

Pbro. José Alberto Rodríguez

RECETAS PARA LA VIDA I



INDICE

	Pag.
PREÁMBULO	3
CASO 1 <i>Veo muchos defectos en mi familia, ¿Cómo actuar?</i>	
EL CRISTIANO ANTE LOS DEFECTOS AJENOS	4
CASO 2 <i>Veo muchas cosas negativas en mi parroquia y me provoca no volver, ¿Qué hacer?</i>	
EL CRISTIANO ANTE LA TENTACIÓN DE NO QUERER VOLVER A LA IGLESIA	11
CASO 3 <i>Me distraigo mucho en la oración, ¿cómo hago?</i>	
EL CRISTIANO ANTE LA FALTA DE CONCENTRACIÓN EN LA ORACIÓN	16
CASO 4 <i>Siento que Dios no me escucha, ¿será eso así?</i>	
EL CRISTIANO ANTE LA FALTA DE FERVOR	19
CASO 5 <i>Me domina mucho el mal humor, sobre todo dentro de mi casa, ¿Qué recomendaciones me dan?</i>	
EL CRISTIANO ANTE EL MAL HUMOR	23
CASO 6 <i>Mis hijos no quieren ir a misa, ¿es bueno obligarlos?</i>	
EL CRISTIANO ANTE LA APATÍA DE LOS HIJOS DE ASISTIR A MISA	26
CASO 7 <i>Siento desesperación por una situación muy difícil que está pasando en mi país. ¿Qué receta existe para esto?</i>	
EL CRISTIANO ANTE LAS SITUACIONES DIFÍCIL	29
CASO 8 <i>Tengo una amiga con problemas de lesbianismo, ¿Cómo ayudarle?</i>	
EL CRISTIANO ANTE PERSONAS INCLINADAS HACIA EL MISMO SEXO	32
CASO 9 <i>Ya no confío en mi esposo: tengo y siento decepciones. ¿Qué hago?</i>	
EL CRISTIANO ANTE EL DESAMOR CONYUGAL	34

	Pag.
CASO 10 <i>Me da pánico sentirme juzgada o señalada por razón de mi fe, ¿Cómo hago?</i>	
EL CRISTIANO ANTE EL QUÉ DIRÁN	37
CASO 11 <i>Nuestra hija menor de edad anda de novia con un chico de su colegio. ¿Cómo actuar?</i>	
EL CRISTIANO ANTE EL NOVIAZGO PREMATURO DE SUS HIJOS	40
CASO 12 <i>Mi hijo murió y no puedo superar el inmenso dolor.</i>	
EL CRISTIANO ANTE LA MUERTE DE LOS SERES QUERIDOS	44
CASO 13 <i>Mi hijo adolescente es mi dolor de cabeza, ¿Cómo actuar?</i>	
EL CRISTIANO ANTE HIJOS REBELDES	48
CASO 14 <i>Me siento metida en una profunda depresión, ¿Qué puedo hacer?</i>	
EL CRISTIANO ANTE LA DEPRESIÓN	53
CASO 15 <i>Todo lo que había planificado se vino abajo por culpa de una pandemia</i>	
EL CRISTIANO ANTE LOS CAMBIOS DE PLANES	57
CASO 16 <i>Me cuesta mucho perdonar, aunque trato de poner de mi parte.</i>	
EL CRISTIANO ANTE LAS OFENSAS DEL PRÓJIMO	61
CASO 17 <i>Me siento desanimado: voy cada día al trabajo, pero ya no le encuentro sentido.</i>	
EL CRISTIANO ANTE EL TRABAJO HUMANO	64
CASO 18 <i>Hago cosas buenas y siento que no soy feliz: siento que me falta algo.</i>	
EL CRISTIANO ANTE LA INFELICIDAD	66
CASO 19 <i>Me llama la atención el ideal de la santidad, ¿Cómo lograrlo?</i>	
EL CRISTIANO ANTE EL IDEAL DE LA SANTIDAD	71

PREÁMBULO

La presente obra nace del programa radial Recetas para la vida, transmitido por la Emisora Católica Lumen Fidei 98.1 fm, parroquia Santísima Trinidad, Araure, Venezuela. Su objetivo principal es ofrecer orientaciones de vida cristiana, sobre todo, mediante casos concretos que forman parte de muchas inquietudes que solemos llevar dentro y, que, necesitan aclaratoria o ampliación.

Usando un lenguaje coloquial, esta obra, pretende ser una luz en medio de nuestro caminar, muchas veces, marcado por la incertidumbre y el dolor. No siempre contamos con la iluminación suficiente para saber actuar en situaciones cotidianas que nos ponen a dudar.

Así, pues, el deseo es que esta primera parte del Libro Recetas para la Vida sea útil a muchas personas que necesitan orientación.

Pbro. José Alberto Rodríguez

CASO 1

Veo muchos defectos en mi familia, ¿Cómo actuar?

EL CRISTIANO ANTE LOS DEFECTOS AJENOS

Cuando nos damos cuenta de los defectos ajenos, nuestra actitud, por lo general, es la del rechazo. El sentido común y la fe nos invitan a tener una actitud cristiana ante quien es distinto de nosotros.

Y, para tener esta actitud diferente, nada más propicio que comenzar por la familia que tenemos, o los seres con los que nos encontramos a diario, porque muchas veces nos enfocamos tanto en lo negativo de los demás, que no nos damos cuenta del don que los semejantes representan para nosotros.

Para complementar este tema de valorar a los demás voy a contar una pequeña historia, que, si bien no es real, ayuda a comprender lo dicho. Un niño caminaba por un jardín y, al mirar hacia abajo, notó que había una especie de "pelota deforme" color marrón. Jamás en su vida había visto eso que él creía ser un balón. *Pero, " es rara"*, se decía. Pateó eso raro y siguió su camino. Tiempo más tarde, el niño vio un programa de televisión, donde estaban explicando las propiedades del coco. El niño, inmediatamente, trajo a la mente la supuesta pelota que había desechado y, se dio cuenta que el coco tenía lo valioso por dentro: que, por no haberlo conocido, perdió la oportunidad de aprovecharlo.

Algo así suele pasar con las personas que nos

rodean: les vemos sólo lo de fuera y no advertimos la riqueza que llevan por dentro, por lo que preferimos patearlos y mirarles sólo la concha seca. Nadie es tan malo que no pueda dar algo positivo.

El Papa Francisco le da mucha importancia al tema de la mirada: *“Para disponerse a un verdadero encuentro con el otro, se requiere una mirada amable puesta en él. Esto, no es posible cuando reina un pesimismo que destaca defectos y errores ajenos, quizás para compensar los propios complejos. Una mirada amable permite que no nos detengamos tanto en sus límites, y así podamos tolerarlo y unirnos en un proyecto común, aunque seamos diferentes”*. (Amoris Letitia, 100)

El problema no son los defectos, el problema es cómo los miramos y, sobre todo, cómo se halla nuestro grado de amor. ¿Qué mirada tenemos para con el prójimo? Alguien que ama mucho tiene ojos claros y ve con prisma diferente los defectos ajenos. Cuando, por ejemplo, dos esposos se miran los defectos exageradamente, querrán quitárselos como dé lugar, entonces, surgen actitudes no acorde con la fe ni el amor. Si nos fuéramos años atrás, cuando estos esposos eran novios, encontraríamos que esos defectos los miraban de otro modo. Él decía, por ejemplo, *“tiene mal carácter, pero así se ve mejor”*, o ella decía: *“es desordenado, pero ya le iré ayudando, además no todo tiene que ser perfecto”*.

Todo lo veremos dependiendo de cómo estemos por dentro. Jesús es modelo de caridad. Él

también veía los defectos ajenos, pero su mirada era profunda y, siempre, en clave de amor. La fuente de sus miradas era el Padre: desde Él miraba a los hombres, por muy pecadores que fueran. Jesús tenía esta excelente prioridad, que le daba equilibrio interior: Dios Padre. No así nosotros, que, siempre nos colocamos en el centro y, queremos que nadie, ni siquiera los que viven a nuestro lado, se interponga a nuestro plan. Muchas veces la prioridad nuestra somos nosotros mismos.

Debemos estar pendientes, porque el corazón nuestro se puede bloquear, hasta el punto, que no vemos claro cómo actuar ante los fallos ajenos. Como cristianos estamos invitados a trabajar por transformar defectos, pero muchas veces no usamos los mejores métodos espirituales y humanos para lograr este cometido.

