamos será más veraz.

## ~ EJERCICIO ~

Si te encuentras en una situación estresante o tienes una relación difícil con una persona, puede ser muy difícil evitar las emociones y los sentimientos que estás experimentando.

En teoría, se debe aprovechar la oportunidad para distanciarse del hecho o la persona por un tiempo, y practicar el ejercicio de respiración de los tres minutos. Esto te dará tiempo para centrarte y para enfocarte en lo que realmente está sucediendo, en el acontecimiento tal como se desarrolla en lugar de lo que temes que pueda suceder. En realidad, quizás es imposible.

- Trata de concentrarte en una observación específica o en un hecho acerca de la persona o situación que te está ocasionando angustia.
- Observa el color de su pelo o acuérdate de un hecho que conozcas como su edad, sus pasatiempos, dónde vive. Observa el entorno en el que te encuentras: el color de las paredes, el paisaje o la temperatura. De esta manera, puedes hacer regresar tu mente al momento presente y estar mejor equipado para percibir la verdad de lo que está sucediendo.
- Una vez que has observado la verdad, te puedes enfrentar a ella y tomar las medidas apropiadas, o no tomar ninguna.

# MARTES SANTO

## ☞ Dos moneditas

*Sentado frente al cepillo del templo, observaba cómo la gente echaba monedas en el cepillo. Muchos ricos echaban mucho. Llegó una viuda pobre y echó dos moneditas. Jesús llamó a sus discípulos y les dijo: “Os aseguro que esta pobre viuda ha echado en el cepillo más que todos los otros. Pues todos han echado de lo que les sobra; ésta, en su indigencia, ha echado cuanto tenía para vivir”.*

(Mc 12,41-44)

Una de las quejas populares sobre la Iglesia es que siempre trata de sacar dinero. Ciertamente, la gran atención que se da a la recaudación de fondos, las donaciones caritativas y los beneficios financieros parecen apoyar esta afirmación, en detrimento del mensaje del Evangelio. Otras discusiones son las que surgen sobre el dinero que debemos dar a nuestra comunidad, si el diezmo se refiere al diez por ciento o al uno por ciento de nuestros ingresos, o si estos ingresos debemos considerarlos en bruto o en neto. También se discute sobre si quien paga puede influir en cómo se gasta el dinero.

Las cosas no eran diferentes en los tiempos del Nuevo Testamento, y los comentarios de Jesús sobre este asunto fueron claros: no hay nada malo en obtener riquezas honestamente; pero el dinero no debe acumularse o retenerse por falta de generosidad.

En la vida cristiana hay muchas más cosas que decidir que cuánto vamos a donar a la Iglesia, ya que todo lo que tenemos proviene del Dios que nos creó y le pertenece a él.

Cuando damos a nuestra comunidad, estamos devolviendo lo que nos fue prestado. Por lo tanto, debemos considerar no solo lo que damos, sino cómo el resto de nuestro dinero puede honrar a Dios.

Las dos moneditas de la viuda son infinitamente más preciosas para Dios porque entregó toda su riqueza a quien primero se la había otorgado; no se quedó ni un céntimo, a diferencia de los donantes ricos que procuran reservar una parte de sus ingresos para su placer personal.

Así también nosotros debemos dar no solo una parte de nuestras vidas a Dios, sino toda nuestra vida.

No es suficiente honrar a Dios solo el domingo por la mañana dando un diezmo o ayudando en obras de caridad; debemos hacer lo mismo de lunes a sábado; nuestras actividades normales, nuestro ocio, deben ser testigos del amor de Dios por nosotros y respuesta a ese amor.

Viviendo en el momento presente, regocijándonos en cada instante de la vida que se nos ha dado, podemos honrar a nuestro creador. Al celebrar las pequeñas alegrías de nuestras vidas, podemos centrarnos en los momentos de “gloria” y desviar la energía y la

atención de todo lo que agota nuestros recursos físicos y emocionales.

### ~ EJERCICIO ~

- Márcate el objetivo de registrar en palabras o imágenes un momento feliz cada día. Decide cuánto tiempo quieres que dure este proyecto, una semana, un mes o incluso cuarenta días. Los hechos pueden ser pequeños o grandes: un plato de tu comida favorita, la sonrisa de alguien que te ama, una buena película, una fiesta, una celebración o un éxito.
- Incluso cuando experimentas una gran lucha interior o tristeza, puedes encontrar la belleza y la alegría en el canto de un pájaro, la calidez del sol en la cara o en el placer de tomar una taza de té caliente.
- Estos hechos no tienen que ser muy variados, pero se deben registrar a diario, porque cada momento es individual y precioso.
- Al final del proyecto, dedica un tiempo a repasar tus momentos felices y agradece a Dios sus regalos.

# MIÉRCOLES SANTO

## ¿Me vas a lavar los pies?

*Antes de la fiesta de la Pascua, sabiendo Jesús que llegaba la hora de pasar de este mundo al Padre, después de haber amado a los suyos del mundo, los amó hasta el extremo. Durante la cena, cuando el diablo había sugerido a Judas Iscariote que lo entregara, sabiendo que todo lo había puesto el Padre en sus manos, que había salido de Dios y volvía a Dios, se levanta de la mesa, se quita el manto, y tomando una toalla se la ciñe. Después echó agua en una jofaina y se puso a lavarles los pies a los discípulos y a secárselos con una toalla que llevaba ceñida. Llegó, pues, a Simón Pedro, que le dice: “Señor, ¿me vas a lavar los pies?”. Respondió Jesús: “Lo que yo hago no lo entiendes ahora, lo entenderás más tarde”. Replica Pedro: “No me lavarás los pies jamás”. Le respondió Jesús: “Si no te lavo, no tienes que ver conmigo”. Le dijo Simón Pedro: “Señor, entonces no solo los pies, sino las manos y la cabeza”. Le respondió Jesús: “El que se ha bañado no necesita lavarse más que los pies, pues el resto está limpio. Y vosotros estáis limpios, aunque no todos”. Conocía al que lo iba a entregar y por eso dijo que no todos estaban limpios.*

(Jn 13,1-11)

El paisaje del entorno de Jerusalén es hermoso, pero árido; un suelo pedregoso y seco, con afloramientos rocosos y pequeños arbustos, recubren el sendero que conduce a la ciudad. El camino es polvoriento y sucio, con piedras que lastiman los pies y montones de estiércol de los animales que hay que evitar. En Pascua habría mucha gente por lo que sería más difícil sortear los baches.

Cuando los discípulos llegaran a la habitación donde iban a cenar, estarían acalorados y cansados, ansiosos por estirarse, descansar un rato y quitarse el polvo y la suciedad del viaje. Imagínate su sorpresa cuando, en lugar del sirviente tradicional, fue su maestro el que se arrodilló para lavarles los pies, callosos y ásperos después de caminar tantos kilómetros con sandalias recosidas y malolientes, cubiertas de polvo por el viaje.

Jesús estaba cambiando la forma tradicional de hacer las cosas. Pero seguro que sintieron un gran frescor cuando el agua cayó en sus cuerpos sudorosos y cansados. Qué suave debió ser el toque de amor que cuidadosamente borró todas las secuelas del viaje. Podían sentir el amor de Jesús en la forma en que tocaba sus pies, en las esperanzas que tenía puestas en ellos y en su misión de difundir la buena nueva del amor de Dios a todas las personas, y en todas las oraciones que hacía por su futuro.

En ese gesto humilde y afectuoso, el Mesías concretaba su mensaje de esperanza y amor, comunicándose más claramente que con palabras, con un gesto de compasión poniéndose al servicio de los otros.

A veces, todo lo que necesitamos para comunicar nuestros sentimientos es un toque de bondad. No debemos sentirnos orgullosos por servir a los demás, porque Jesús fue el primero que nos sirvió de una manera que jamás podríamos imaginar.

No debemos sentirnos orgullosos por aceptar ser servidores de los demás, porque así es

como nos convertimos en parte de la comunidad del evangelio.

## ~ EJERCICIO ~

- Encuentra un lugar tranquilo donde puedas estar sereno y cómodo. Puedes estar sentado o acostado, pero en algún lugar donde puedas permanecer tranquilo durante un período prolongado de tiempo.
- Acomódate para mantenerte alerta y consciente, y desacelera tu respiración gradualmente tomando conciencia de tu entorno físico, dónde tu cuerpo toca la silla o la superficie sobre la que estás, cómo te sientes dentro de tu ropa.
- Comenzando por los dedos de los pies, trata de discernir cualquier sensación. No te preocupes si no sientes nada, esto se suele conseguir con la práctica continuada de la exploración corporal.
- Si sientes molestias en los dedos de los pies, obsérvalas. Trata de no pararte en el análisis de la sensación o preocuparte por ella, simplemente tenla en cuenta sin juzgarla, permitiendo que sea lo que es.
- Respira profundamente, toma conciencia de que tu respiración fluye por todo tu cuerpo, llenando todas las células sanguíneas con oxígeno y sosteniendo la vida.
- No te preocupes si tu mente se despista, probablemente lo hará. Cuando lo haga, simplemente vuélvela a la tarea que tienes entre manos, a la tarea del presente, y continúa tu viaje alrededor del cuerpo.
- Mueve gradualmente tu atención desde los dedos de los pies a los pies, sintiendo la textura del lugar sobre el que descansan, dándote cuenta del material que los cubre. Imagínate a Cristo lavándolos suavemente, sosteniendo tus pies en sus manos mientras los seca con una toalla, mostrando su amor por ti en sus gestos.
- Cuando hayas terminado, concéntrate en tu respiración y dedica algún tiempo a darte cuenta del aire al entrar y salir de tu cuerpo.



# JUEVES SANTO

## ««« Vive sin dejarte poseer por nada

*Cuando llegó la hora, se puso a la mesa con los apóstoles y les dijo: “Cuánto he deseado comer esta Pascua con vosotros antes de padecer. Os digo que no volveré a comerla hasta que alcance su cumplimiento en el reino de Dios”. Y tomando la copa, dio gracias y dijo: “Tomad esto y repartiéndolo entre vosotros. Os digo que en adelante no beberé del fruto de la vid hasta que no llegue el reinado de Dios”. Tomando un pan, dio gracias, lo partió y se lo dio diciendo: “Esto es mi cuerpo, que se entrega por vosotros”. Igualmente tomó la copa después de cenar y dijo: “Esta es la copa de la nueva alianza, sellada con mi sangre que se derrama por vosotros”.*

(Lc 22,14-20)

Juan Bernardone, fundador de la orden de los franciscanos, nació en Asís, en Umbría, alrededor de 1181, y murió allí el 3 de octubre de 1226. Lo conocemos mejor como san Francisco.

