

Miguel Ángel Mesa

# Espiritualidad para tiempos de crisis



**Desclée De Brouwer**



Religión Digital Libros

MIGUEL ÁNGEL MESA BOUZAS

ESPIRITUALIDAD  
PARA TIEMPOS DE CRISIS

---

DESLÉE DE BROUWER  
BILBAO - 2015



© Miguel Ángel Mesa Bouzas, 2015

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2015

Henao, 6 - 48009 Bilbao

[www.edeslee.com](http://www.edeslee.com)

[info@edeslee.com](mailto:info@edeslee.com)



[EditorialDesclee](#)



[@EdDesclee](#)

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –[www.cedro.org](http://www.cedro.org)–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ISBN: 978-84-330-3741-1

Adquiera todos nuestros ebooks en

[www.ebooks.edeslee.com](http://www.ebooks.edeslee.com)

# PRÓLOGO

---

Este libro que tienes en tus manos respira por todos los poros, y buena falta que nos hace respirar en estos tiempos de crisis.

La crisis viene de muy lejos, de mucho más lejos que esta dramática embestida que ha abatido tantas vidas entre nosotros en los últimos años. Dicen que la estamos superando, pero no es fácil creerlo a la vista de lo que pasa en la faz del planeta y en nuestro entorno más cercano: los ricos son más ricos, y los pobres son más pobres y muchos más que antes. Esperar y respirar se ha vuelto más difícil.

Por eso es tan urgente la espiritualidad. Siempre lo fue, y hoy lo es más todavía. Y quede claro que la espiritualidad no es propiedad de ninguna religión, ni de la religión. La espiritualidad es el arte de respirar, el arte de acoger y de infundir el Espíritu, que “luz que penetra las almas y fuente del mayor consuelo”, que delata mentiras y enjuga lágrimas, Santa Ruah madre de los pobres.

Este libro nos ayuda a respirar. Late en cada página todo lo que duele a la vida, lo que la hiere y la ahoga. Y lo que la cura y alivia. Este libro nos ayuda a vivir. ¡Gracias, Miguel Ángel Mesa, poeta, militante, místico, discípulo amigo de Jesús!

¿Qué es lo que hiere y ahoga la vida, la nuestra y la de todos los vivientes? De capítulo en capítulo encontrarás el diagnóstico justo en las palabras que salen al paso una y otra vez: explotación, paro, desahucio, opresión, pobreza, recortes, manipulación, mentira, marginación, emigración, odio, intransigencia, exclusión, violencia, corrupción, contaminación, extinción, represión, inseguridad, inmisericordia, desamparo, dolor, duelo, tristeza, estrés, decepción, soledad, egoísmo, miedo... Es la elegía de la crisis, tan antigua y extendida. Escucha. Déjate conmover. Cada palabra narra un drama, una historia herida, una vida doliente. Cada palabra es un grito de la vida, un gemido del Espíritu.

Pero acerca tu oído, escucha más adentro. Es la Ruah que gime en dolores de parto. Es la Ruah que engendra, cura y recrea la vida. Del fondo de la crisis sube el aliento de la vida nueva, del mundo nuevo. ¿Qué vida nueva, qué mundo nuevo? Cada página te lo dirá con otras palabras, las más bellas y verdaderas: vida, entraña, encarnar, regalo, gratitud, cotidianidad, hondura, sorpresa, sencillez, humildad, humor, risa, silencio,

consuelo, libertad, liberación, corazón, amor, ternura, caricia, intimidad, acogida, cuidado, mirada, contemplación, despertar, diálogo, tolerancia, hermano, solidaridad, compartir, justicia, paz, amigo, amor, cercanía, esperanza, belleza, alegría, resurrección. Es el salmo de la vida. Cada palabra es un mundo nuevo, oráculo de una nueva creación. Respira.

Así avanzan y vuelven las páginas, los capítulos, ágiles, breves, frescos. De la elegía brota el salmo, de la crisis nace la esperanza, a pesar de todo. Y el aliento es la coda. Cada página rebosa sencillez, claridad y hondura. No hay pretensión ni artificio. Todo es muy natural, como la vida misma, como todo lo real verdadero. En la gracia de la palabra se derrama la gracia de la vida.

Cada capítulo se abre con la cita de un pensamiento y se cierra con una bienaventuranza que abre la mirada y el aliento. Miguel Ángel Mesa es poeta de las bienaventuranzas. El pensamiento se resuelve en bienaventuranza, y la bienaventuranza permite imaginar y promover otro futuro, ensancha el ánimo para un mundo nuevo tan necesario, donde todas las criaturas podamos respirar.