Una manera de ir corrigiendo defectos en ambientes familiares es, por ejemplo, organizar la vida familiar, de modo que las faltas debidas a la débil naturaleza humana encuentren disciplina. El aliado número uno de las fallas humanas es la falta de planificación. Se podría organizar la vida familiar con una disciplina razonada, donde cada miembro de la familia encaje en un proyecto común, en el que cada quien tenga una función dentro del hogar.

No imaginamos cuán importante es fomentar el diálogo sincero y organizado entre los miembros del hogar, porque es aquí donde nuestra debilidad encuentra su punto justo. Se necesita el diálogo para

aclarar aspectos que nosotros por sí mismos no podemos saber. No somos omniscientes, es decir, no lo sabemos todo, por lo que se hace justo y necesario que los demás nos ayuden a ver las caras oscuras de las realidades.

Pero, evidentemente, que no se trata de cualquier diálogo, sino del encuentro entre dos a más personas, donde se supone el amor. Levantar la voz para hablar es asfixiar el amor con el látigo del grito. El Papa Francisco, en la *Amoris Laetitia*, ofrece una receta muy interesantes para esto del diálogo: *“Esto implica hacer un silencio interior, para escuchar sin ruidos en el corazón o en la mente: despojarse de toda prisa, dejar a un lado las propias necesidades y urgencias, hacer espacio”* (137). Otro número habla de la riqueza interior como elemento necesario para que fluya un buen diálogo: *“riqueza que se alimenta en la lectura, la reflexión personal, la oración y la apertura a la sociedad. De otro modo, las c o n v e r s a c i o n e s s e v u e l v e n a b u r r i d a s e inconsistentes”* (141). Los defectos se transforman en comunidad, en unión.

Un ejercicio práctico para iniciar este diálogo es exponer, cada uno, diez puntos positivos de los demás, lo cual dispondrá la mente y el corazón para recibir lo que los otros van a expresar. La actitud correcta ante este evento familiar no es la de atacar, sino la de escuchar, ya que las palabras son un vehículo por donde manifestamos la más oculta interioridad. Los llamados "trapitos al sol" nunca

has funcionado para resolver conflictos.

Cada persona es como un diamante que espera un proceso de limpieza para ser pulido y sacar todo el brillo que sea capaz. Nacimos para lo bello y ninguna persona está totalmente contenta con sus defectos, por ello que paciencia debe nacer de nosotros en el momento de darnos cuenta de los fallos ajenos. Con razón el gran Papa Juan Pablo II, dijo que *“El que ama mira al amado, no como una persona mala, sino como persona débil”*. Esto nos dará calma interior en el momento de considerar los errores ajenos y nos proporcionará sentimientos o gestos caritativos dentro de nosotros.

El cristiano, ante los defectos ajenos, debe convertirse en ayudante cualificado de los otros, más que en juez condenador, porque son también una ocasión para ver nuestros propios defectos, ya que, al igual que ellos, también formamos parte de esa humanidad, por lo que, así como somos capaces de la mayor virtud, lo somos del mayor pecado.

En tiempo de cuarentena, como el que nos ha tocado vivir, debido al Covid 19, es una ocasión para poner a prueba la caridad fraterna, pues el hecho que las circunstancias nos obliguen a estar en casa, hay también la tentación de haber más choques, porque nos encontramos a tiempo completo con el ser pleno de los de casa. No se trata de soportarnos sin remedio, sino de un acto de caridad que vale mucho a los ojos de Dios y de los demás. La paciencia constituye un gran detalle de caridad.

¿Quedarnos de brazos cruzados ante el mal que vemos en los otros? No. Aquí, de lo que se trata es de corregir con dos elementos que a veces no es tan fácil mezclar: la firmeza y la bondad. Ser firmes y ser buenos al mismo tiempo ante los desajustes ajenos, es un enorme servicio que prestamos al prójimo. Conozcamos el temperamento de cada persona y, tratémosle de acuerdo a lo que demande su propio modo de ser. La misma manera de corregir no se puede aplicar igual a todo tipo de persona: lo que para alguno puede constituir una gran ayuda para otro puede que no. Por ello, corregir es un arte que se debe aprender en la escuela de la prudencia y en la Universidad de la Caridad.

CASO 2

*Veo muchas cosas negativas
en mi parroquia y me provoca
no volver, ¿Qué hacer?*

EL CRISTIANO ANTE LA TENTACIÓN DE NO QUERER VOLVER A LA IGLESIA

Una de las razones por la cual muchos cristianos dejan de ir a la parroquia, es porque se desaniman al ver cristianos que forman parte activa en la vida parroquial y dan malos ejemplos. Dicen: *“me he encontrado en la parroquia con gente, que hace cosas, que no son buenas: murmuran, son imponentes, quieren mandar más que el cura...”*. Y, la primera tentación que le llega es la de querer irse de la parroquia. ¿Qué decir de esto?

Los defectos de las personas de Iglesia no sólo no nos deben desanimar, sino, que nos deben animar, porque es nuestra Madre, la Iglesia, la que se está viendo afectada. Cada vez que alguna persona comete algo inadecuado, a nuestra Iglesia le brota una especie de arruga. Por eso, a los que se desaniman ante estas situaciones, hay que recomendarle que procure un amor respetuoso por la Iglesia. No debemos huir ante una Madre arrugada. Lo propio es salir al encuentro de ella y, hacer lo posible de quitar esa arruga. No es huyendo, como ayudamos, sino asumiendo los compromisos. Así lo hizo Jesús ante el mal que inundaba el mundo: no huyó, subió a la cruz.

Mientras más cristianos veamos que desentonan, más debe crecer nuestro deseo de santidad, puesto que la lógica cristiana enseñada por

Jesús es la de asumir, hasta la cruz, todo lo que manche la Gloria de Dios, mediante un renovado impulso de perfección personal. Fue lo que hicieron grandes santos de nuestra Iglesia como San Juan de la Cruz y Santa Teresa de Ávila, por ejemplo, que, al ver poca exigencia en su comunidad, su lógica fue de ampliar el radio de sus acciones en favor de la perfección cristiana.

Es muy hermosa la frase del Papa Francisco respecto al pecado en la Iglesia: la Iglesia es un hospital... Es un lugar para enfermos, y, asistimos a la Iglesia precisamente, porque, queremos curarnos y, estaríamos más enfermos si no acudiéramos a ella. Lo normal es que, tanto el párroco, como cada persona que pisa el templo, vivan en estado de examen, porque de lo que se trata es de cambiar cada día, sin esperar que otro comience. Es cada uno el que debe cambiar siempre.

Cada persona es necesaria en la parroquia, ya que, entre todos los miembros, aportamos los elementos para crear una comunidad de amor, donde todos se sientan familia y, por ello, a gusto. Dios nos necesita allí, no para sacar el cuerpo a los que se portan mal, sino para iluminarlos con nuestro buen ejemplo.

Cuánto necesitamos tocar el corazón de Jesús para mirar a Dios y al prójimo al mismo tiempo: brotaría de nuestros ojos mucha caridad. Caridad que se transformaría en oración consciente y sincera que busca el bien del otro y no el sentir

propio.

Apartarse de la parroquia y, mudarse a otra, no es la mejor opción, porque en cualquier lugar se va a encontrar frente a frente con la realidad del pecado original, cuya secuela nos inclina naturalmente al mal. Allí donde hay un ser humano, allí hay imperfección. Sólo nuestra actitud interior es lo que marca la diferencia. Y la actitud ideal es la que recomienda San José María Escrivá de Balaguer: *“hemos de comprender a todos, hemos de disculpar a todos. No diremos que lo injusto es justo, que la ofensa a Dios no es ofensa a Dios, que lo malo es bueno. Pero, ante el mal, no contestaremos con otro mal, sino con la doctrina clara y con la acción buena: ahogando el mal en abundancia de bien”*

No se trata, por supuesto, de justificar las malas actitudes del prójimo, sino de sobreponer el bien, pues es la única manera de vencer a ese enemigo llamado “mal”. ¡No cambiemos de parroquia, cambiemos de visión, mejor aún, cambiemos de corazón!