Nacido en el seno de una familia adinerada de mercaderes, decidió seguir literalmente el mandamiento de Cristo de “no llevar nada para el camino” y renunció a todos los bienes materiales, sin ni siquiera tener una túnica o un par de sandalias de repuesto. Desde entonces, la pobreza ha sido esencial en la espiritualidad franciscana.

San Francisco, y más tarde su grupo de seguidores, trabajaban o mendigaban por la pequeña cantidad de comida que necesitaban para sobrevivir y regalaban el resto o todo si encontraban a alguien en peores circunstancias que las suyas. Seguramente, estaba influenciado por su niñez en la casa de un comerciante para quien las posesiones materiales no eran solo un símbolo de estatus, sino en sí mismas el medio para acumular más. Francisco veía los bienes materiales como grandes obstáculos para una vida de comunión con Cristo.

Los objetos que llenan nuestras vidas se convierten gradualmente en una barrera física para la libertad espiritual. El dinero, las posesiones, el estatus, la tentación de tener exigen energía, tiempo y concentración que, según Francisco, era mejor orientarlo a alabar a Dios y vivir en su presencia.

El deseo de tener más implica miedo porque cuanto más poseamos más tememos perderlo y en consecuencia nos preocupamos por retener lo que no es necesario para nuestra existencia. Liberado del afán de adquirir y del temor a perderlo todo, Francisco se movía libremente por el mundo, ligero de equipaje.

Hoy, para la mayoría de nosotros, privarnos tan dramáticamente de todos nuestros bienes y responsabilidades materiales no solo sería casi imposible, sino también desaconsejable. Pero hay un camino intermedio, un camino que procede con prudencia a través del paisaje atestado de material innecesario y objetos que nos dan un cierto estatus

social apreciándolos, pero sin hacer depender de ellos nuestro valor, considerando sus beneficios y desventajas.

Francisco llamó a esto *vivere sine proprio*, vivir sin nada propio. Para él, significaba vivir sin poseer nada; para quien quisiera seguir sus pasos, solo debía vivir sin dejarse poseer por nada.

Vivir sin apropiarnos de nada significa evitar que las consideraciones materiales nos impidan ir más allá de nuestros límites. Significa arriesgarse en nombre de Dios, por su gloria, pero no se refiere solo a los objetos materiales.

Vivir sin apropiarse de nada afecta a todas las partes de nuestra vida, comenzando por poner todo en las manos de Dios para llegar a todo lo que hacemos y todo lo que somos.

Nada es nuestro –nuestra voluntad, nuestras buenas obras, nuestro enfado por las injusticias– no podemos tener nada para nuestro propio beneficio, sino que debemos devolvérselo a Dios, que fue el que nos lo prestó primero.

Vivir una vida de pobreza franciscana significa abandonarse a la voluntad de Dios. No tenemos que temer disfrutar de los regalos de Dios, pero siempre debemos considerarlos como lo que son y así estar listos para compartirlos o renunciar a ellos.

La cena que Jesús compartió con sus amigos la noche antes de morir es el núcleo de la fe cristiana. En ella encontramos la promesa de la vida, dada libremente y en abundancia. Una vida tan rica que no puede ser contenida en todo el mundo, pero una vida tan pequeña y humilde que se puede esconder en un pedazo de pan y un poco de vino

## ~ EJERCICIO ~

- Haz hoy una cosa que te guste, que no cueste nada. Podría ser dar un paseo por el campo, en un parque o en una calle animada y bulliciosa, o un largo baño relajante, leer un libro, jugar con un niño o con una mascota, o tener una conversación con alguien que quieres.
- Tómate tiempo para disfrutar de tu entorno, de tu vida, sin necesidad de los bienes materiales que te agobian.
- Aprecia el momento, sin detenerte a analizar el disfrute, sino simplemente deléitate con él.
- Considera el tiempo como un regalo precioso, y evalúa los recursos que te ofrece el mundo.

# VIERNES SANTO

## ¿Puedo estar alegre?

*Entonces los soldados del gobernador condujeron a Jesús al pretorio, y reunieron a en torno a él a toda la compañía. Lo desnudaron, lo envolvieron en un manto escarlata, trenzaron una corona de espinas y se la pusieron en la cabeza, y una caña en su mano diestra. Después, burlándose, se arrodillaban ante él y decían: “¡Salve, rey de los judíos!”. Le escupían, le quitaban la caña y le pegaban con ella en la cabeza. Terminada la burla, le quitaron el manto y le pusieron sus vestidos. Después lo sacaron para crucificarlo.*

*A la salida encontraron a un hombre de Cirene, llamado Simón, y lo forzaron a cargar con su cruz. Llegaron a un lugar llamado Gólgota (es decir, Calavera), y le dieron a beber vino mezclado con hiel. Él lo probó, pero no quiso beberlo. Después de crucificarlo, se repartieron a suertes sus vestidos y se sentaron allí custodiándolo. Encima de la cabeza pusieron un letrero con la causa de la condena: Este es Jesús, rey de los judíos.*

(Mt 27,27-37)

La crucifixión es una muerte horrible, aterradora y angustiante. Con frecuencia es una muerte prolongada; las personas colgadas de una cruz con clavos en las muñecas y tobillos o atadas con cuerdas, se ven obligadas a levantarse con los brazos para poder respirar, una experiencia verdaderamente dolorosa. Si tienen suerte, pueden morir de insuficiencia cardíaca o por asfixia. Los menos afortunados mueren lentamente por deshidratación, por infección a causa de los latigazos anteriores o por los ataques de los animales que merodean por el lugar de la ejecución.

Es difícil imaginar una muerte más humillante y dolorosa, a menudo oculta por la tendencia natural a pasar por alto detalles espantosos. Esta fue la forma de muerte que Jesús, voluntariamente, sufrió para redimirnos. Fue este el camino que eligió para que no tengamos que caminar solos por un camino similar. Por nuestro bien, por cada uno de nosotros, se sometió a tan gran sufrimiento.

Cuando nos enfrentamos a este tipo de sacrificio podemos elegir cómo abordarlo. Podemos ignorarlo, volviendo la cara para otro lado, ocultándonos del dolor, pretendiendo que no fue tan duro como realmente fue. Podemos sufrir pensando ser indignos y no merecer semejante sacrificio, semejante acción abnegada.

También podemos mirar la cruz con ojos abiertos y total comprensión, aceptando el amor que se extiende hacia nosotros. Podemos ser conscientes de que nunca mereceremos tal amor, pero también de que nunca lo necesitaremos, ya que por la propia acción de Cristo ya no necesitamos obtener la redención por nuestros propios esfuerzos, pues la hemos recibido libremente por la gracia de Dios.

Podemos decidir vivir a la luz de ese amor tan intenso, capaces de afrontar los acontecimientos de nuestra vida con ecuanimidad, conscientes de la acción redentora de Cristo, contentos de acoger cada momento, sin miedo ni ansiedad, sino confiados en

nuestra capacidad para sobrellevarlo y superarlo.

## ~ EJERCICIO ~

- Encuentra un lugar donde puedas estar tranquilo. Ponte cómodo, ya sea sentado o acostado, con los ojos abiertos o cerrados, como prefieras. Calma tu mente y tu cuerpo, usando el ejercicio de respiración de los tres minutos. Entonces simplemente imagínate descansando en los brazos de Dios. Puedes imaginarte como si fueras un niño pequeño o como la persona adulta que eres ahora.
- Imagina las sensaciones de ser abrazado por Dios, la calidez y la comodidad de sus brazos, la seguridad que da su cercanía. Imagina su gran amor por ti que te rodea y te envuelve con su calor y comprensión indulgente. Ora por ti para que puedas mantenerte consciente de ese gran amor de Dios, y de su paz siempre disponible.
- Deja de lado tus preocupaciones sobre ti y sobre lo que haces; en cambio, disfruta simplemente de estar en la presencia de Dios. Al respirar, repite: “Puedo encontrar la paz” o “puedo ser feliz” o, simplemente, “Dios está conmigo”.
- No dejes que tu mente se centre en tus acciones o palabras, sino solo en el hecho de que eres hijo de Dios, creatura de Dios.
- Cuando estés listo, concéntrate nuevamente en la sensación de la respiración que entra y sale de tu cuerpo.

# SÁBADO SANTO

## Espera en silencio

*Solo en Dios está el descanso, alma mía,  
de él viene mi salvación.  
Él solo es mi roca y mi salvación,  
mi alcázar: no vacilaré.  
¿Hasta cuándo arremeteréis todos juntos  
contra un hombre, para derribarlo  
como a una pared que cede  
o a una tapia ruinosa?  
Solo piensan en derribarme de mi altura,  
les agrada la mentira:  
con la boca bendicen,  
por dentro maldicen.  
Solo en Dios descansa, alma mía,  
de él viene mi esperanza.  
Él solo es mi roca, mi salvación,  
mi alcázar; no vacilaré.  
En Dios está mi salvación y mi gloria,  
mi roca firme, mi refugio está en Dios.*

(Salmo 62,1-7)

Este salmo lo escribió el rey David en un momento en que estaban amenazados no solo su poder sino también su vida. Rodeado de enemigos que estaban celosos de su posición y envidiosos de la popularidad y del éxito de que disfrutaba, se sentía completamente asediado por las fuerzas del mal.

Sin embargo, curiosamente, este es uno de los pocos salmos que no contiene una oración. En ninguna parte de este magnífico, confiado y sereno poema hay una sola petición a Dios. En otros salmos, David ruega o suplica al Señor que lo libere de sus dolores, le muestre misericordia por los pecados del pasado.

Sin embargo, en este, escrito en un momento de crisis extrema, no hay nada de eso. En cambio, expresa la gloriosa convicción de que Dios protegerá a David de todo daño.

Sin ninguna oración, es un salmo lleno de oración porque dedica toda su vida a Dios. David no depende de la inestable incertidumbre de los sistemas o estructuras creadas por los seres humanos, ni de los caprichos de otras personas para obtener apoyo o consuelo sino que, por el contrario, solo confía en Dios como su roca y su salvación, confiando en Dios nunca será abatido.

En lugar de sentirse preocupado por su futuro y luchar para encontrar una salida a una situación desagradable y profundamente aterradora, David se contenta con hacer reposar su alma en Dios, esperando que lo libere, confiado en que lo hará.

En lugar de dar vueltas ansiosamente a los acontecimientos, valorando las posibles consecuencias, permanece tranquilo, con el corazón fijo en Dios, en silencio; su alma espera el final del sufrimiento que sabe que llegará.

También nosotros cuando estamos ante una situación difícil, amenazante e incluso aterradora, podemos aprender a esperar en silencio la liberación que nos viene de Dios.