*José Arregi*

# INTRODUCCIÓN

---

Dicen los entendidos del fenómeno religioso, que las religiones actuales están perdiendo fuelle, que no responden a las necesidades del hombre y la mujer de la sociedad de nuestros días. Sin embargo, este hecho, constatable a todas luces, no afecta a la raíz que dio origen a las mismas: la espiritualidad.

Fueron grandes hombres y mujeres profundamente espirituales quienes dieron origen a movimientos religiosos que, a través de los siglos, se fueron organizando de tal forma que dieron como resultado las Religiones actuales. Pero lo esencial de las mismas no es la estructura, sino la mística, la espiritualidad que está en la fuente, en su mismo inicio.

Porque cuando se pierde la espiritualidad, solo queda un edificio burocrático sin alma.

Por otra parte, sabemos que la espiritualidad no es exclusiva de ninguna religión, sino que forma una parte esencial del ser humano, de todos los hombres y mujeres que habitamos esta Tierra. Volver, pues, a redescubrir esta esencia primordial, esa entraña vital (tan olvidada en las sociedades individualistas y consumistas, especialmente en los países del Norte), que nos ayude a encontrar lo mejor de nosotros mismos, para realizarnos y ponerlo a disposición de los demás, es algo esencial, para encontrar sentido a la vida, a nuestra propia existencia, con el fin de llegar a ser para los demás. Para alcanzar la senda de la genuina felicidad.

La espiritualidad impregna todo lo que somos, lo que nos rodea, las actitudes que tomamos ante todo lo que vivimos, la profesión que realizamos, los vínculos que establecemos, el sentido que damos a cada acto, a cada mirada. Sabiendo, además, que la persona verdaderamente espiritual es todo lo contrario a un ser desencarnado. Muy al contrario, nos sumerge en la realidad, nos obliga a tomar postura ante las injusticias, a defender al débil, a proclamar la verdad con la palabra y las obras. A preferir lo que nos humaniza contra lo que nos aleja de nuestra más auténtica personalidad. Se compromete con el medio ambiente, por una ecología integral, pues se siente urgido y unido a la tierra que sufre la explotación del ser humano, al universo entero.

Por eso, la espiritualidad para estos tiempos de crisis abarca toda nuestra vida y las actitudes que tomamos ante ella: el agradecimiento, la amistad, el compromiso, la caricia, la comunidad, el trabajo, el diálogo, el cuidado, el sufrimiento, la solidaridad, la

inmigración, la fe, el perdón, el silencio, la oración, el misterio, la utopía...Y la alegría profunda, acompañada por el buen humor, tan necesario para «relativizarlo todo», reírnos de nosotros mismos y vivir con gozo cada momento de la existencia.

La espiritualidad es el mejor camino para humanizarnos. Es decir, para divinizarlos.

*Miguel Ángel Mesa Bouzas*

1

9

# SED SIEMPRE AGRADECIDOS

---

*«Que la paz de Cristo, en la que fuisteis llamados para formar un solo cuerpo, reine en vuestros corazones. Y sed agradecidos».*

Col 3,15

El agradecimiento nos puede conducir por la senda de la felicidad. Dice un refrán popular que «es de bien nacidos ser agradecidos». Y es verdad. La valía de cualquier ser humano no se mide por el nivel de sus conocimientos, ni por la cantidad de dinero que tenga en el banco, sino que se comprueba por las actitudes que mantiene ante la vida y su comportamiento hacia los demás. Una de las más importantes es el agradecimiento.

Una persona agradecida desarrolla un tono existencial propenso siempre a la alegría, al placer de vivir, a compartir con los demás lo que es y lo que posee, a sentir admiración ante lo que le sucede cada día.

Se muestra siempre receptiva ante las sorpresas que le esperan a la vuelta de la esquina, a recibir con gozo los pequeños regalos que le ofrece la existencia y que, a tantos otros, nos pasan desapercibidos: dejarnos impresionar por cada nuevo amanecer, recibir con gratitud el periódico que nos ofrece gratuitamente la chica a la entrada del Metro, mostrar satisfacción ante un regalo inesperado, sentir que somos unos privilegiados al sentarnos a la mesa tres veces al día...