CASO 3

*Me distraigo mucho
en la oración, ¿cómo hago?*

EL CRISTIANO ANTE LA FALTA DE CONCENTRACIÓN EN LA ORACIÓN

Una situación por la que pasan innumerables cristianos buenos, es lo de la concentración en la oración. A veces se comienza a hacer oración diaria con la mejor voluntad posible y, al cabo de días, ya se deja, por creer que Dios se hace sordo ante nuestra falta de atención.

Todos deseamos la oración fervorosa, porque la sentimos necesaria para el crecimiento espiritual. Hay que disciplinar el mundo que llevamos dentro. Desde el primer pecado, nuestra mente debe luchar mucho para poder adherirse a Dios. Y, hay métodos sencillos que facilitan esto. San José María Escrivá de Balaguer habló de las "muletas" en la oración. Se trata de sostener la oración con la ayuda de un libro espiritual, en el que la mente del orante encuentra materia para la oración. Puede ser, dice él, los Santos Evangelios o también otro libro que posea contenido espiritual que fomente la meditación. Es lo que la iglesia llama oración mental.

Adán y Eva, antes del pecado, podían estar conectados con Dios de forma directa, es decir, sin razonamientos ni meditaciones, tal como lo contemplan los bienaventurados del cielo. Una vez que entra el pecado, ya la mente humana necesita volver a Dios continuamente. El amor hace que el

orante haga todo lo suyo para estar en Dios.

El que va a orar debe tener en cuenta que, el blanco al que debe apuntar es a Dios y, no a las cosas de Dios. Entendamos: el buen orante va a la presencia de Dios y procura mirarle a Él y sólo a Él, ya los demás asuntos adquirirán su justo puesto. Si lo que se trata es de miradas del alma, el buen Dios, que conoce todo, no se escandaliza de la debilidad ante Él. Lo que se debe procurar es tener ese corazón de niño que se coloca ante sus ojos con infinita confianza. ¡A mayor distracción, mayor amor!

El amor, ciertamente, no se puede comprar como se hace, por ejemplo, con los fármacos. Se construye con mucho ejercicio de dejar desnudar el egoísmo y dejar crecer la planta de la entrega a Dios y sus planes.

Otro medio que puede ayudar mucho en las distracciones es el de dirigir jaculatorias. Son pequeñas frases hechas con amor. Estas frases se parecen a flechas que se dirigen a Dios, cuya hermosa consecuencia es, que mantiene nuestra alma en clima de oración. No es un simple mecanismo humano, es, por el contrario, una experiencia de oración. No olvidemos que en la oración la mente y el corazón se dirigen a Dios.

CASO 4

*Siento que Dios no me escucha,
¿será eso así?*

EL CRISTIANO ANTE LA FALTA DE FERVOR

Todos los cristianos más de una vez, nos hemos encontrado interiormente con estas preguntas: ¿será que estoy orando bien?, ¿Dios me estará escuchando? No es extraño sentir esto, ya que este mundo está marcado por la lucha entre el bien y el mal. Desde que entró el pecado en el mundo, los hombres experimentamos serios bajones en la relación con Dios.

Ahora bien, el cristiano debe examinar minuciosamente su mundo interior, porque, por lo general, alimentamos ruidos interiores que impiden oír la voz de Dios . De algo sí estamos completamente seguros: que Dios nunca es culpable de nuestra tibieza espiritual. Si alguna vez nos sentimos desabridos, y, sin fervor en la oración, la causa se debe buscar dentro de nosotros mismos y no dentro de Dios; pues, nunca se ha visto que Dios haya fallado a alguien que esté dando todo para estar en unión íntima con Él.

A veces, sucede que sentimos una enorme tristeza y nos colocamos a orar, esperando que suceda algo especial: nos sentimos solos, aun en el intento de orar. ¿Qué falla? La Fe. Pero, muchas veces confundimos la fe con el fervorín. Llamamos fervorín al sentimiento o emoción que se tiene en la oración y, que muchas veces, da Dios como motivación o recompensa. En cambio, la fe

sobrepasa el fervorín, porque es la plena convicción, haya o no emoción, de que se está en la presencia de Dios.

Es bueno hacer continuamente exámenes de alma, de forma que no echemos la culpa a Dios, porque en realidad la culpa es nuestra. Ante la tristeza es recomendable ir a la raíz de ella y descubrir la razón profunda de su estancia en nuestra vida. Esto de descubrir la raíz no es cosa fácil, porque exige sinceridad y silencio interior para no engañarnos ni engañar.

La tristeza y el desánimo espiritual se parecen a esos impermeables que nos colocamos encima para que no nos alcance el agua. Así, el alma encerrada en su embotamiento, impide que la gracia de Dios, su voz, llegue a penetrar en el corazón.

Jamás olvidemos que orar es un combate, es decir, una fuerte lucha contra el maligno, e incluso, contra nosotros mismos. Pero, tampoco olvidemos que los cristianos no debemos dejar que se nos cuele la mentalidad pelagiana, según la cual nos creemos superpoderosos, por lo que creemos que solos podemos luchar contra la distracción. Se debe pedir a Dios que nos enseñe a orar.

La oración, para que siempre sea fervorosa, necesita basarse en una fe bien alimentada. Cuando la fe está bien nutrida, los oídos del corazón escuchan mejor.

Se nos propone una especie de análisis para saber, si es Dios quien no escucha o nosotros quienes no lo escuchamos a Él: ¿Leo la Biblia con bastante

frecuencia?, ¿Oro a diario?, ¿Rezo el santo Rosario con amor y atención?, ¿Cada cuánto tiempo me confieso?, ¿Trato de vivir la misa?, ¿Leo vidas de santos? Estas preguntas hechas en primera persona son para medir cuán alimentada está nuestra fe y, en consecuencia, estarás preparado o no, para la oración. Recordemos lo que dice San Agustín, que "Dios no puede hacer nada sin ti".

CASO 5

*Me domina mucho el mal humor,
sobre todo dentro de mi casa,
¿Qué recomendaciones me dan?*

EL CRISTIANO ANTE EL MAL HUMOR

El mal humor es tan indeseable que, no solo no lo queremos ver en los demás, sino tampoco en nosotros. Es una corriente tan fuerte que, quisiéramos no sentirlo, pero nos gana por algún lado. Evidente que se trata de un sentir impetuoso que revuelve las cosas dentro y fuera de nosotros.

Parece que el tomar aire y respirar profundo es una buena terapia. Esto para lograr aplicar lo que se puede llamar "minuto milagroso", 60 segundos para pensar. ¿Pensar qué? Pensar si el mal genio va a solucionar tu día o te lo va a arruinar. El mal genio siempre tiene su raíz en que algo nos ha salido mal. El mal humor es una falsa autodefensa que creamos ante los ataques de la vida. Con ello fabricamos un escudo de fuerte consistencia para que el mal no termine de invadir nuestra vida. Lo peor es que el mal humor equivocadamente actúa en nombre del bien.

El mal genio tiene la característica de alejar a las personas de nuestro lado. El mal humor es un antisocial que separa a las personas. Todos, evidentemente, tenemos días malos, pero no dejemos que el mal humor identifique nuestro ser. Debemos luchar con la ayuda de Dios.

Una receta espiritual que previene el mal genio es la práctica continua de la oración, pero la oración profunda: esa que toca el corazón de Dios.

Los ratos de oración de calidad son preventivos, porque hacen que el creyente mire como mira Dios, por tal razón el corazón del orante se hace imperturbable y, por tanto, inmune al mal humor.

El buen humor es una conquista personal: quien anda con buena cara y alegre corazón, es una persona que ha tenido que luchar contra las taras que se puedan pegar a la plataforma de la vida. Importa mucho la salud interior y esta se proyecta en el semblante de las personas. Evidente que el buen humor no se identifica exclusivamente con la carcajada, sino con la alegría que toma variadas formas según el temperamento. La terapia de sonreír nunca pasa de moda y hace mucho bien.

CASO 6

*Mis hijos no quieren ir a
misa, ¿es bueno obligarlos?*

EL CRISTIANO ANTE LA APATÍA DE LOS HIJOS DE ASISTIR A MISA

Lo primero que conviene decir es que faltar a misa en domingo sin justificación razonada es una falta grave. Y, es evidente que ante los pecados graves de los hijos, los padres cristianos deben ser firmes y coherentes.