En lugar de permitirnos agitarnos, buscando por todas partes una posible alternativa, simplemente podemos esperar, confiando en Dios, en su amor y compasión infinitos para superar nuestra ansia y confusión.

## ~ EJERCICIO ~

Durante casi dos mil años, los cristianos han tratado de practicar la oración continua, utilizando el nombre de Jesús para expresar el deseo de su alma. El cristianismo oriental en particular emplea la invocación del nombre de Jesús como una forma de orar continuamente. La más conocida de estas oraciones cortas, y la más aceptada en el cristianismo occidental, es la que comúnmente se llama “oración de Jesús”: “Señor Jesús, Hijo de Dios, ten piedad de mí, que soy pecador”.

Esta oración se centra en la figura de Cristo, que nos ha prometido que todas nuestras oraciones serán escuchadas. Reconoce la Trinidad, ya que Jesús es aclamado como Hijo de Dios por el Espíritu Santo que mora dentro de nosotros; y pide la misericordia divina para cada uno de nosotros, en nuestra condición mortal y pecaminosa, seguros de que esta llamada será respondida por la gracia de Dios.

- Encuentra un lugar donde estés sereno y tranquilo. Ponte cómodo, ya sea sentado o acostado, con los ojos abiertos o cerrados, como prefieras. Relaja tu mente y tu cuerpo, usando el ejercicio de respiración de los tres minutos. Luego, concentrándote, repite la oración de Jesús en silencio. Puedes usar la respiración para pronunciar las frases, inspirando al decir: “Señor Jesús, Hijo de Dios” y espirando con: “ten piedad de mí, que soy pecador”.
- No te preocupes si tu atención se aleja de lo que estás diciendo, simplemente obsérvala y vuelve suavemente a la oración.
- Cuando estés listo, concéntrate nuevamente en la sensación de la respiración que entra y sale de tu cuerpo.

# DOMINGO DE RESURRECCIÓN

## El resultado de la integridad

*En el desierto morará la justicia,  
y el derecho habitará en el vergel,  
el efecto de la justicia será la paz,  
la función de la justicia,  
calma y tranquilidad perpetuas;  
mi pueblo habitará  
en un lugar pacífico,  
en moradas tranquilas,  
en mansiones sosegadas;  
aunque sea talado el bosque,  
aunque sea abatida la ciudad.  
Dichosos vosotros  
que sembráis junto al agua,  
y dais suelta al toro y al asno.*

(Is 32,16-20)

Una vez más, el profeta espera el tiempo del Mesías. Y otra vez, se da un gran énfasis al concepto de paz.

Curiosamente, no son solo los seres humanos quienes se beneficiarán de la llegada del reino de Dios a la tierra, sino que toda la creación se transformará.

Ya no veremos el efecto del pecado, sino que todo se renovará y se restaurará su ser original. El desierto no será un lugar de miedo y aislamiento en donde habitan los excluidos, los que viven al margen de la sociedad, alejados de la compañía humana por sus propias acciones o por las de los demás. En cambio, la justicia lo transformará y ya no será un lugar temible.

Las tierras cultivadas darán frutos, la gente no tendrá que preocuparse por las malas cosechas, ya que habrá abundancia de alimentos para todos.

La justicia reinará en estos jardines, una justicia que proviene de hacer lo que Dios quiere, de vivir a la manera que Dios quiere, cumpliendo nuestro como seres humanos de la manera en que solo nosotros podemos lograrlo, con la gracia de Dios, a través de la oración y una vida correcta.

El resultado que se nos promete es la paz, la paz que proviene de saber que estamos haciendo la voluntad de Dios, de una confianza completa en el Señor y en sus intenciones de amor con nosotros.

Como cristianos, sabemos que la muerte y resurrección de Cristo han traído el reino de Dios aquí, entre nosotros y en este momento. También está por venir, y así esperamos el momento en que toda la creación se reconcilie por medio de Cristo.

Vivimos en la tensión del “ahora” y del “todavía no”. Nuestra preocupación es encontrar la paz de Dios centrándonos en el “ahora”, que a su vez nos acercará al “todavía no” de la redención perfecta.

Inmersos en actividades frenéticas y ruidos vacíos, buscamos la paz en el ajetreo de nuestras vidas, sin saber que, simplemente deteniéndonos unos momentos para saborear las bendiciones de la creación, nos acercaremos a esa paz que tanto anhelamos.

## ~ EJERCICIO ~

- Toma un trocito de chocolate y busca un momento en el que puedas estar seguro de que nadie te va a molestar durante unos minutos.
- Acómodate para sentirte a gusto y tranquilo, relajado pero alerta, listo para concentrarte y prepararte para enfocar tu mente en la actividad del momento presente.
- Toma el chocolate y examínalo de cerca. Observa la forma en que la luz se refleja en su superficie y mira la diferencia de color entre las diversas partes del chocolate.
- Observa por donde se rompió o donde se salió del molde. Gíralo suavemente entre tus dedos, sensibilizándote con las diferentes impresiones que sientes.
- Observa cómo el chocolate reacciona a la suave presión de tus dedos, cómo se ablanda cuando se calienta. Sostenlo cerca de tu nariz, haciendo una respiración lenta y profunda, permitiendo que su fragancia alcance la parte posterior de tu garganta. Observa la reacción de tu boca y el resto de tu cuerpo al olor de la comida.
- Apoya con cuidado el chocolate en tu lengua, manteniéndolo en tu boca unos momentos, dándole vueltas con la lengua, sintiendo en la lengua lo que sentiste anteriormente en los dedos.
- Muérdelo, detectando su textura en tus dientes, notando su sabor en diferentes partes de tu boca.
- Cuando lo hayas terminado de masticar, trágalo con cuidado, teniendo en cuenta los diferentes músculos de la boca y la garganta que nos permiten deglutir. Después de tragar el chocolate, observa cómo el sabor permanece en tu lengua y en tu boca.
- Respira lenta y profundamente, recordando lo pequeña e insignificante que es una pieza de chocolate dentro del contexto del universo.
- Luego, piensa en todos los ingredientes que intervinieron en su creación y en el amor de Dios al crearlos.
- Recuérdate a ti mismo que Dios te ama, que su amor por toda la creación se derramó al crearte, para salvarte.



# CONSCIENTES EN EL CAMINO



## ANTES DE EMPEZAR

Para muchas personas, una peregrinación, un viaje espiritual a un lugar sagrado, es el máximo ejercicio de la atención consciente.

Al caminar, consciente de los cambios en el paisaje, pasando horas solo o en compañía de unas pocas personas, llevando todo lo que se necesita a la espalda, la peregrinación tiene el efecto de reducir la vida entera al momento presente, ya que estás completamente ocupado por la única necesidad de continuar el viaje para llegar al destino.

Desde los primeros tiempos, la gente ha hecho peregrinaciones y existen evidencias de viajes sagrados desde tiempos prehistóricos. Ya el santuario pagano de Apolo en Delfos fue visitado por los antiguos griegos.

El pueblo judío, con frecuencia, entendía la vida como un viaje sagrado, y esta idea pasó a la civilización cristiana. Desde el siglo IV hay evidencias de peregrinaciones a Jerusalén ya que los cristianos deseaban ver y tocar los lugares donde Cristo vivió. Santa Elena viajó a Jerusalén en el año 326 de donde trajo a Europa muchas reliquias. Del año 385 es la primera guía de peregrinos, *Peregrinatio Egeriae*. A comienzos de la Edad Media, la peregrinación era una parte fundamental de la vida cristiana en Europa.

Las razones para hacer una peregrinación eran muchas, y si bien no todos afrontaban un viaje difícil y peligroso por todos esos motivos, detrás de cada peregrinación había al menos una razón valiosa para hacerla. Muchos buscaban la curación; otros querían el perdón de sus pecados; otros tenían el deseo de ver los lugares que solo conocían por lo que habían leído e incluso había otros que deseaban hacerla por la alegría de viajar, con la esperanza de que en el camino su relación con Dios se profundizara y fortaleciera.

Actualmente, la peregrinación sigue siendo una práctica popular, aunque ahora es más frecuente hacerla con un objetivo concreto: el viaje a un lugar sagrado. Pero las experiencias, los encuentros a lo largo del camino y la llegada se convierten en acontecimientos significativos, el canal a través del cual se puede llegar a una comprensión espiritual más profunda.

Sin embargo, debe recordarse que la Iglesia medieval veía la peregrinación física como una metáfora de la condición humana en la tierra. Gracias a la vida, la muerte y la resurrección de Cristo ya no era necesario encontrar a Dios en un lugar preciso porque al haberse encarnado se le puede encontrar en todas partes.

La peregrinación para los cristianos puede convertirse así en una metáfora del camino de la vida cristiana hacia la Jerusalén celestial como meta ya anticipada.

Este concepto limita y, al mismo tiempo, eleva el papel de la peregrinación dentro de

la práctica espiritual cristiana. La peregrinación en sí misma no tiene ningún valor intrínseco: Dios no puede encontrarse en un viaje más fácilmente de lo que puede encontrarse en la quietud.

Sin embargo, puede servir para comprender más claramente nuestras propias situaciones y volver a vivirlas más profundamente; la peregrinación física puede actuar como un símbolo del viaje humano que tiene lugar a través de un territorio que está habitado pero que no es propiedad de seres humanos y puede emplearse para hacer de todos los lugares su fin original: glorificar a su creador.

La peregrinación es una respuesta física a una necesidad implícita de viajar hacia un centro sagrado para explorar una relación más cercana con el creador y con lo creado, encontrando en la exploración un lugar para el yo.

## ~ EJERCICIO ~

- Considera la posibilidad de hacer una peregrinación. Si nunca has realizado un viaje así, puedes comenzar con una sencilla excursión de un día a una iglesia local.
- Decide el destino, asegurándote de que el lugar estará abierto, y busca un punto de partida adecuado; no tiene que estar necesariamente en tu casa, puede ser un lugar al que viajes primero antes de comenzar tu peregrinación. También debes decidir cómo volverás a casa una vez que se hayas alcanzado tu destino.
- Trata de caminar entre seis y diez kilómetros a aproximadamente dos kilómetros y medio por hora si eres un caminante sin experiencia, aunque si estás acostumbrado a viajar a pie, seguro que deseas hacer un viaje más largo.
- Lleva comida y agua, y ropa adecuada para protegerte de los elementos, ya sea viento, lluvia o sol, un mapa si lo vas a necesitar, un botiquín de primeros auxilios y un buen par de zapatos.
- Decide si deseas viajar con un acompañante o solo. ¡Pon una fecha y luego da el primer paso!
- Si una caminata de un día es demasiado, hay otras formas de hacer un viaje en el espíritu de la peregrinación.