Muchas veces damos por sentado que la gente tiene como obligación el acompañarnos y escucharnos atentos cuando estamos pasando por un mal momento. Y no es así. Porque si algún amigo nos dedica su tiempo, su preocupación, su afecto no es por un compromiso que tenga con nosotros, sino por pura generosidad. O si alguien nos obsequia con un abrazo inesperado, no es porque pretenda hacernos la pelota, sino porque nos quiere, así, sencillamente.

Todo lo que nos deslumbre ante una cotidianidad que, muchas veces, se nos convierte en un gris oscuro, es un regalo para despertar nuestra dicha interior, para sacarnos de nuestra mediocridad y que surja en nuestro corazón una acción de gracias espontánea.

En estos tiempos tan duros de crisis económica, social, tanto a escala nacional como mundial, resulta una bendición que alguien nos sonría, nos solicite una firma por una

causa justa, nos invite a una cerveza o un café ante la alegría del reencuentro amistoso.

Cada uno de estos hechos y muchos más, que nos pasan desapercibidos en el día a día, es una llamada a pasar por la existencia siendo agradecidos.

Los medios de comunicación nos hablan siempre de los mismos temas, que van calando en nosotros, hasta hacernos ir cabizbajos, pensando en si me va a pasar a mí lo mismo que a mi vecino, que se ha quedado en el paro con tres hijos...

Estos hechos no deben resbalar por nuestro corazón, sino que deben entrar de lleno en nuestras entrañas. E intentar, en la medida de nuestras posibilidades, hacerlos frente. Aunque también ¡nos suceden tantas cosas hermosas sin darnos cuenta! Auténticos milagros cotidianos a los que no les damos importancia, cuando podrían hacernos renacer a una cotidianidad más bella y feliz. Solo debemos empezar por ser agradecidos ante lo aparentemente más nimio, hacia quienes nos acompañan cada día. Y así la vida adquirirá otro color, otro sentido, alumbrando otra manera de enfrentarnos a los problemas.

*«Felices quienes celebran cada pequeño detalle que les regala la vida, que les ofrece un rayo de felicidad, que les deslumbra ante la gris cotidianidad».*



# ESTAD SIEMPRE ALEGRES

---

*«Estad siempre alegres... os lo repito, estad alegres».*

Flp 4,4

Cuando voy andando por la calle y miro a las modelos de los anuncios, observo que casi ninguna sonríe. Las miradas son frías, sumisas o desafiantes, según lo que la publicidad pretenda vendernos. Pero la alegría está ausente de sus rostros. Y no alcanzo a entender cuál es el sentido de esta estrategia publicitaria.

Este es un síntoma más de cómo vivimos cotidianamente en nuestras sociedades «avanzadas y civilizadas». La crisis que sufrimos no hace más que incrementar el sentimiento de pesar, al comprobar que no hay salida ni futuro para millones de personas, en especial para las más vulnerables.

Siempre que salen reportajes de televisión en los que nos muestran la situación de los países empobrecidos, a cooperantes que intentan transformar esa realidad, o si hemos tenido la suerte de visitar alguno de estos lugares, hay algo que nos asombra y sobrecoge, contemplando las condiciones en las que viven: los ojos de los niños y las niñas, muchas veces, se muestran vivaces, chispeantes, acogedores, y una sonrisa recorre su rostro transformándolo. Esto no quiere decir que estén felices ni contentos por vivir en la miseria, intentando sobrevivir cada día, sin más futuro que el día de hoy. Pero hay... un algo más que a nosotros nos falta.

La situación de nuestro país, y la de muchos de nuestro entorno, está a años luz de la que se vive en la mayoría de los estados más pobres y explotados de África, Asia o Latinoamérica. Incluso con los inhumanos recortes que han practicado en estos últimos años los gobiernos de turno, haciéndonos volver a experimentar realidades que no contemplábamos desde hace muchos años.

La alegría no viene de la mano de los bienes que poseemos o por tener asegurado el futuro, aunque para vivir gozosamente necesitamos de unos bienes imprescindibles, de unos servicios esenciales de educación, casa, trabajo y sanidad, de una vida con un mínimo de dignidad y seguridad.

Pero la alegría profunda, la que nos hace dichosos, la que nos invita a gozar de la

existencia con una sonrisa en los labios, nace de algo más profundo, que radica en nuestro interior. Aceptándose a sí mismo como uno es, admitiendo cómo son los demás, gozando de las sorpresas que se nos regalan cada día, admirándonos ante lo inesperado que nos aguarda a la vuelta de la esquina, disfrutando de la vida en familia o con los amigos, estando satisfechos con lo que tenemos, sin pretender vivir por encima de nuestras posibilidades, o pasando por encima de quien sea para conseguir un mejor puesto de trabajo, comprometiéndonos por sembrar a nuestro alrededor semillas de solidaridad, entendimiento, armonía, diálogo, tolerancia, respeto, felicidad...