Los padres no deben tener miedo a motivar a los hijos a participar en la misa. No se trata de obligar, sino de motivar, y, esto, en manera alguna es forzar la libertad religiosa, ya que, no se trata de obligar a un musulmán o ateo a ir a misa, sino a un católico. No es sino un recordatorio motivador para cumplir con un deber que nos incumbe.

Los padres cristianos tienen el reto de lograr que los hijos amen la misa y la miren con necesidad. Claro está, que no se trata de llevarlos "ajuro", sino de presentarles la Eucaristía de manera tan alta, que los hijos vayan adquiriendo convicciones verdaderas. Ciertamente es, que no es cuestión solo de palabras sino, de todo el ser. De aquí, lo importante que los padres sean los primeros enamorados de la eucaristía y quienes no olviden que la oración por los hijos, es el fundamento por el cual se garantizan la verdadera ayuda.

Algo que los padres deben tomar en cuenta es que los hijos también pertenecen a la época y, como tal, también pasan por temporadas de crisis existenciales. Esto es importante tomarlos en cuenta, porque los papás, muchas veces, pierden la

paciencia con ellos, hasta llegar al castigo no razonado.

Nos referimos en este apartado a la misa dominical, no a la misa diaria, pues esta última no es obligatoria.

Hay quien piensa: "no lo puedo obligar, si va por obligación es como si no fuera". Totalmente falso. Pasa como en las comidas: alimenta aunque uno coma sin hambre.

Dos recomendaciones prácticas que podrían ayudar en este proceso es que los padres revistan de agrado las asistencias a misa, por ejemplo, repasando días antes, las lecturas que se harán en la misa dominical. También podría ayudar la costumbre de algunas familias de usar la mejor ropa para la asistencia a misa del domingo. Así, los niños van comprendiendo el sentido celebrativo de la eucaristía y, además, es un mensaje indirecto: a Dios se le debe dar lo mejor que uno tenga.

CASO 7

*Siento desesperación por una situación
muy difícil que está pasando en mi país.
¿Qué receta existe para esto?*

EL CRISTIANO ANTE LAS SITUACIONES DIFÍCIL

La desesperación es la ausencia de esperanza: un mal pensamiento de creer que no hay solución a los problemas. La persona contagiada con este mal, se mira a sí misma y se descubre impotente delante de los problemas.

La esperanza es mirar a Otro que es infinitamente superior a nosotros en poder y amor. En este sentido, cuando llega este mal pensar es recomendable darse cuenta que nos estamos mirando exageradamente a nosotros mismos, luego, hacer actos de Fe, que nos lleven la presencia de Dios. ¿Y, con esto, se solucionan los problemas?, podría preguntarse alguien. Los cristianos no somos simplistas: no creemos en las soluciones mágicas. Jesús nos enseñó a afrontar los problemas en primera persona cuando alzó su cuerpo en la cruz.

Con la calma interior, establecemos el orden interior con el que miramos las situaciones serenamente y sin prejuicios. Una vez, que a lo interno sintamos calma, los caminos se verán más claros y seguros, porque cuando hay desorden en nuestro interior se nos hace más difícil mirar las cosas como son.

Con desesperarnos no solucionamos absolutamente nada, por el contrario, oscurecemos más nuestra realidad. Cuando caemos en esto, nos pasamos a otro evangelio. Sabemos lo enérgico que

fue Jesús con Pedro, cuando dejó entrar en su corazón el mal sentir.

Al sentir nuestro corazón desesperado, podemos evangelizar a nuestra alma, diciéndole: "alma mía: ¿no sabes que Dios es tu Padre y te ama? ¿Por qué te portas como si fueras atea? Mira más a lo alto y siente el calor de tu Dios: el que te creó y te constituyó".

CASO 8

Tengo una amiga con problemas de lesbianismo, ¿Cómo ayudarle?

EL CRISTIANO ANTE PERSONAS INCLINADAS HACIA EL MISMO SEXO

Lo primero que debemos tomar en cuenta es que esta inclinación, objetivamente desordenada, es una prueba para ellos mismos. El Catecismo dice que, ante ellos, se debe evitar todo tipo de discriminación (n 3258). Dice textualmente el número 2359: *"las personas homosexuales están llamadas a la castidad"*.

En tal sentido, debemos ser amigos de las personas con tendencias homosexuales, pero no amigos de los actos homosexuales. Es decir, como afirma un dicho, enemigos del pecado pero no del pecador. El santo Evangelio nos manda a amar hasta el extremo, sin mirar condiciones. La fórmula: "te amo, porque eres perfecto", es muy pagana. En cambio esta otra: "te amo para ayudarte a mejorar", suena a Evangelio.

La cultura de hoy no sabe equilibrar las situaciones de la vida. Existe una mentalidad que apoya los actos lésbicos en nombre de la libertad y, existe la otra cara de discriminar y desechar. No. No podemos dejar que anide en nosotros lo que el Papa Francisco ha denominado 'cultura del descarte', que consiste en creer a los demás como desechos que hay que tirar. Pero, tampoco debemos permitir la inmoralidad de los actos entre sexos iguales, porque sería irrespetar la ley natural de Dios.

CASO 9

*Ya no confío en mi esposo: tengo
y siento decepciones. ¿Qué hago?*

EL CRISTIANO ANTE EL DESAMOR CONYUGAL

Es lamentable cuando entre esposos se pierde la confianza, pero no nos debemos quedar en puros lamentos. Hay que iniciar un proceso de salvación. El matrimonio, como toda realidad humana, está expuesto al sucio que existe en el ambiente. En este sentido, hablando metafóricamente, para que el matrimonio pueda ser fructífero, debe hacérsele continuo mantenimiento. Si los vehículos y artefactos electrodomésticos necesitan cuidado para asegurar su recto funcionamiento, mucho más hay que hacérselo al sagrado matrimonio.

Siempre es bueno, antes de curar algún mal, conocer cuál es la raíz profunda, porque, para dar con la muerte del problema, primero hay que conocerlo. De igual modo, es importante que quien ha perdido la confianza a su cónyuge, se haga una serie de preguntas, de manera personal y conyugal. ¿Hemos dejado que entre la monotonía en nuestra relación?, ¿He sido una esposa fría o un esposo frío?, ¿Mi manera de ser, ha contribuido a la falta de diálogo en mi matrimonio? Una cosa es muy cierta: siempre que hay “cascaras” o roces en el matrimonio, casi siempre es por causa de ambos. Me gusta aplicar la siguiente comparación. Si existe un fuego en el matrimonio, es porque hubo un roce entre una lija y un fósforo. Ningún fuego se enciende

de la nada: todo empieza por dos elementos opuestos que han rozado.

Y, ¿qué recetas hay para conseguir la confianza? Evidentemente, hay una acumulación de heridas que deben sanar: ¡y sólo el perdón sana! En la historia matrimonial podría haber errores de fondo que necesitan pasar por el filtro del amor, para lograr una curación definitiva. Trate de resucitar el amor, por ejemplo, recordando el amor de los primeros momentos. Fomente un diálogo con su pareja, donde ambos se digan cinco cosas positivas. Debe dejar morir el orgullo y revivir lo positivo que tiene su matrimonio.

Ante las dificultades matrimoniales, el cristiano no elige lo más fácil, como es el divorcio. Primero, hace todo lo posible, e incluso, lo que parezca imposible. Ambos deben cambiar. Tanto el ofensor como el ofendido deben cambiar de actitud. Usando la comparación de la lija y el fósforo: que la lija deje lo áspero y el fósforo deje de ser sensible. El amor debe alimentarse día a día, minuto a minuto, segundo a segundo. Dice Lucas 16, 10 que *“el que es fiel en lo muy poco, es fiel también en lo mucho”*. No quite importancia a los detalles, que ellos tejen las grandes historias de amor. Sin los pequeños puntos no existirían telas.

CASO 10

*Me da pánico sentirme juzgada o
señalada por razón de mi fe,
¿Cómo hago?*

EL CRISTIANO ANTE EL QUÉ DIRÁN

Ante una sociedad que no comprende el evangelio, el cristiano puede sentirse perseguido de forma simulada, mediante las críticas e incomprensiones por causa de la fe. Esto no es nuevo. Si a Jesús, que es la Verdad en Persona, lo incompredieron, no debemos extrañarnos que también nos suceda a lo mismo. Nunca la oscuridad va a aceptar, de buena gana, la luz, porque eso sería cargar con su propia destrucción. Nunca el bien ha sido totalmente aceptado: esto sucederá al final de los tiempos, cuando Dios separe definitivamente ambos elementos. Jesús dejó esto muy claro en la parábola del trigo y la cizaña.