## ~~~~ Viaja ligero de equipaje

*Algo después designó el Señor a otros setenta y dos y los envió por delante, de dos en dos, a todas las ciudades y lugares adonde pensaba ir. Les dijo: "La mies es mucha y los obreros pocos; rogad al amo de la mies que envíe obreros a su mies. Id, que yo os envío como ovejas entre lobos. No llevéis bolsa ni alforja ni sandalias. Y no saludéis a nadie por el camino".*

(Lc 10,1-4)

Uno de los mayores desafíos cuando se planifica una peregrinación no es decidir la ruta, ni el tiempo que vas a viajar, ni siquiera dónde te vas a quedar: las decisiones más difíciles están en el equipaje.

Podemos averiguar quién es un peregrino experimentado no solo por la mochila gastada, sino también por su tamaño: cuanto más experimentado sea un viajero, más

pequeño será el tamaño de su mochila.

Un peregrino novato seguro que ha leído con avidez las páginas de consejos disponibles en Internet, ha seguido foros que debaten sobre qué impermeabilidad es la mejor, o cuántos pares de calcetines se deben llevar.

Cualquiera que haya hecho una peregrinación sabe que el mejor equipaje es el más ligero. El equipaje pesado, cargado de cosas que podrían ser útiles, puede dar la sensación de una falsa confianza al caminante inexperto, haciéndole sentirse seguro sabiendo que está preparado para cualquier eventualidad.

Sin embargo, el peso excesivo anuncia consecuencias negativas: el peregrino viajará más despacio, se cansará más rápidamente, tendrá ampollas cada vez más grandes y, por lo tanto, se convierte en responsable de las eventualidades que quería evitar.

Es mucho mejor viajar como lo hicieron los primeros peregrinos, con la menor cantidad de cosas posible, llevando solo lo estrictamente necesario. Estos son consejos acertados, con una excepción: algunos, una vez que han puesto lo esencial, incluyen algunos artículos que podrían denominarse lujosos, pero que, de hecho, harán que el viaje sea más placentero para el peregrino.

Estos artículos son tan distintos como las personas que los llevan: bolsitas de té especial, el libro favorito, una botella de salsa capaz de transformar las comidas más insípidas. Todo esto no es necesario en sí mismo, pero aporta una dimensión personal al viaje.

En nuestro propio viaje a través de la vida, existe el peligro de estar tan agobiados con el equipaje físico y mental que hace innecesariamente lento y difícil nuestro progreso.

Uno de los ejercicios espirituales que podemos realizar periódicamente es revisar aquellas actitudes y suposiciones que damos por sentadas y que, sin embargo, no debemos llevar con nosotros.

## ~ EJERCICIO ~

Antes de comenzar este ejercicio, reúne un puñado de piedras que pueden servir para visualizar y ayudarte a apreciar la naturaleza de tus cargas.

- Mira las cosas que quieres llevar contigo en el viaje por tu vida. Obsérvalas como reflejo de las cosas espirituales. Algunos de estos objetos espirituales son como ladrillos, totalmente innecesarios, que solo sirven para hacer el equipaje más pesado.
- ¿Llevas contigo alguna ansiedad materialista, alguna preocupación de que no tienes lo suficiente y que podría repercutir negativamente en ti? ¿Te llevas arrepentimientos innecesarios, de la niñez o de la semana pasada? ¿Tienes sentimientos que bloquean la actitud de agradecimiento y esperanza?
- Decide llevar contigo solo cosas importantes: tus creencias, tu amor por aquellos con quienes compartes tu vida, un espíritu generoso y un corazón abierto y disponible.
- Imagínate emprendiendo un viaje a pie. Si esto ayuda, trae a tu mente un recorrido que te guste o un lugar que hayas visitado. No lleves nada, ni bolso ni monedero y, desde

luego, ni mochila ni maleta. Simplemente estáis tú y tu ruta por delante.

- Imagínate cerrando la puerta de tu casa y caminando en la primera etapa de tu viaje. ¿Cómo te sientes? ¿Estás ansioso por que no llevas nada contigo en caso de emergencia, o te sientes inexplicablemente ligero y despreocupado? ¿Te preocupa cómo te las arreglarás o confías en que podrás hacer frente a cualquier eventualidad que surja en tu viaje?
- Si te sientes preocupado por la idea de un viaje realizado con tan poca preparación, haz un esfuerzo consciente para pensar en la alegría que se deriva de imaginar la ruta que tienes por delante. Recuerda las instrucciones de Jesús a sus discípulos y la maravillosa manera como se hicieron realidad sus promesas: encontraron refugio, tuvieron provisiones, curaron personas. Incluso cuando encontraron dificultades y problemas encontraron la confianza serena que viene de poner la confianza en Dios.
- Ahora piensa en el resto de tu vida y reflexiona sobre el equipaje que llevas contigo en este viaje. Usando las piedras que has recogido, primero haz un pequeño montón con los artículos esenciales que no pueden ser “eliminados” como un pariente dependiente, una enfermedad o discapacidad, una relación vital. Haz que la cantidad de piedras sea lo más pequeña posible.
- Mira ese montón de piedras y agradece a Dios por todo lo que contiene. Pídele que use este equipaje para cumplir sus proyectos sobre ti. Pídele ayuda para llevarlos y para que no te falte la fe cuando su peso parezca demasiado fuerte. Reza para que su amor fluya a través de ti de tal manera que todo lo que representan estas piedras pueda ser usado para gloria de su reino.
- Toma más piedras para crear otro montón más grande que represente las cargas que llevas y que no necesitas. Aquí se incluyen los sentimientos de culpa por una relación fallida, el arrepentimiento por elecciones insatisfactorias, la dependencia de objetos materiales para conseguir ser aceptado o adicciones a un alimento o bebida, por inofensiva que sea.
- Al mirar esas piedras, considera el peso innecesario que representan. Pide la ayuda de Dios para dejar estas cargas. Decide dejar a un lado los pensamientos y sentimientos dañinos mientras continúas tu camino, centrando tu mente en el camino a seguir.

## **Vive en el presente**

*¡Abridme las puertas del triunfo  
y entraré para dar gracias al Señor!  
Esta es la puerta del Señor:  
los vencedores entrarán por ella.  
Te doy gracias porque me respondiste  
y fuiste mi salvación.  
La piedra que desecharon los arquitectos  
es ahora la piedra angular.  
Es el Señor quien lo ha hecho  
y nos parece un milagro patente.  
Este es el día en que actuó el Señor:  
¡Vamos a festejarlo y a celebrarlo!*

*Tú eres mi Dios, te doy gracias,  
Dios mío, yo te ensalzo.  
Dad gracias al Señor porque él es bueno,  
porque es eterna su misericordia.*

(Salmo 118,19-24,28-29)

Sabía que era un peregrino novato por el tamaño de su mochila. Un hombre alto, con la mochila auestas, haciendo ruido con los objetos extra que había atado en el exterior. Con la mochila repleta de cosas, revelaba su inexperiencia.

Debería haber tenido ese aspecto de cansancio aturdido común a muchos en su primer viaje, sin embargo, sus ojos brillaban y su rostro estaba iluminado de emoción. Me saludó en un francés rápido, aunque redujo la velocidad lo suficiente para que yo lo entendiera, por lo ansioso que estaba por compartir sus pensamientos y emociones.

Al ser de ciudad, le había llamado mucho la atención la paz profunda y la exuberante vegetación del campo de Borgoña. No podía creer la variedad de plantas y árboles que lo rodeaban en su camino, y se maravillaba de los pequeños detalles del paisaje por el que iba pasando en el transcurso del día.

Fue un placer caminar con él porque me hizo recordar que nunca debemos dar las cosas por sabidas, ni gastarnos en arrepentimientos inútiles o en anticipar innecesariamente los hechos, sino que debemos centrarnos en lo que apreciamos, en cada gota de la vida.

Si no tenemos cuidado con esto, podemos gastar nuestro “ahora” mirando hacia adelante o hacia atrás, sin ocuparnos plenamente del momento presente, comparando el viaje de nuestra vida con los días futuros o pasados, sin regalarnos una total inmersión en el presente. El hoy es todo lo que tenemos, y este día es sagrado para Dios: “Este es el día en actuó el Señor: ¡Vamos a festejarlo y a celebrarlo!”.

Ahora es el momento de saborear cada instante, cada encuentro y cada experiencia. Una parte importante de nuestro viaje inevitablemente implicará la reflexión y la integración de las experiencias del pasado.

*Solo cuando hayamos profundizado en la experiencia del momento presente, en el instante preciso en el que estamos vivos, día a día, hora a hora, segundo a segundo, podremos experimentar el infinito. La verdadera libertad radica en aprender a prestar atención al detalle infinito del que se compone cada momento de nuestras vidas, permitiéndonos experimentarlos de una manera nueva.*

*Nuestra atención consciente nos permite vivir cada día, cada hora, como un nuevo comienzo, y continuar enfrentando el futuro con un corazón y una mente abiertos.*

Sally Welch, *Making a Pilgrimage*, Lion Hudson, 2009

## ~ EJERCICIO ~

Aunque es de esperar que tu preparación para la peregrinación haya implicado pasar algún tiempo de entrenamiento, preparándote para un ejercicio físico exigente, es posible que los primeros días del viaje resulten agotadores.

Durante gran parte de nuestra vida, es posible que permanezcamos inconscientes de nuestro cuerpo, notándolo solo cuando se queja en forma de dolor o incomodidad ante las cargas que se le imponemos.

Al no estar habituados al ejercicio físico, la disciplina de caminar varias horas al día durante muchos días, con fatiga, tirones musculares y ampollas, nos hará tener una nueva conciencia de nuestros cuerpos y de nuestra relación con ellos.

Sin embargo, una vez que hayamos superado el impacto inicial y nos hayamos acostumbrado al ejercicio físico, podremos sentir un nuevo placer con el bienestar de nuestro cuerpo, sin complicaciones, libre y emocionante. Habrá momentos en los que estemos completamente a gusto con nuestro cuerpo, encantados de sentir su fuerza y agradecidos a quien nos lo ha dado.