Una persona alegre, que regala una sonrisa a cualquier persona que encuentra en su camino, renueva y hace respirable, acogedor, el ambiente en el que se mueve. Necesitamos, en estos momentos de tanta desesperación, tristeza y desencanto, recuperar el don de la alegría, del gozo de sentirse querido, y repartiendo a la vez cariño a nuestro alrededor.

La dicha interior va ligada también al sentido del humor. Debemos reírnos mucho más de lo que lo hacemos habitualmente. Algo muy aconsejable para el bienestar personal es reírse de uno mismo. Y de algunas de las circunstancias que nos rodean. Un humor, una alegría, que no significa evasión del sufrimiento y de los problemas, sino un recurso imprescindible para mirar de otra manera los acontecimientos diarios, una ayuda vital para no caer en la desilusión.

*«Felices quienes sueñan, e intentan hacer realidad sus sueños, y en ese esfuerzo, sea positivo o no, experimentan la dulzura de haber sembrado estrellas de alegría».*



# OS HE LLAMADO AMIGOS

---

*«Toda la grandeza de este mundo no vale lo que un buen amigo».*

Voltaire

No hay en nuestra sociedad virtual nada que haya conseguido tanta influencia y dimensión como las redes sociales.

Una gran parte de la gente que está asociada a Twitter, MySpace, LinkedIn o Facebook tiene asociadas a decenas, cientos o miles de personas que, en teoría, son sus amistades, pero en la práctica, ¿cuántos son sus amigos verdaderos? Quizá no sobrepasen en cantidad a los dedos de una mano.

Porque la amistad es una necesidad vital para el ser humano. Precisamos de personas cercanas, hombres o mujeres, que sepan escucharnos, que gocen o nos consuelen en los buenos y en los malos momentos de nuestra vida, que nos digan su opinión, aunque nos duela, que estén ahí, a nuestro lado, siempre que les necesitemos.

Quienes cumplen estos requisitos son realmente escasos. Por eso es tan valorada y tan escasa la amistad verdadera.

Porque el amigo auténtico es como un suave perfume que nos acompaña y embriaga, del que no podemos prescindir. Camina siempre a nuestro lado, está siempre cerca, aunque no le precisemos en ese instante concreto.

Cuando le necesitamos se muestra solícito para gozar con nuestras alegrías y condolerse con nuestras penas y sufrimientos.

Siempre está dispuesto a escucharnos, aunque solo sea con su silencio o con la palabra oportuna cuando es precisa.

Sabe disfrutar de los momentos de alegría, de júbilo, de entusiasmo, igual que se solidariza en las dificultades que la existencia conlleva inseparablemente.

Pero es preciso ahondar, renovar cada día el don de la amistad, regándolo, abonándolo, protegiéndolo como una flor delicada, necesitada de protección, atención, cuidado solícito.

Podremos tener cientos de amistades virtuales, que pueden ser positivas para

comunicar nuestras inquietudes, anhelos, preferencias...

Pero nada sustituirá al amigo o la amiga con quien podamos compartir (tomando una caña, un café o paseando) nuestras intimidades, nuestros logros y desilusiones, nuestro ser más íntimo y personal.

No hay nada que objetar a las redes sociales, que son muy positivas en múltiples aspectos, aunque no hay nada que sustituya a la presencia real, a la confianza íntima con el amigo o la amiga que nos ayuda a ver la vida desde el cariño y la amistad que nos une.

*«Felices quienes afianzan en su vida una amistad sincera, entretejida de afectos y confianzas».*

4

# AMAOS UNOS A OTROS

---

*«El amor es la fuerza más humilde, pero la más poderosa de que dispone el ser humano».*

Mahatma Gandhi

Los mandamientos no son mandatos, órdenes, preceptos, sino principios normativos que se da una comunidad para una sana convivencia que, con el tiempo, se transforman según va avanzando la sociedad.

No soy quién para remedar al gran teólogo Juan, refiriéndose en la cena de despedida, al mandamiento nuevo de Jesús. Porque Jesús tenía autoridad moral suficiente para ofrecer otros mandamientos, como un nuevo Moisés, o para sintetizar todos los mandamientos de la Ley de Dios en uno solo, el amor, pues él se sentía totalmente unido a su Padre. Pero no creo que se pueda hablar de mandamiento con respecto al amor. Porque Jesús no amó por obligación, sino porque todo su ser irradiaba ternura, cariño, pasión.