En la página *Aleteia* se ofrecen algunos tips interesantes para superar el miedo ante las críticas que hacen a los cristianos. He aquí algunos. *No tengas miedo de ser tu mismo*. Si procuras ir siendo fiel a tus convicciones cristianas, eso fortalecerá tu personalidad, para no buscar agradar a los otros o encajar en sus juicios. En este sentido, el primer llamado es a mantener la fidelidad a la conciencia, es decir, procurar un sano cumplimiento de los deberes correspondientes a la propia vocación.

Da lo mejor de ti. Has lo posible por ser un buen estudiante trabajador, teniendo en cuenta que Dios debe ser el centro de nuestros actos. Un cristiano, al igual que Jesús, debe hacer siempre lo

que agrada al Padre. Podríamos decir, que la madurez de un cristiano se mide por la actitud de fortaleza que muestra delante de las incomprendiones y burlas de los semejantes. San Pablo fue un modelo de esta valentía, pues las persecuciones que recibía, en vez de desanimarlo, lo animaban más, porque, de esa forma, se asemejaba al Maestro.

Ora por ti y por tus compañeros. Los momentos de oración permitirán no dejar que tus intenciones pierdan de vista a Dios, dando a la opinión de los demás el justo lugar. Orar por los que critican es algo muy bueno, porque permite cumplir con el mandato de Jesús, de hacer el bien a quien nos hace el mal. Se debe tener en cuenta, que un alma suficientemente alimentada posee grandes defensas espirituales, las cuales le hacen repeler injurias y ataques. El que ora hasta tocar el corazón de Dios, llevará dentro una masa de Bien que lo hará imperturbable.

Una receta infalible es la alegría. Un cristiano que una la alegría, la rectitud, la serenidad, la fortaleza y el servicio, desenmascara a cualquier ofensor, porque más que el mal, el bien es sumamente llamativo y penetrante. Si tú, con la gracia de Dios, procuras estar siempre alegre, de seguro, esto no solo será una defensa moral para ti, sino, incluso, un remedio para la frialdad de los demás.

CASO 11

Nuestra hija menor de edad anda de novia con un chico de su colegio. ¿Cómo actuar?

EL CRISTIANO ANTE EL NOVIAZGO PREMATURO DE SUS HIJOS

Las razones, por cierto, muy débiles, que los padres suelen tener para aceptar los noviazgos prematuros de sus hijos, son variadas: “es que si no se lo acepto, de todas formas se van a ver a escondidas”; “que aproveche: ¡total: yo también lo hice!”, “¡con tal no se pase de las nueve de la noche!”, “¡la noviecita es una muchacha buena!”. Para mí, son razones no sólidas.

Por una parte, hay que tener en cuenta que los hijos con estas situaciones necesitan padres muy cercanos, a los que ellos tengan bastante confianza. Si hay carencia de confianza, es difícil ayudarles. Y, en segundo lugar, necesitan padres - los dos- bien convencidos y firmes en la idea que no les conviene esa prematura experiencia. Si un hijo nota a sus padres poco convencidos, eso, para ellos, es un apoyo indirecto.

Si tu hijo o hija no les tienen confianza, deben examinarlo detenidamente y buscar el por qué tal desconfianza; de pronto sea porque en algo o en mucho, ustedes, padres, han dado motivos para ello. O también puede ser que se hallen influenciados por los ambientes sociales que les rodean.

En materia de afectos y cuestiones del corazón, ninguna acción debe considerarse exagerada. Los padres, ante noviazgos prematuros, deben mostrar firmeza y no resignación. Firmes

significa realistas y no ingenuos, sabiendo que los hijos, por muy piadosos que se vean, se hallan afectados por las consecuencias del pecado original. No diga: “mi hija es incapaz de caer en un acto impuro”. No lo piense, porque todos los humanos somos herederos de la carne de Adán y Eva. Si alguna persona les pregunta sarcásticamente: ¿es que no confían en su hija?, respóndanle: “sí confiamos en ella, en lo que no confiamos es en la debilidad de la carne de nuestra hija”. Seamos realistas y reconozcamos que la carne es muy resbaladiza.

Padres: Sean prudentes y serenos: ¡Sean padres! Nunca usen la violencia. Logren que los hijos sean sinceros en todos sus sentimientos afectivos. Es normal que les atraigan los seres del sexo opuesto, pero deben esperar el momento. Háganles entender que en la vida existen prioridades, que no todo sentir del corazón se le debe aprobar. Háganles saber que ese sentir es una señal de que Dios les llama al matrimonio y, que, para prepararse al matrimonio, deben fomentar el dominio de sí, virtud moral que les iluminará el sendero de la vida presente y futuro.

Los padres cristianos suelen angustiarse y no saber qué hacer en el momento que el hijo o hija les cuentan sobre un pretendiente. No deben escandalizarse. No olviden el slogan: ¡firme y serenos! Escúchenles sin tapujos, sin mostrar extrañeza. Ellos necesitan que se les escuche sin

prejuicios. Se les deben explicar las razones por las cuales no es conveniente noviazgos a tierna edad. Mucha importancia tiene en este asunto el dominio del vicio de la pereza. Hay que educar en el dominio de este vicio capital, porque esto fortalece la voluntad y prepara a las batallas contra la lujuria. Pereza y lujuria tienen la misma raíz genealógica: ambos provienen del egoísmo. Educando en la diligencia, se educa en la castidad.

Los hijos necesitan un ambiente de sana fraternidad dentro del hogar para que no busquen en otra persona lo que deberían encontrar en su propio hogar. Ellos necesitan un clima espiritual y humano: una especie de reposo para el alma. Se trata que el ambiente familiar les haga pensar. ¿Si el hijo o hija, a pesar de ayudarlo, no hace caso, qué hacer? Que sepan que ustedes no están de acuerdo en su noviazgo. Lo trágico es cuando los padres al principio se oponen y luego después de un tiempo ya apoyan resignados. Eso no es pedagógico.

Si a pesar de todo, los hijos no ven claro, se deben agotar todos los medios. Un medio que, a veces, los padres lo dan por supuesto es la oración de intercesión. Orar por lo hijos debe ser una experiencia inagotable, que debe caracterizar a todo padre. Las almas se conquistan de rodillas.

CASO 12

*Mi hijo murió y no puedo
superar el inmenso dolor.*

EL CRISTIANO ANTE LA MUERTE DE LOS SERES QUERIDOS

La muerte ha sido siempre una realidad difícil de entender. Solamente desde la fe se puede comprender algo, ya que, humanamente hablando, a la muerte no se le halla orilla. La fe nos dice que la muerte no tiene la última palabra, porque Jesús, con su resurrección, la ha dejado callada y sin ideas.

La muerte es como un túnel oscuro por donde todos debemos pasar, pero debemos hacerlo iluminados por la luz de Dios. Es bueno meditar el salmo 26: *“el Señor es mi luz y mi salvación”*. Este es, de hecho, el sentido de usar velas en los funerales: las velas representan la luz de la fe y la esperanza en tiempos de prueba. Las flores que colocamos encima de los féretros y en las tumbas significan la esperanza cristiana, cuyo olor y cuyo color son estimulantes. Nos recuerda que, por encima del dolor y la incertidumbre, se halla Dios con su amor.

Todos hemos pasado por la experiencia del fallecimiento de familiares y conocidos, sabemos que el luto nos coloca en situación oscura: parece que la vida se paraliza hasta no poder respirar. Se da como un bloqueo, en el que no sabemos qué pensar: brotan preguntas en nuestro interior y no sabemos responder. Cuando sentimos que el dolor nos aprieta, sepamos convertir los recuerdos y lágrimas en plegarias por los hermanos que se han ido de este mundo. No nos imaginamos el gran bien que les hacemos cuando oramos por ellos.

Nos vendría bien recitar el credo con muchísima atención y, con el salmista, reconocer en los designios de Dios sus santos caminos (Salmo 76b). No debemos olvidar tan fácilmente el artículo del credo, que dice: “creo en la vida eterna”. Con éste, profesamos que existe otra vida y que, por tanto, debemos orar con fervor por las almas de nuestros difuntos. No nos imaginamos el bien inmenso que leshacemos cuando lo encomendamos en la oración.