- Mientras caminas y descansas, tómate un tiempo para ser consciente de tu cuerpo, para celebrarlo, y para estar agradecido incluso por las partes que no te gustan especialmente. Sentirte bien en tu piel es un regalo de la carretera, disfrútalo.
- Tómate tiempo para hacerte consciente de tu viaje. Camina despacio y con determinación hacia el lugar elegido, consciente de cada movimiento que hace tu cuerpo, celebrando su habilidad para realizar esas acciones.
- Mientras caminas, centra tu atención en las diferentes partes de tu cuerpo, concentrándote primero en tus pies y en la sensación de caminar sobre el suelo, el tipo de superficie y la impresión que experimentan tus pies.
- Mueve tu atención lentamente hacia arriba, sintiendo que los músculos de tus pantorrillas y muslos se estiran y se contraen en cada parada, la acción de tu pecho al tomar aire, los brazos a los lados o balanceándose suavemente al ritmo de cada paso.
- Si notas incomodidad o dolor en alguna parte del cuerpo, toma conciencia de ello y quédate ahí brevemente, entrando en esa parte del cuerpo, pero sin darle demasiada importancia; solo reconoce la sensación.
- Al llegar a tu destino, pasa un rato en silencio, en una postura cómoda y relajada, sintiendo la sensación de la tela, la madera o la piedra bajo tu cuerpo, permitiendo a tu mente que simplemente sea lo que es: hijo de Dios, amado por Dios, en su forma corporal, con todas sus características e idiosincrasias personales.
- Utiliza tu oración de respiración (consulta la página 26), o incluso haz una exploración corporal completa (página 29), durante el tiempo que estés en silencio.
- Cuando haya pasado el tiempo que necesites o que seas capaz, regresa a casa lenta y conscientemente, centrándote en los sentimientos de movimiento y reconociendo tu lugar en el entorno por el que viajas.

## ☞ Cuando encuentres obstáculos

*Después que murió Moisés, siervo del Señor, dijo el Señor a Josué, hijo de Nun, ministro de Moisés: "Moisés, mi siervo ha muerto. Anda, pasa el Jordán con todo este pueblo, en marcha hacia el país que voy a darles. [...] Como estuve con Moisés estaré contigo, no te dejaré ni te abandonaré. ¡Ánimo, sé valiente!, que tu repartirás a este pueblo la tierra que prometí con juramento a vuestros padres. Tú ten mucho ánimo y sé valiente para cumplir todo lo que te mandó mi siervo Moisés; no te desvies a derecha ni a izquierda, y tendrás éxito en todas tus empresas. [...] ¡Yo te lo mando! ¡Ánimo, sé valiente! No te asustes ni te acobardes, que contigo está el Señor tu Dios, en todas tus empresas".*

(Jos 1,1-2. 5b-7, 9)

Yo tuve una experiencia aterradora durante una peregrinación, cuando caminaba sola por el centro de Francia. Estuve caminando por el sendero de un bosque durante más de una hora después de haber andado unos dos kilómetros. Al mirar el mapa, descubrí que todavía me faltaban otros dos kilómetros antes de salir de esa zona densamente arbolada. Al mirar a mi alrededor noté que estaba increíblemente silencioso: no había ningún sonido de pájaros, ni siquiera el crujir de las hojas; nada perturbaba el silencio.

Me sobrecogió un miedo enorme a algo que no sabía qué era; a mi mente acudieron todo tipo de peligros humanos, animales e incluso sobrenaturales.

Le envié un mensaje de texto a mi esposo: “Sola en medio del bosque y todavía me falta una hora para llegar a un lugar seguro”. Desde su oficina en Oxford llegó la respuesta: “¡Piensa en Caperucita Roja!”. Por esta alusión al cuento de la niña que iba por el bosque a casa de su abuela con el riesgo de ser devorada por el lobo, debería haberme sentido más horrorizada todavía. En cambio, lo encontré muy tranquilizador consiguiendo reducir mis miedos a lo que realmente eran: preocupaciones infundadas basadas en una imaginación febril. Contenta, continué mi camino, llegando al final del bosque segura.

En muchas ocasiones, nuestras reacciones a eventos y situaciones están teñidas por experiencias del pasado. Cuando nos enfrentamos a una nueva situación, navegamos a través de nuestros recuerdos y nuestra imaginación para encontrar experiencias previas y las extrapolamos a escenarios futuros. Aunque no se debe ignorar los beneficios de la experiencia y la sabiduría acumulada a lo largo de la vida, no siempre es útil confundir nuestros pensamientos y sentimientos con la realidad.

Las experiencias pueden ser valiosas si se las reconoce como herramientas para lidiar con el presente, no como un pronóstico de lo que ocurrirá. Es mejor no centrarse en las ansiedades sino en las realidades, para explorar lo que realmente está ocurriendo en lugar de los que tememos que pueda ocurrir.

## ~ EJERCICIO ~

- Encuentra un lugar tranquilo y aislado, donde puedas estar seguro de que no te molestarán durante el tiempo que necesites. Asegúrate de sentir tu cuerpo apoyado y equilibrado, relajado pero alerta. Cierra los ojos si esto te ayuda.
- Tómate tiempo para “darte cuenta” de lo que está sucediendo en tu mente en este momento. No necesitas comentarlo, juzgar o decidir algo, simplemente ten en cuenta los pensamientos y preocupaciones que se agitan dentro. No te permitas entretenerte con ellos; solo obsérvalos.
- En lugar de dejar que tus miedos se agiten en tu cabeza, te resultará útil tomar una hoja de papel y anotarlos en una lista.
- Mira la lista y examina cómo te sientes al verlos escritos; a veces, el simple hecho de escribirlos reduce su poder.
- Elige un miedo que aún tenga poder sobre ti; uno que te resulta difícil incluso observarlo, pero que hace que tu mente busque posibles escenarios, y escríbelo en una



nueva hoja de papel. Debajo de lo que has escrito, describe cómo te comportarías si no tuvieras ese miedo y cómo afectaría tu vida.

- Arruga el papel, mientras determinas actuar como si estuvieras libre de ese miedo, y compórtate como si pudieras manejar los sucesos que te dan miedo.
- Ahora fijate en tu respiración, sintiendo que entra y sale de tu cuerpo dándole vida. Concéntrate en la respiración, cómo se mueve hacia adentro y hacia afuera; si tu mente se distrae, no te inquietes ni te preocupes, simplemente toma nota y regresa a la respiración.
- Repite las palabras que Dios dice a Josué: “¡Ánimo, sé valiente! no te asustes ni te acobardes, que contigo está el Señor tu Dios, en todas tus empresas”.

### ☞ Comparte con los desconocidos

*El ángel del Señor dijo a Felipe: “¡En pie! Dirígete al sur, al camino que conduce de Jerusalén a Gaza (un camino desierto)”. Él se puso en camino. Sucedió que un eunuco etíope, ministro de la reina de Candace y administrador de sus bienes, volvía de una peregrinación a Jerusalén, sentado en su carroza y leyendo la profecía de Isaías. El Espíritu dijo a Felipe: “Acércate y pégate a la carroza”. Felipe la alcanzó de una carrera y oyó que estaba leyendo la profecía de Isaías, y le preguntó: “¿Entiendes lo que estás leyendo?”. Contestó: “Y ¿cómo voy a entenderlo si nadie me lo explica?”. [...] Felipe tomó la palabra y, comenzando por aquel texto, le explicó la buena noticia de Jesús. Siguiendo camino adelante llegaron a un lugar donde había agua, y el eunuco le dijo: “Ahí hay agua, ¿qué impide bautizarme?”. Mandó parar la carroza, bajaron los dos hasta el agua, el eunuco y Felipe, y lo bautizó. Cuando salieron del agua, el Espíritu del Señor arrebató a Felipe; de modo que el eunuco no lo vio más, y continuó su viaje muy contento.*

(Hch 8,26-31.35-39)

Una de las mayores alegrías de la peregrinación es encontrarse con las personas que vas conociendo por el camino: compañeros de viaje, hospitaleros, otros usuarios de la carretera y los habitantes de los lugares por los que pasas. En las rutas menos populares, en particular, existe un sentimiento de verdadero apoyo y ánimo por parte de la comunidad local ante la tarea que estás realizando. La naturaleza especial del viaje es reconocida y valorada.

Por ejemplo, hay veces en que alguien me ha pedido que rece por él, otros me han dicho que rezarían por mí. Incluso el saludo alegre de un automovilista que pasa ayuda al espíritu durante una parte agotadora del viaje; es un recuerdo de que este viaje, aunque podría hacerse solo, no es solitario.

Muchos miles de personas, antes y después, recorrerán la misma ruta, por diferentes razones, de diferentes maneras, pero con la misma certeza del regalo que supone el viaje. Los encuentros fortuitos y las generosas ofertas de hospitalidad, por pequeñas que sean, enriquecen el momento y desarrollan una nueva confianza en la bondad esencial de los seres humanos.

Los compañeros de viaje también aportan una nueva y fascinante dimensión: figuras excéntricas, valientes, intrépidas y extrañas que caminan por el paisaje, cada una con su propia carga, pero muchas veces preparadas para soportar también las de los demás.

Debemos estar preparados para participar en estos encuentros, abiertos a lo que nos traerán, dispuestos para aceptar nuevas formas de pensar y mirar, mientras compartimos

nuestros propios pensamientos y sentimientos.

Así como Felipe no podía ir a ninguna parte con el etíope hasta que dio el primer paso valiente entrando en su carro y viajando junto a él, leyendo lo que él leía y compartiendo la experiencia, así también nuestras relaciones con los demás serán superficiales y nubladas siempre que las veamos a través de la lente distorsionante de nuestro propio punto de vista.

Debemos dejar de lado nuestros propios juicios, nuestros prejuicios, y escuchar los relatos de las personas con quienes viajamos o a quienes nos encontramos en el camino. No debemos llevar nuestras ideas preconcebidas a nuestras reuniones y encuentros etiquetándolos según nuestra visión del mundo, sino que debemos aceptar nuestra unión con toda la humanidad a través de Jesucristo.

De manera similar, debemos aprender a no depender de los demás para reconocer nuestro propio valor e identidad. Nuestra identidad viene de dentro por lo que no necesitamos definirnos positiva ni negativamente a través de otros.

Solo cuando estemos libres de esta necesidad seremos verdaderamente libres para servir a Dios y a nuestro prójimo de la manera más apropiada.

## ~ EJERCICIO ~

- Toma dos vasos de agua. En uno pon una cucharada de barro o tierra y mézclalo. Observa cómo el agua se vuelve turbia y sucia, cómo es difícil ver a través del vidrio, que a su vez se ensucia con el barro. Así son nuestros pensamientos y percepciones cuando permitimos que las experiencias y los episodios pasados nublen nuestros juicios, impidiéndonos ver los nuevos encuentros de forma clara y objetiva.
- Es mucho mejor ofrecer un trago de agua fresca y clara a un amigo o a un desconocido, libre de prejuicios y con la claridad de la sabiduría y la verdad, siendo capaces de escuchar y participar, explorando las relaciones y profundizando el amor.

## ~~~~ Descanso y recuperación

*¡Protégeme, Dios mío, que me refugio en ti!  
Yo digo al Señor: Tú eres mi dueño,  
no tengo ningún bien fuera de ti.  
El Señor es la mi porción de mi lote y de mi copa;  
tu controlas mi suerte:  
me ha tocado una parcela hermosa,  
es espléndida mi heredad.  
Bendigo al Señor que me conseja,  
aun de noche me instruyen mis entrañas.  
Tengo siempre presente al Señor,  
con él a mi derecha, no vacilaré.  
Por eso, se me alegra el corazón,  
se gozan mis entrañas,  
y mi carne descansa serena;  
pues no entregarás mi vida al abismo,  
ni dejarás a tu fiel conocer la fosa;*

*me enseñas un camino de vida,  
me colmarás de gozo en tu presencia,  
de alegría perpetua a tu derecha.*

(Salmo 16,12.5-11)

Es fácil detectar a los peregrinos decididos cuyo principal objetivo es terminar el viaje lo más rápido posible. Son personas cuyo único objetivo es el llegar al destino y nada les desviará de ese objetivo. Caminan rápidamente, con frecuencia con la cabeza baja, como si no solo sus mochilas, sino también sus pensamientos y sentimientos, los agobiaran. No se desvían del sendero sin importarles lo tentadora que sea la posada al borde de la carretera o el encanto de las pequeñas iglesias y santuarios que se esparcen a lo largo de los caminos como perlas que muestran el camino para llegar a la joya principal donde acaba la peregrinación.

Se les puede ver de noche en los albergues estudiando detenidamente el mapa del día siguiente, memorizando la ruta para no retrasar su viaje deteniéndose para abrir la guía. Con frecuencia tienen los pies sangrados y vendados, ya que, al caminar deprisa, aparecen grandes ampollas que se rompen bajo la presión. Pero ni siquiera esto los disuade o les impide adherirse a su horario rígido: tantos kilómetros por hora, o tantas millas por día, hasta llegar al destino.

¡Cuánta ansiedad hay en sus corazones de la que no pueden liberarse ni un momento!  
¡Qué miedos los impulsan, dejándolos incapaces de desviarse de la ruta prescrita!

Qué diferente es la alegre fe del salmista, que, aunque reconoce sus terrores, ha decidido depositar toda su confianza en Dios, y experimentar la completa alegría y libertad como resultado de su decisión.

El salmista está libre para deambular lentamente por la “parcela hermosa”, disfrutando de la “espléndida heredad” que le ha sido otorgada por un Dios creador que se regocija en cada pequeño detalle de su creación. Está contento, su alma se “alegra”, y encuentra un descanso seguro gracias a la fe en un Dios siempre amoroso, que lo ha favorecido en el pasado y no lo abandonará en el futuro.

Muchas veces durante una peregrinación y también en nuestras vidas, sentimos un fuerte impulso a centrarnos únicamente en nuestros objetivos a pesar del paisaje físico y emocional que nos rodea. Impulsados quizás por el miedo al fracaso o el temor a un caos inimaginable que podría suceder si nos desviamos del camino elegido, vivimos, a veces temerosos, mirando siempre al futuro, rara vez confiados en el resultado que esperamos.

¿Dónde está la bondad que tratamos de mostrar a los demás con tanta intensidad? Necesitamos aplicarla a nuestras mentes y a nuestros cuerpos. Necesitamos usar la empatía y la compasión que derramamos sobre aquellos con quienes compartimos nuestras vidas, permitiéndonos momentos de debilidad, de ansiedad, de estrés, sin ser controlados por esos sentimientos, deteniéndonos para descansar y reflexionar cuando es necesario.

No debemos guiar nuestra marcha interna o la de los demás, sino por la agenda de nuestra alma, la de amar a Dios, a nuestro prójimo y a nosotros mismos.

## ~ EJERCICIO ~

- Encuentra un lugar tranquilo, fuera si es posible, que sea cálido y seco, para que puedas estar completamente relajado y cómodo. Encuentra un espacio amplio y abierto, al poder ser con vistas al campo, pero al menos rodeado de árboles y vegetación.
- Si no puedes estar fuera, elige un lugar con ventanas grandes que se abran a un paisaje agradable.
- Acuéstate en la hierba y céntrate en las sensaciones que sientes en cada parte de tu cuerpo que toca el suelo, tal vez notes una dureza en la espalda y la cabeza, o un cosquilleo donde la hierba roza tu piel.
- Fíjate en tu respiración, comenzando por los dedos de los pies, trata de discernir cualquier sensación en ellos. No te preocupes si no sientes nada, a veces esto viene con la práctica continua de la exploración del cuerpo.
- Si sientes molestias en los dedos de los pies, obsérvalas. Trata de no perderte en el análisis de la sensación o de preocuparte por ella; simplemente siéntela sin juzgar.
- Profundiza tu respiración, toma conciencia de que tu respiración fluya por todo tu cuerpo, llenando todas las células sanguíneas con oxígeno y sosteniendo la vida.
- Mueve gradualmente tu atención de los dedos de los pies a los pies, luego a la parte inferior y superior de las piernas. Continúa y lentamente, concéntrate en cada parte del cuerpo, detén tu atención durante diez o veinte segundos, sin contar deliberadamente el tiempo, simplemente haciendo una pausa suficiente como para reconocer las sensaciones que siente.
- Si experimentas tensión o dolor, respira, explora la sensación, permite que tu mente registre la sensación sin juzgarla, simplemente advirtiéndola, antes de continuar.
- No te preocupes si tu mente se distrae, probablemente lo hará. Cuando lo haga, simplemente regrésala a la tarea en cuestión, la tarea del presente, y continúa tu viaje alrededor de tu cuerpo.
- Después de haber escaneado todo tu cuerpo, continúa respirando en silencio. Al respirar repite la parte del Salmo 16,9 que dice: “Por eso se me alegra el corazón y gozan mis entrañas, y mi carne descansa serena”.

# COLECCIÓN ESPIRITUALIDAD

## Libros publicados

- ALBAR, L.: *Descenso a las profundidades de Dios.*
- ALEGRE, J.: *La luz del silencio, camino de tu paz.*
- ÁLVAREZ, E. y P.: *Te ruego que me dispenses.*
- AMEZCUA, C. y GARCÍA, S.: *Oír el silencio.*
- ANGELINI, G.: *Los frutos del Espíritu.*
- ASI, E.: *El rostro humano de Dios.*
- AVENDAÑO, J. M.<sup>a</sup>: *Dios viene a nuestro encuentro.*  
– *La fe es sencilla.*  
– *La hermosura de lo pequeño.*
- BALLESTER, M.: *Hijos del viento.*
- BEA, E.: *Maria Skobtsov. Madre espiritual y víctima del holocausto.*
- BEESEING, M.<sup>a</sup> y otros: *El eneagrama.*
- BIANCHI, G.: *Otra forma de vivir.*
- BOADA, J.: *Fijos los ojos en Jesús.*  
– *Mi única nostalgia.*  
– *Peregrino del silencio.*
- BOHIGUES, R.: *Una forma de estar en el mundo: Contemplación.*
- BOSCIONE, F.: *Los gestos de Jesús. La comunicación no verbal en los Evangelios.*
- BUCCELLATO, G.: *Tú eres importante para mí.*
- CÀNOPI, A. M.: *¿Has dicho esto por nosotros?*  
– y BALSAMO, B.: *Amor, susurro de una brisa suave.*
- CHÉNO, R.: *Los caminos del silencio.*
- CHENU, B.: *Los discípulos de Emaús.*
- CLÉMENT, O.: *Dios es simpatía.*  
– *El rostro interior.*  
– *Unidos en la oración.*
- CUCCI, G.: *El sabor de la vida. La dimensión corporal de la experiencia*

*espiritual.*

DANIEL-ANGE: *La plenitud de todo: el amor.*

DOMEK, J.: *Respuestas que liberan.*

EIZAGUIRRE, J.: *Una vida sobria, honrada y religiosa.*

ESTRADÉ, M.: *Shalom Miriam.*

FERDER, F.: *Palabras hechas amistad.*

FERNÁNDEZ BARBERÁ, C.: *Fuente que mana y corre.*

FERNÁNDEZ-PANIAGUA, J.: *Las Bienaventuranzas, una brújula para encontrar el norte.*

– *El lenguaje del amor.*

FORTE, B.: *La vida como vocación.*

FRANÇOIS, G. y PITAUD, B.: *El bello escándalo de la caridad. La misericordia según Madeleine Delbrêl.*