El dolor por los seres que han partido no se supera sólo con pésames, hace falta, sobre todo, la Palabra de Dios que nos explica el sentido cristiano de la muerte. El pésame de Jesús es lo único que puede calmar efectivamente. Ponemos a la memoria el episodio, donde Jesús otorga el pésame a un par de hermanas: a Marta y María. Ellas habían perdido a su hermano Lázaro hacía cuatro días. La llegada del Hijo de Dios a aquel hogar constituyó el florecimiento de la esperanza. En diálogo, Jesús les va llevando lentamente a una solemne profesión de fe: *“yo creo que tu eres el Mesías, el Hijo de Dios, el que tenía que venir al mundo”*. (Jn 11, 27)

La fe hace que los juicios humanos no olviden las promesas de Jesús. En ese mismo episodio, el Señor ofrece una grandiosa promesa ante nuestra muerte y la de los seres conocidos. *“Yo soy la resurrección y la vida. El que cree en mí, aunque haya muerto vivirá y, el que está vivo y cree en mí, no morirá para siempre”* (Jn 11, 25). Lo que

sucede es que cuando la fe se encuentra en bajos niveles y, recibimos golpes fuertes, es cuando vienen las quejas inútiles y desesperaciones, porque olvidamos la historia de la salvación sin captar que Dios es fiel cumplidor de sus promesas.

“Quien está vivo y cree en mí no morirá para siempre”. Esta promesa es para los que aún peregrinamos en este mundo. Tomemos en cuenta que la vida en esta tierra es corta y, por tanto, debemos aprovecharla al máximo, desgranándola en el amor. Esta es la mejor forma de preparar nuestra muerte: *“para mí, la muerte es una ganancia”* (Flp 1, 21-23), nos dice san Pablo. Es una ganancia para el que se encuentra preparado con la santidad de su vida.

CASO 13

*Mi hijo adolescente es mi dolor
de cabeza, ¿Cómo actuar?*

EL CRISTIANO ANTE HIJOS REBELDES

Los adolescentes suelen decir mucho esta frase: “mi papá, mi mamá no me entienden”. Esta expresión, a veces, no deja de ser verdad. Puede suceder que nuestros niños no se sienten comprendidos. Ciertamente es, que a veces lo dicen cuando los padres le dicen que no a algo, pero fuera de estas circunstancias, es bueno reconocer que, objetivamente hablando, a nuestros hijos a veces no los comprendemos.

La adolescencia es la edad que los niños se encierran en sí mismos para emerger como adultos. Ellos aplican innumerables veces lo que podríamos llamar “operación caracol”, donde los muchachos, cuando se les toca o corrige, se meten en sí mismos y sólo salen completamente cuando ven que fuera no hay peligro.

Usando la comparación del caracol, los padres muchas veces se ponen nerviosos queriendo que el caracol saque la cabeza por las malas. El mismo criterio que se dijo para los noviazgos prematuros vale también para este. Ellos necesitan padres muy firmes, pero seguros y serenos.

Para muchas madres, la adolescencia es la peor de las edades, pero no debemos apoyar esta falsa idea. El Papa Francisco dice lo contrario. He aquí sus palabras: *“Es un tiempo precioso en la vida de vuestros hijos. Un tiempo difícil, sí. Un tiempo de*

cambios y de inestabilidad, sí. Una fase que presenta varios riesgos, sin duda. Pero, sobre todo, es un tiempo de crecimiento para ellos y para toda la familia. La adolescencia no es una patología y no podemos afrontarla como si lo fuese”.

Con todos los riesgos que tiene, la adolescencia es una etapa hermosa, porque es el tiempo del descubrimiento de la vida y, por ser así, es decisivo el tipo de educadores que se tiene en esta fase. El libro *Líderes para el Evangelio* dice que esta es la mejor edad. Es aquí donde las raíces adquieren más fuerzas y las ramas están a tiempo para crecer sanas. Si los padres son sabios y prudentes no hay que temer a ninguna edad. En este sentido, lo primero que deben hacer los padres de hijos rebeldes, es quitarse el chip de que la adolescencia es una enfermedad. Es, por el contrario, una gracia.

También debemos ver que para los mismos muchachos esta etapa constituye una cruz, porque, ni son adultos ni son niños. Se hallan en un dilema de personalidad y la reacción de autodefensa muchas veces es la rebeldía, el no querer acatar normas, el no desear escuchar consejos, el llamar la atención. Ellos también sienten el peso de este mundo imperfecto. A veces, hay en los padres una obsesión de que los hijos deben ser perfectos sin más, o sea, sin educarles. Los padres deben ser muy comprensivos, lo cual es distinto de ser alcahuetas.

Dice la ciencia psicológica que en el proceso fisiológico de esta etapa, el cerebro, usando estos

términos de informática, se “reconfigura” o se “reprograma”. El cerebro adolescente y el adulto son diferentes, hay un proceso hormonal que interviene necesariamente. En este sentido, los padres deben tomar en cuenta que las maneras de entender jamás pueden ser las mismas en ellos que en los adolescentes. Por eso, se dice que ser educadores es un arte que exige mucha sabiduría y equilibrio emocional.

En la página *Catholic Link* apareció una hermosa idea sobre la educación de los hijos. Dice que la tarea de los padres debe ser la de “estar”, estar presentes, muy cerca de ellos y que se sientan protegidos y no vigilados. Es muy sensata esta idea, porque, teniendo la autoridad propia de padres, deben hacer sentir a los hijos que los aman, o sea, los hijos se deben sentir muy amados por sus padres: este es el clima natural que asegura una sana formación de los hijos.

Otra idea hermosa de *Catholic Link* es la siguiente: *“Los adolescentes se van a meter en problemas por falta de cálculo. Y aquí está el secreto de la paternidad presente: no tenemos que evitarles problemas, sino ayudarles a que los vean y que los puedan resolver solos, o con nuestra orientación, oración y consejo, pero tratando de no resolverlos nosotros por ellos”* Así, como cuando eran bebés, los padres los levantaban después de las caídas, así también hay que hacer en la adolescencia: levantarlos, acompañarlos, pero nunca caminar por

ellos: ellos deben caminar por sí mismos, pero que nunca se sientan solos. Preséntenles retos fascinantes, que ellos tienen cabeza y corazón para eso.

CASO 14

*Me siento metida en una profunda
depresión, ¿Qué puedo hacer?*

EL CRISTIANO ANTE LA DEPRESIÓN

El Papa Francisco, en el año 2016, pronunció unas palabras, refiriéndose al tema de la depresión y la tristeza. *“La desolación espiritual es algo que nos sucede a todos: puedes ser más fuerte, más débil, pero es un estado oscuro del alma, sin esperanza, cauteloso, que hace no tener ganas de vivir, sin ver el final del túnel, con mucha agitación en el corazón y también en los pensamientos. La desolación espiritual nos hace sentir como si tuviésemos el alma dura: falla, y no se quiere vivir: ¡Es mejor vivir!, se piensa”*

Es una descripción muy realista que nos ayuda a saber que la depresión o tristeza es un estado oscuro del alma, en el que nos encerramos en nuestros pensamientos y, termina a m o s convenciéndonos a nosotros mismos de que no hay salida. ¿Qué remedios?, ¿Cómo actuar?

No podemos negar que este estado del alma es involuntario, por lo que nadie quisiera tenerlo. Pero, también es verdad que, con la ayuda de Dios, podemos sobreponernos y volar hacia la victoria de nosotros mismos. La depresión es como una crecida de río. Cuando el río viene crecido, primero lo va anunciando, arrastrando pequeños escombros, hasta que revienta álgidamente. Igual sucede con la desolación o depresión: primero se van sintiendo pequeñas y medianas tristezas hasta desembocar en

algo crónico. Si supiéramos detectar esos escombros, nos libraríamos de muchas agitaciones.