GAGO, J.L.: *Gracias, la última palabra.*

GALILEA, S.: *Tentación y discernimiento.*

– *Fascinados por su fulgor.*

GHIDELLI, C.: *Quien busca la sabiduría, la encuentra.*

GÓMEZ, C. (ed.): *El compromiso que nace de la fe.*

GÓMEZ MOLLEDA, D.: *Amigos fuertes de Dios.*

– *Cristianos en una sociedad laica.*

– *Pedro Poveda, hombre de Dios.*

– *Pedro Poveda y nosotros.*

GRANDEZ, R. M.: *Tú eres mi canto, Jesús.*

GRÜN, A.: *Buscar a Jesús en lo cotidiano.*

– *Evangelio y psicología profunda.*

– *La mitad de la vida como tarea espiritual.*

– *La oración como encuentro.*

– *La salud como tarea espiritual.*

– *Nuestras propias sombras.*

– *Nuestro Dios cercano.*

– *Si aceptas perdonarte, perdonarás.*

– *Su amor sobre nosotros.*

– *Una espiritualidad desde abajo.*

GUTIÉRREZ, A.: *Citados para un encuentro.*

HANNAN, P.: *Tú me sondeas.*

HEYES, Z.: *En casa conmigo y con Dios.*

IZUZQUIZA, D.: *Rincones de la ciudad.*

JÄGER, W.: *Contemplación.*

– *En busca del sentido de la vida.*

– *Un camino espiritual.*

JOHN DE TAIZÉ: *El Padrenuestro... un itinerario bíblico.*

– *La novedad y el Espíritu.*

JOSSUA, J. P.: *La condición del testigo.*

JONQUIÈRES, G.: *Fitness espiritual.*

KAUFMANN, C. y MARÍN, R.: *El amor tiene nombre.*

LAFRANCE, J.: *Cuando oréis decid: Padre...*

– *El poder de la oración.*

– *En oración con María, la madre de Jesús.*

– *El Rosario.*

– *La oración del corazón.*

– *Ora a tu Padre.*

LECLERC DU SABLON, J.: *Vivir al estilo de Jesús.*

LAMBERTENGHI, G.: *La oración, medicina del alma y del cuerpo.*

LÉCU, A.; PONSOT, H. y CANDIARD, A.: *Retiros en la ciudad.*

LOEW, J.: *En la escuela de los grandes orantes.*

LÓPEZ BAEZA, A.: *La oración, aventura apasionante.*

LÓPEZ VILLANUEVA, M.: *La voz, el amigo y el fuego.*

LOUF, A.: *A merced de su gracia.*

– *El Espíritu ora en nosotros.*

– *Mi vida en tus manos.*

– *Escuela de contemplación.*

LUTHE, H. y HICKEY, M.: *Dios nos quiere alegres.*

MANCINI, C.: *Como un amigo habla a otro amigo.*

– *Escuchar entre las voces una.*

- Libres y alegres en el Señor.
- MARIO DE CRISTO: *Dios habla en la soledad.*
- MARTÍN, F.: *Rezar hoy.*
- MARTÍN VELASCO, J.: *Testigos de la experiencia de la fe.*
- *Vivir la fe a la intemperie.*
- MARTÍNEZ LOZANO, E.: *El gozo de ser persona.*
- ¿Dios hoy?
- Donde están las raíces.
- Nuestra cara oculta. Integración de la sombra y unificación personal.
- MARTÍNEZ MORENO, I.: *Guía para el camino espiritual.*
- MARTÍNEZ OCAÑA, E.: *Buscadores de felicidad.*
- *Cuerpo espiritual.*
- Cuando la Palabra se hace cuerpo... en cuerpo de mujer.
- Espiritualidad para un mundo en emergencia.
- Te llevo en mis entrañas dibujada.
- MARTINI, C. M.: *Cambiar el corazón.*
- La llamada de Jesús.
- MATTA EL MESKIN: *Consejos para la oración.*
- MERLOTTI, G.: *El aroma de Dios.*
- MOLLÁ LLÁCER, D. SJ: *De acompañante a acompañante.*
- MONARI, L.: *La libertad cristiana, don y tarea.*
- MONJE DE LA IGLESIA DE ORIENTE: *Amor sin límites.*
- MORENO DE BUENAFUENTE, A.: *A la mesa del Maestro.*
- *Alcanzado por la misericordia.*
- *Amor saca amor.*
- A pie por el Evangelio.
- *Buscando mis amores.*
- Como bálsamo en la herida.
- Desiertos.
- Eucaristía.
- Habitados por la palabra.
- Palabras entrañables.
- Voy contigo. Acompañamiento.
- Voz arrodillada.
- MOROSI, E.: *¿Cuánto falta para que amanezca?*
- NEVES, A.: *La luz que nos ilumina.*



OSORO, C.: *Cartas desde la fe.*  
– Siguiendo las huellas de Pedro Poveda.

PACOT, S.: *Evangelizar lo profundo del corazón.*

– ¡Vuelve a la vida!

PAGLIA, V.: *De la compasión al compromiso.*

PEREZ PIÑERO, R.: *Nos mereció el amor.*

PÉREZ PRIETO, V.: *Con cuerdas de ternura.*

POVEDA, P.: *Amigos fuertes de Dios.*

– *Vivir como los primeros cristianos.*

RAGUIN, Y.: *Plenitud y vacío. El camino zen y Cristo.*

RAVASI, G.: *Epifanía de un misterio.*

RECONDO, J. M.: *La esperanza es un camino.*

RIDRUEJO, B. M.<sup>a</sup>: *La llevaré al silencio.*

RODENAS, E.: *Thomas Merton, el hombre y su vida interior.*

Rodríguez MaRadlaga, O. A.: *Sin ética no hay desarrollo.*

RUPP, J.: *Dios compañero en la danza de la vida.*

SAINT-ARNAUD, J.-G.: *¿Dónde me quieres llevar, Señor?*

SAMMARTANO, N.: *Nosotros somos testigos.*

SAOÛt, Y.: *Fui extranjero y me acogiste.*

SCARAFFIA, L. (Ed.): *Las otras misericordias.*

SEGOVIA, M.<sup>a</sup> J.: *La gracia de hoy.*

SEQUERI, P.A.: *Sacramentos, signos de gracia.*

SOLER, J. M.: *Kyrie. El rostro de Dios amor.*

STUTZ, P.: *Las raíces de mi vida.*

TEPEDINO, A. M.<sup>a</sup>: *Las discípulas de Jesús.*

TOLENTINO, J.: *El hipopótamo de Dios.*

TOLÍN, A.: *De la montaña al llano.*

– *Seguirle por el camino con Simón Pedro.*

TRIVIÑO, M.<sup>a</sup> V.: *La oración de intercesión.*

UN MONJE EN LA IGLESIA DE OCCIDENTE: *Amor sin límites.*

URBIETA, J. R.: *Treinta gotas de Evangelio.*

VAL, M.<sup>a</sup> T.: *Orantes desde el amanecer.*  
VALLEJO, V.: *Coaching y espiritualidad.*  
VEGA, M.: *Contemplación y Psicología.*  
VILAR, E.: *Dios te necesita para vivir en intimidad contigo.*  
– *La misericordia de Dios sana.*  
– *La oración de contemplación en la vida normal de un cristiano.*  
WELCH, S.: *Conscientes y atentos.*  
WOLF, N.: *Siete pilares para la felicidad.*  
WONS, K.: *Sanar el corazón.*

ZUERCHER, S.: *La espiritualidad del eneagrama.*

# CRÉDITOS

© NARCEA, S.A. DE EDICIONES, 2019  
Paseo Imperial 53-55. 28005 Madrid. España  
**www.narceaediciones.es**

© Canterbury Press. Norwich UK  
Título original: *How to be a Mindful Christian. 40 Simple Spiritual Practices*  
Traducción: María Luna Vico  
Imagen de la cubierta: IngImage

ISBN papel: 978-84-277-2573-7  
ISBN ePdf: 978-84-277-2574-4  
ISBN ePub: 978-84-277-2575-1

*Queda prohibida, salvo excepción prevista en la ley, cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sin contar con autorización de los titulares de la propiedad intelectual. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (arts. 270 y sgts. Código Penal). El Centro Español de Derechos Reprográficos ([www.cedro.org](http://www.cedro.org)) vela por el respeto de los citados derechos.*

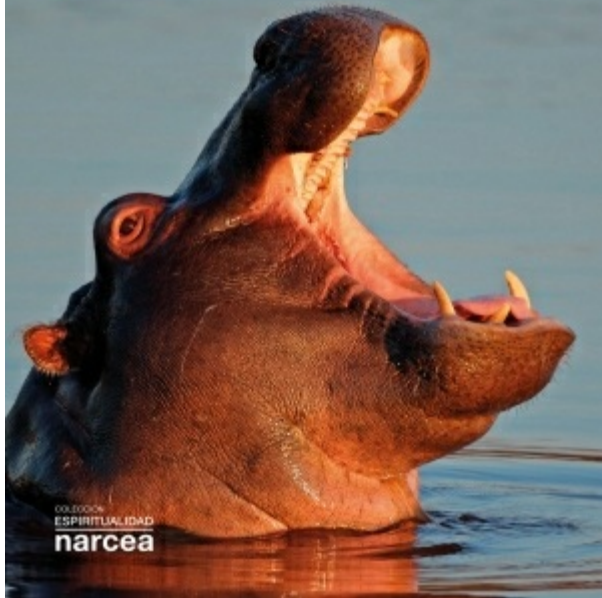
## EL HIPOPÓTAMO DE DIOS

Cuando las preguntas que nos hacemos

valen más que las respuestas

provisionales que encontramos

José Tolentino Mendonça



DOZOOON  
ESPIRITUALIDAD  
**narcea**

# El hipopótamo de Dios

Tolentino Mendonça, José

9788427725812

172 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

El hipopótamo de Dios reúne un conjunto de artículos escritos para distintos periódicos portugueses en los que, durante años, ha colaborado nuestro autor. Biblia, literatura, cultura y vida cotidiana recorren cada una de las páginas de este libro. Estamos ante un verdadero ejemplo de teología concebida no como ideología sino como ejercicio de interpretación creyente de la realidad y de una espiritualidad cosida a la vida que no debe confundirse con un conjunto de consideraciones desencarnadas. Tolentino es uno de los máximos exponentes del diálogo entre la fe y la cultura contemporáneas. A su vocación pastoral se une su voz de poeta en la búsqueda de un lenguaje pertinente y relevante para hacer una teología que sea accesible para el mayor número de personas, tratando de integrar el vocabulario y la gramática de lo cotidiano en el discurso religioso. En más de una de sus obras ha demostrado y defendido el autor que la misión de la teología hoy es la de contribuir a la reconstrucción de una gramática de lo humano.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Filosofía de la educación

Cuestiones de hoy y de siempre

María García Amilburu  
Juan García Gutiérrez



Owen Barakat Doha

narcea UNED

# Filosofía de la educación

García Gutiérrez, Juan

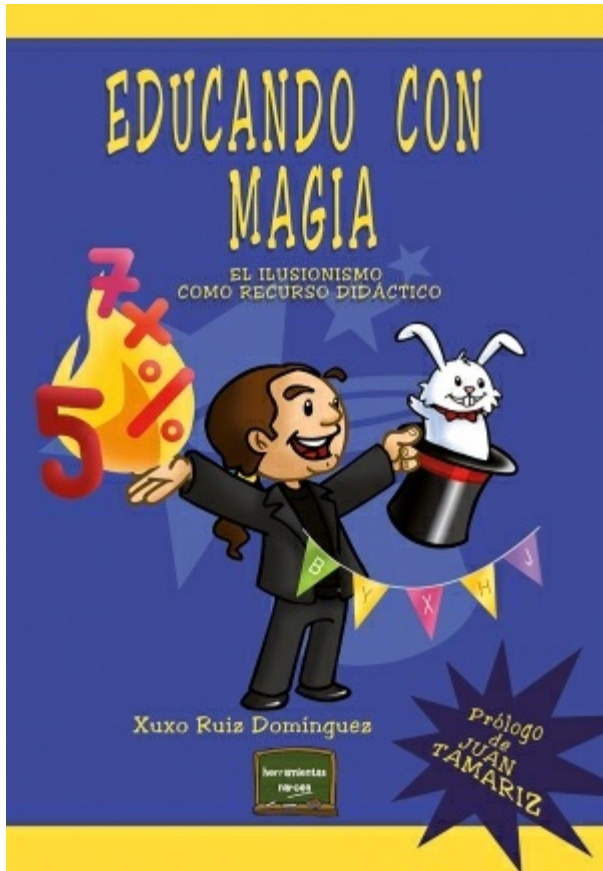
9788427723122

216 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Esta obra se enmarca en el ámbito de la Filosofía de la Educación y es de suma utilidad tanto para los universitarios que cursan estudios relacionados con la educación, como para los profesionales en ejercicio, pues los temas que se abordan son de permanente actualidad. En este libro se analiza el fenómeno educativo y se estudian las características de la perspectiva filosófica y de la Filosofía de la Educación como "aproximación filosófica al conocimiento de la educación" y como "disciplina académica". Se analizan las relaciones de este campo con otros saberes pedagógicos. A lo largo de sus páginas se estudia a los protagonistas de la educación, las relaciones que se establecen entre los agentes educativos y la naturaleza de las mismas, y las dificultades inherentes al reto de educar en sociedades democráticas y en "contextos des-educativos", como sucede en la actualidad. Se ofrece también un breve apunte de la Filosofía de la Educación desde la perspectiva histórica, así como las principales Sociedades, Congresos y Revistas científicas del área.