La lucha, ciertamente no es tan sencilla como parece, pero si hacemos ejercicios de confianza en Dios y autodisciplina, podríamos tener gran parte de la batalla ganada. Por supuesto, cuando ya la depresión posee un alto grado de espesura hay que buscar ayuda profesional, que nunca está de más, con tal tenga enfoque religioso; porque las enfermedades psíquicas también tienen origen espiritual. Por tal razón, el Papa Francisco recomendó orar con fuerza y determinación: *“Señor, estoy arto de aflicciones. Mi vida está al borde del abismo. Estoy entre aquellos que descienden a la fosa más profunda. Pesa sobre mí tu furor. Llegue hasta Ti mi oración”*

La persona depresiva debe hacer un sobreesfuerzo para practicar la oración. Y debe aprender también a no depender excesivamente de las ganas o desganadas, haciendo un firme ejercicio de mirar más a Dios que a sí mismo. Con esto, no se niega que la depresión sea una enfermedad y, que sobrepasa el querer de las personas, pero, también hay que dar riendas a la voluntad para no “toñequar” a la desolación. En este sentido, hacer oración vocal y mental ayuda a que la persona, saliendo de sí misma, pueda desahogarse con Dios, diciéndole cómo se siente, cuáles sus deseos.

El texto bíblico Lc 24, 13-35 es clave para ver el proceso para salir de la depresión. Se trata del

episodio de los discípulos de Emaús. Allí, aquellos dos caminantes iban desolados: con el alma oscura y llena de frustración. La situación interior les impedía reconocer a Jesús, porque sus juicios se hallaban cerrados: ni se les ocurría la idea que la resurrección pudo haber sido verdad: ni se lo planteaban. La caminata y la catequesis que el Señor les fue dando sirvió para que el par de discípulos llegaran a comprobar con la propia experiencia que la resurrección era real. *“Con razón ardía nuestro corazón mientras nos explicaba las Escrituras”*. (Lc 24, 32).

El corazón que arde no se refiere a un mero sentir, sino al descubrimiento de una amistad infinita que lo invade la vida y es capaz de relativizar lo negativo y transformarlo en detalles de amor. ¡Cuán bien hace, por ejemplo, la adoración al Santísimo! Las personas deprimidas deberían hacerse muy amigas de Jesús en la Eucaristía, aunque no les provoque arrodillarse ni acercarse. De lo que se trata, no es de sentir poco peso, sino de sentirse profundamente amados por Dios. La persona deprimida está carente de amor; pero, sin duda, el amor que le complacerá plenamente es el amor de Dios.

CASO 15

*Todo lo que había planificado se vino
abajo por culpa de una pandemia*

EL CRISTIANO ANTE LOS CAMBIOS DE PLANES

Cuando los planes que teníamos no han salido, solemos preguntarnos: ¿Por qué Dios no lo quiso, si era algo bueno? Como cristianos debemos captar el misterio escondido en tales cambios de planes, misterio que sólo Dios conoce y que a nosotros nos correspondería descubrirlo y aceptarlo. En este sentido, vale la pena la receta que enseñó San José María Escrivá de Balaguer: *“¿Estas sufriendo una gran tribulación? ¿Tienes tribulaciones? Di, muy despacio, como paladeándola, esta oración recia y viril: Hágase, cúmplase, sea alabada y eternamente ensalzada la justicia y amabilísima voluntad de Dios, sobre todas las cosas. Amén. Amén”*.

Esta oración de San José María Escrivá de Balaguer está sellada con un doble “amén”. Con el primer “amén” le entregamos el corazón a Dios y, con el segundo, se lo terminamos de entregar por si quedan dudas interiores. Dice este santo que, por nuestra debilidad, debemos renovar el “amén” muchas veces, ya que, nuestra aceptación va y viene, como sucede con las olas del mar.

No pocas veces nos sucede esto: que, hallándonos ilusionados por un plan, de pronto se nos cae y, nos decimos: ¡pero, puse todo de mí! Nos preguntamos: ¿de verdad puse todo? ¿No me reservé nada? Suele pasar que creemos haber puesto toda la creatividad, pero, quizá, no en cien por ciento. Una

crisis puedes ser momento para redescubrir qué más podemos hacer, qué otros medios nos falta por explorar.

Si, habiéndonos examinado y descubierto que en verdad pusimos todo lo nuestro, no debemos dejar que el ánimo baje sus niveles, no solo por la razón humana que siempre suele darse en estas ocasiones, de pensar que no nos convenía porque nos podía ir mal; sino por razones más elevadas, como por ejemplo, convencernos que Dios es quien lleva el rumbo de nuestra vida y solo él sabe lo que es bueno y lo que es malo, es decir, solamente Él sabe lo que convienen y no conviene. En el jardín del Edén, Dios prohibió a Adán y Eva comer del árbol del conocimiento del bien y del mal, porque ese fruto le corresponde comer sólo a Dios. Nosotros lo que podemos hacer es mirarlo. Algunas veces vemos claro cuando algo está bien o está mal, pero otras veces no lo sabemos, porque no poseemos el atributo divino de la omnisciencia.

Debemos convencernos que todas las cosas que Dios permite son para nuestro bien (Rm 8, 28). Claro está que dar este paso de aceptación no es fácil, porque nuestros deseos a veces exageran en intensidad. No está mal desear la realización de proyectos, incluso, hay que tener el deseo para poder ejecutarlos, pero deben ser deseos ordenados y razonados.

El Covid 19 hizo que muchos planes se desvanecieran o se pospusieran, pero ¿quién es

capaz de captar el misterio escondido tras estos hechos? Solo Dios, con sus profundos designios, es capaz de conocer cuales son las ganancias extraídas de los residuos de las miserias humanas.

Evitemos aliar con las quejas, porque estas aumentan la ansiedad y bajan el tono al amor. La página *Catholic Link* coloca una oración hermosa para recitarlas en estas ocasiones: “*Señor, ayúdame a ver esta situación con tus ojos, porque los míos están llenos de lágrimas, y no veo*”.

CASO 16

*Me cuesta mucho perdonar,
aunque trato de poner de mi parte.*

EL CRISTIANO ANTE LAS OFENSAS DEL PRÓJIMO

Perdonar es difícil cuando hay poco amor. Si vemos el perdón como una medicina, se nos haría asequible dar el paso. Una de las causas por la que no nos sale perdonar es, porque no vemos la razón, no poseemos un para qué convincente. Pero si se nos dice que es para una finalidad sanadora, todo cambia de prisma.

Se supone que nuestro ideal es amar como Jesús, ese ha de ser el objetivo de quien lleve el nombre “cristiano”. El amor de Jesús siempre es salvador, más aún, un amor que no aspire a ayudar al amado no es verdadero amor: es otra cosa. *“No se trata de ignorar el mal –dice San José María Escrivá de Balaguer-, sino de ahogar el mal a fuerza de bien”*.

Cuando alguien nos ofende, sentimos una inundación de mal y, no se nos permite quedarnos de brazos cruzados ante el mal: hay que poner el bien y, la manera más cercana, es ofreciendo lo más valioso nuestro como lo es el corazón, ¡cierto!, un corazón herido, pero parecido al de Jesús, pleno de amor. El odio separa, mientras el amor une. O sea, que cuando no perdonamos estamos huyendo al compromiso se ayudar al prójimo ofensor.

Me gusta comparar el perdón con una escalera. Si una persona me dice: padre, mi vecino me hizo tal cosa, estoy luchando para olvidar pero

me cuesta: he logrado saludarlo, pero aún recuerdo lo que me hizo. Le diría: *“usted, hija, se halla en la escalera del perdón, lo que sucede es que está en los primeros peldaños”*. *“Y, ¿cuántos peldaños tiene esta escalera?”*. *“Jesús, cuando estaba en la cruz, estaba en el último peldaño, el mil”*.

Algo que ayuda a perdonar es la conciencia que también nosotros necesitamos de perdón, porque, también hemos ofendido a los demás. El mismo Dios, muchísimas veces nos ha perdonado. Quien es buen penitente sabrá perdonar con facilidad, porque la experiencia de la propia fragilidad ayuda a mirar a los demás con compasión y empatía. Puede estimularnos lo que dijo el Papa Juan Pablo II: *“quien ama, ve en el amado, no malicia, sino debilidad”*.

Es importante saber purificar la memoria, porque somos expertos en almacenar en la bodega de nuestro corazón recuerdos, experiencia, situaciones, nombres que nos han herido. Purificar significa saber usar esos recuerdos y no dejar que nos hieran ni hieran a los demás.

CASO 17

*Me siento desanimado:
voy cada día al trabajo,
pero ya no le encuentro sentido.*

EL CRISTIANO ANTE EL TRABAJO HUMANO

Es conveniente que los cristianos sepamos el valor moral y espiritual que tiene el trabajo humano. No es lo mismo trabajar con sentido, que sin él. Antes del pecado, el trabajo era una necesidad natural que no acarreaba fatiga ni monotonía, pero, una vez que entró el mal, el trabajo es, para quien no es ayudado por la gracia de Cristo, un peso tipo castigo.

Cristo santificó el trabajo, cuando Él mismo trabajó en el taller de Nazaret. Desde entonces, trabajar con conciencia, constituye una forma de colaborar con Dios no solo en la obra de la creación sino también de la redención. En tal sentido, para los trabajadores cristianos el trabajo no es un simple hacer que asegura el sustento de cada día, sino también una gracia salvífica que nos lanza por la aventura del Bien. El documento *Gaudium et Spes* del Concilio Vaticano II, dice en su número 67: *el trabajo es para el trabajador y para su familia el medio ordinario de subsistencia; por él el hombre se une a sus hermanos y les hace un servicio, puede practicar la verdadera caridad y cooperar en el perfeccionamiento de la creación divina*".

Además de proporcionar el justo salario, porque es parte integrante de todo trabajo, nos ayuda a ejercitar valores humanos bien definidos y, también, nos hace útiles en el bien y servicio que

CASO 18

*Hago cosas buenas y siento que
no soy feliz: siento que me falta algo.*

estamos llamados a hacer al prójimo. Una buena jerarquía de valores nos ayudaría a bendecir a Dios por el trabajo y, nos daría motivos para no caer en monotonías y desajustes respecto a lo que hacemos.

El trabajo sano, sea cual sea, si se hace con espíritu cristiano, es fuente de santificación. Santa Teresa de Calcuta tiene una frase que dice así: *no" es lo importante lo que uno hace, sino cómo lo hace, cuánto amor, sinceridad y ponemos en lo que realizamos".* Cada trabajo es importante y ayuda en la medida que seamos conscientes de lo que este significa para la sociedad en general y la familia.

EL CRISTIANO ANTE LA INFELICIDAD

Nos encontramos ante un problema capital de la vida de un cristiano. Capital, porque de él dependen muchas cosas en la vida. Una persona que, haciendo cosas buenas, se sienta insatisfecha, denota un síntoma que algo no anda bien dentro de ella.

Varias pueden ser las causas de que alguien no sea feliz, a pesar de procurar hacer las cosas bien. Una, es que en realidad no las esté haciendo tan bien como piensa, porque el bien lo está midiendo de acuerdo a su apreciación y no con la de Dios o la de los demás. Entonces, la infelicidad se da porque se camina a medias en los diferentes asuntos.

Otra causa posible es que se hagan las cosas únicamente para agradar a los humanos y, al notar que ninguna persona nos reconoce, por ellos nos sentimos incompletos. En este sentido, tengamos en cuenta que la recompensa que aspira nuestro espíritu no la puede dar ningún humano, sino sólo Dios. Lo único que un humano nos puede dar es una felicitación, pero eso en sí no llena un corazón que está hecho para la plenitud de Dios.

Otra causa puede ser nuestra impaciencia: el querer ver los frutos de inmediato, o sea, el mirar la cosecha sin esperar el tiempo necesario. Suele pasar, por ejemplo, a un líder de grupo que se sienta inconforme de su servicio, porque nota que su grupo no camina cómo él quisiera.

Debemos examinar continuamente nuestra intención, porque esta se desvía con mucha facilidad. Un buen cristiano busca en primer lugar agradar a Dios, quien tiene en la bodega de su corazón innumerable recompensas. La insatisfacción espiritual se combate con el desarrollo de las tres virtudes teologales: con la fe, para saber que por encima de nuestros sentimientos está Dios, quien recibe los hechos independientemente de nuestro sentir; con la esperanza, para dejar en las manos de Dios la ofrenda de nuestro hacer sin poner los ojos principalmente en los frutos, sino en Él, quien es el la razón de nuestro ser y hacer; con la caridad, para salir de nosotros mismos y amar a los demás.

Si las cosas buenas que hago no me llenan, tengo que hacerme esta pregunta: ¿las obras las estoy ofreciendo a Dios o son para mi mismo? Nosotros mismos no nos bastamos para ser felices, para ello necesitamos de Dios y de los demás.

Hubo una persona que no sabía por qué sentía que le faltaba algo en su vida, aunque lo tenía todo y hacía todo. Alguien le ayudó a descubrir que estaba viviendo exagerativamente en el pasado. Tenía una herida de veinte años atrás, que estaba tan viva que le impedía vivir el momento presente.

Otro asunto, es lo que sucede a muchos santos que han sentido la prueba de la sequedad, pero, este caso es distinto, porque, es una acción de Dios para acrisolar la fe de sus predilectos. Santos,

como Teresa de Calcuta, San Juan de la Cruz vivieron la oscuridad de la noche, debido a que la providencia quería que actuaran por pura fe y no por gustos sensibles.

CASO 19

*Me llama la atención el ideal
de la santidad, ¿Cómo lograrlo?*

EL CRISTIANO ANTE EL IDEAL DE LA SANTIDAD

Tomaremos de Catholic Link unas recomendaciones prácticas para lograr el fascinante objetivo de la santidad.

-Controla y domina tus sentidos. Para ser santos hace falta tomar las riendas de nuestra vida y nuestros sentidos. Somos nosotros quienes dominamos el propio rumbo. Tenemos sentidos internos (conciencia, imaginación, memoria) y externos (gusto, tacto, oído, olfato y vista). Todos estos sentidos forman parte del motor de nuestra vida. Si queremos ser santos, debemos saberlos emplear con firmeza y equidad, que modo que nos separen de Dios sino que nos acerquen a Él.

-Ora y examínate constantemente. Es bueno dedicar tiempo suficiente para hacer una mirada a nosotros mismos. No una mirada egoísta sino evaluativa, en la que revisemos nuestros actos pasados, presentes y, platiquemos, los futuros. Es imposible aspirar a la santidad sin momentos diarios de oración y revisión delante de Dios. Se trata de una sabia comparación que debemos hacer con Jesús. Nos ponemos delante de Él y nos preguntamos, ¿qué me falta o sobra para parecerme a él? Y, una vez evaluados, pedir luces para el progreso humano y espiritual.

-Busca y construye la paz a tu alrededor. El santo es un instrumento de paz, ya que es amigo del Príncipe de la paz. Es la bienaventuranza que habla de los pacíficos. En los ambientes donde nos toca vivir,

ayudar a construir la paz se hace necesario. ¿Existe, acaso, algún lugar en este mundo, donde no haya conflictos qué resolver? Ser personas de paz significa frenar posibles enemistades, no ser conflictivos, ayudar a sanar heridas del alma, mejor aún, buscar hacer feliz a quien se tope con nosotros.

-Cuida tus palabras. La palabra es lo más fácil que tenemos para comunicarnos, pero, es también, herramientas fáciles para herir. Fácilmente erramos de palabras, por lo que la espiritualidad católica no deja de valorar y recomendar la práctica del silencio, que no es simple ausencia de palabras, sino saberlas usar para edificar. Cada palabra empleada debe ser como un ladrillo para construir el bien en este mundo.

-Anima a los demás. Una persona que se toma en serio la santidad, es un motor de esperanza en medio de su ambiente, porque su testimonio y su palabra son un mensaje para los de buena voluntad. Ayudar a otros a vivir cristianamente es un medio para caminar hacia la santidad, por aquel dicho de Juan Pablo II: "la fe crece, dándola", es decir, haciendo apostolado.

-Vive en la alegría. La razón por la que los santos viven alegres es su unión con Cristo. De aquí nace el estado de salud interior llamado alegría. Así es: quien está siempre alegre muestra una señal de estar sano interiormente. Con razón, San Juan Bosco, cuando domingo savio le preguntó sobre la santidad, este le respondió: "*la santidad consiste en estar*

siempre alegre". La alegría es el resultado de la unión de muchas virtudes: confianza en Dios, serenidad, dominio de sí, capacidad de sufrimiento, ecuanimidad, objetividad, humor...



Autor: Padre José Alberto Rodríguez. ARAURE - VENEZUELA