[Cómpralo y empieza a leer](#)





# Educando con magia

Ruiz Domínguez, Xuxo

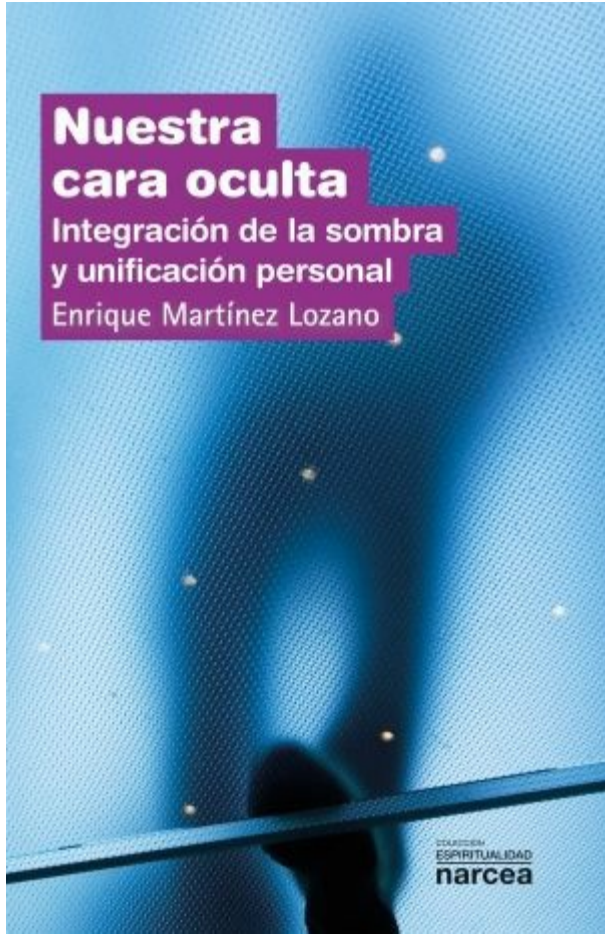
9788427723191

192 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

¿Puede un maestro ser Mago? ¿Es la Magia un recurso educativo eficaz? Para dar respuesta a estas preguntas, el autor de este libro, maestro y mago, ha creado un método de motivación real para alumnos: la Magia Educativa. Un método útil no sólo para motivar, sino para explicar, mediar en conflictos, modificar conductas, aumentar la autoestima, etc. Leyendo estas páginas, el lector aprenderá nuevas técnicas, sorprendentes por su eficacia. Los casi 100 juegos explicados en este libro son fáciles de hacer, requieren tan sólo un mínimo de práctica y están descritos con un lenguaje claro y sencillo. Educando con Magia presenta recursos innovadores y mágicos que favorecen la actualización de los profesionales de la educación. Maestros, profesores, padres, monitores, animadores, cuentacuentos o magos que quieran impartir talleres para niños, encontrarán en él infinitas sugerencias para poner en práctica inmediatamente.

[Cómpralo y empieza a leer](#)



**Nuestra  
cara oculta**

Integración de la sombra  
y unificación personal

Enrique Martínez Lozano

GRUPO  
ESPIRITUALIDAD  
**narcea**

# Nuestra cara oculta

Martínez Lozano, Enrique

9788427722576

208 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Para descubrir esas zonas de sombra que hay dentro de nosotros y que a veces, ni se aceptan ni se conocen, el autor responde a preguntas tan importantes como: ¿Qué es la sombra?, ¿cómo se forma?, ¿cómo funciona?, ¿cómo se identifica?, ¿qué hacer con ella? y nos propone toda una tarea espiritual: trabajar con nuestra propia sombra de manera que podamos integrarla con lucidez y humildad para crecer como personas unificadas.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

DAVID A. SOUSA (Edit.)

# NEUROCIENCIA EDUCATIVA

*Mente, cerebro y educación*

educación hoy estudios

narcea

# Neurociencia educativa

Sousa, David A.

9788427722439

193 Páginas

[Cómpralo y empieza a leer](#)

Los grandes avances acaecidos en el campo de la neurociencia en los comienzos del siglo XXI están cambiando totalmente nuestra forma de entender cómo aprende el cerebro; por tanto, tienen que llevarnos también a entender formas nuevas en el modo de llevar a cabo los procesos de enseñanza y aprendizaje. Para acercarnos a este vasto campo de la neurociencia, y descubrir sus indudables conexiones con el mundo educativo, el libro reúne una rigurosa compilación de distintas perspectivas sobre cuestiones fundamentales de la neurociencia aplicada a la enseñanza, a través de los trabajos de reconocidos pioneros en el naciente campo de la neurociencia educativa, mostrando cómo aplicar los actuales hallazgos al ámbito escolar. El libro demuestra que los docentes tienen el poder de potenciar ciertos cambios en el cerebro de sus alumnos. Por ello, ampliar sus conocimientos respecto a la neuroeducación y contar con estrategias contrastadas para su uso en el aula, facilitará que tengan más éxito a la hora de estimular y enriquecer la mente de los jóvenes estudiantes. El libro ha sido prologado por J. A. Marina, reconocido especialista en el tema.

[Cómpralo y empieza a leer](#)

# Índice

|                                        |    |
|----------------------------------------|----|
| Portadilla                             | 2  |
| NATURALEZA DE LA CONSCIENCIA CRISTIANA | 6  |
| JESÚS FUE CONSCIENTE                   | 7  |
| ¿Qué es ser consciente?                | 9  |
| mindfulness cristiano                  | 11 |
| 40 días siendo consciente              | 15 |
| EL SILENCIO                            | 16 |
| EJERCICIO                              | 17 |
| Renueva el alma                        | 17 |
| EJERCICIO                              | 18 |
| Permaneced en mí                       | 20 |
| EJERCICIO                              | 21 |
| Los hijos de Dios ahora                | 21 |
| EJERCICIO                              | 22 |
| EJERCICIO                              | 24 |
| Un caminar consciente                  | 25 |
| EJERCICIO                              | 26 |
| EL OÍDO                                | 27 |
| La escucha objetiva                    | 27 |
| EJERCICIO                              | 28 |
| El oído atento                         | 28 |
| EJERCICIO                              | 30 |
| Camina en la fe                        | 30 |
| EJERCICIO                              | 31 |
| Escucha y luego actúa                  | 31 |
| EJERCICIO                              | 32 |
| Da tiempo al Espíritu                  | 33 |
| EJERCICIO                              | 34 |
| EL OLFATO                              | 35 |
| Encuentra la paz en tiempos difíciles  | 35 |
| EJERCICIO                              | 36 |
| Pon distancia                          | 37 |

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| EJERCICIO                           | 39        |
| La oración recompensada             | 39        |
| EJERCICIO                           | 41        |
| EJERCICIO                           | 42        |
| Respira hondo                       | 43        |
| EJERCICIO                           | 44        |
| <b>LA VISTA</b>                     | <b>45</b> |
| Deja atrás las cargas               | 45        |
| EJERCICIO                           | 46        |
| El mundo en un grano de arena       | 46        |
| EJERCICIO                           | 47        |
| ¡Alégrate!                          | 48        |
| EJERCICIO                           | 49        |
| Actúa con alegría                   | 50        |
| EJERCICIO                           | 51        |
| El color púrpura                    | 51        |
| EJERCICIO                           | 52        |
| Encuentra aspectos de la belleza    | 53        |
| EJERCICIO                           | 54        |
| <b>EL TACTO</b>                     | <b>55</b> |
| Lávate y quedarás limpio            | 55        |
| EJERCICIO                           | 56        |
| Me has tejido en el amor            | 56        |
| EJERCICIO                           | 58        |
| Las maravillosas yemas de los dedos | 58        |
| EJERCICIO                           | 59        |
| La caricia afectuosa                | 60        |
| EJERCICIO                           | 60        |
| Aprecia a los marginados            | 61        |
| EJERCICIO                           | 62        |
| <b>EL GUSTO</b>                     | <b>64</b> |
| Resiste los esquemas del mundo      | 64        |
| EJERCICIO                           | 65        |
| Acudid por agua                     | 65        |
| EJERCICIO                           | 66        |

|                                  |    |
|----------------------------------|----|
| Gustad y ved                     | 67 |
| EJERCICIO                        | 68 |
| Llamados a actuar                | 68 |
| EJERCICIO                        | 69 |
| Extrae todo el significado       | 70 |
| EJERCICIO                        | 71 |
| CONSCIENTES EN LA PASIÓN         | 72 |
| DOMINGO DE RAMOS                 | 73 |
| Valora cada sonido               | 73 |
| EJERCICIO                        | 74 |
| LUNES SANTO                      | 75 |
| Observa en verdad                | 75 |
| EJERCICIO                        | 76 |
| MARTES SANTO                     | 77 |
| Dos moneditas                    | 77 |
| EJERCICIO                        | 78 |
| MIÉRCOLES SANTO                  | 79 |
| ¿Me vas a lavar los pies?        | 79 |
| EJERCICIO                        | 80 |
| JUEVES SANTO                     | 81 |
| Vive sin dejarte poseer por nada | 81 |
| EJERCICIO                        | 82 |
| VIERNES SANTO                    | 83 |
| ¿Puedo estar alegre?             | 83 |
| EJERCICIO                        | 84 |
| SÁBADO SANTO                     | 85 |
| Espera en silencio               | 85 |
| EJERCICIO                        | 86 |
| DOMINGO DE RESURRECCIÓN          | 87 |
| El resultado de la integridad    | 87 |
| EJERCICIO                        | 88 |
| conscienteS EN EL CAMINO         | 89 |
| antes de empezar                 | 90 |
| EJERCICIO                        | 91 |



|                                            |     |
|--------------------------------------------|-----|
| Viaja ligero de equipaje                   | 91  |
| EJERCICIO                                  | 92  |
| Vive en el presente                        | 93  |
| EJERCICIO                                  | 94  |
| Cuando encuentres obstáculos               | 95  |
| EJERCICIO                                  | 96  |
| Comparte con los desconocidos              | 97  |
| EJERCICIO                                  | 98  |
| Descanso y recuperación                    | 98  |
| EJERCICIO                                  | 100 |
| Colección espiritualidad Libros publicados | 101 |
| CRÉDITOS                                   | 107 |