Y así quería que amaran sus discípulos, como él lo había hecho hasta el último momento, hasta entregar su propia vida: no hay amor más grande que este.

El amor estaba ya latente en la energía primordial que inundó todo el universo, en el polvo sideral del que provenimos nosotros, en las primeras bacterias (nuestros «primeros padres»). El amor es el auténtico ADN que nos une a la gran familia humana, de la que todos y todas formamos parte. Cuando comprendemos que provenimos de un mismo origen y que compartimos los mismos genes, sentimos que somos una misma carne, que somos una sola familia con la misma sangre, aunque cada uno/a con sus propias e irrepetibles características.

El recuerdo subconsciente de esta realidad nos invita a sentir que no podemos ser felices hasta que no lo sea todo el género humano. Que el hambre, la guerra, los odios, las persecuciones, la muerte antes de tiempo, son el lado oscuro del amor, de nuestra esencia vital, de la pertenencia al mismo clan. Y a luchar contra estas lacras, porque no podemos permitir que nuestros hermanos y hermanas sufran a causa de la opresión, la tiranía, la violencia, la crueldad del desamor.

Este deseo permanente, esperanzado, de vivir en una sociedad unida fraternalmente, es el anhelo del reencuentro con el paraíso que deseamos construir día a día. Desde nuestra pequeña parcela, desde los detalles más nimios del cariño cotidiano hacia los demás, del deseo de descentramiento del yo egoísta, para salir hacia las periferias donde me encuentro en plenitud con el otro, que me ayuda a encontrar mi más auténtico yo, el del amor y la entrega gratuita.

El amor se deleita gozosamente en el contacto humano, en el trabajo por la dignidad de los demás, en la intimidad y confianza de unos hacia otros, pero no se detiene ahí, porque también sabe que nuestra casa está amenazando ruina, que los terremotos son cada día más frecuentes y cualquier día la asolarán, pudiendo acabar la especie humana nuestro paso por esta Tierra. El amor se hace extensivo a todo el planeta, a los seres vivos, animales, peces, aves; a la vegetación, los bosques, las selvas; a los mares, océanos, manantiales, lagos y ríos... y sigue expandiéndose hacia todo el universo, o quizá a los múltiples pluriversos que aún están por descubrir.

El amor, como el misterio de Dios, puro Amor, Fuente primordial del Amor, energía de Amor, no se deja atrapar, se escapa por cualquier rendija, emana por todos los poros, surge cuando menos lo esperas, en las situaciones más difíciles y dramáticas.

Ay, el amor, siempre, el amor.

*«Felices quienes sienten que en lo más íntimo de sus corazones, en las cimas más altas y en las simas más hondas, habita silencioso y ardiente el amor».*



# MIRAD LA BELLEZA DE ESOS LIRIOS

---

*«Al cabo de los años he observado que la belleza, como la felicidad, es frecuente. No pasa un día en que no estemos, un instante, en el paraíso».*

Jorge Luis Borges

Para que una persona pueda emprender una búsqueda interior, o dejarse deslumbrar por lo insólito en su existencia, antes debe tener unas mínimas condiciones de vida dignas. No se puede contemplar con el estómago vacío, con frío o con la terrible preocupación de no tener un trabajo que me permita conseguir los bienes necesarios para mi familia.

Entonces sí que se puede compartir la frase que dijo Jesús en el desierto: «No solo de pan vive el hombre y la mujer». Porque los seres humanos también nos alimentamos de belleza. Pan y belleza deben ir juntos. Pan y rosas, para alimentar y embellecer mi propia vida y la de los demás.

La belleza es también un deseo al que no se puede renunciar nunca, sino que debemos continuar siempre buscándolo sin descanso.

La belleza se muestra normalmente desde el exterior del ser que la ofrece: un rostro hermoso, un cuerpo esbelto, un campo de amapolas, la cima de una montaña, el mar en calma, la luna llena en la noche, la pintura que nos impacta, la escultura que nos conmueve, la música que nos transporta con sus notas, el poema que nos acerca a lo inefable...

Pero también está la belleza interior de los seres y las cosas. Mirar por un microscopio es entrar en un universo visual inaudito; detenernos en el interior del cuerpo humano, de cada célula, de cada víscera, de los ojos o el cerebro es una experiencia irrepetible; los corales y otros minerales ofrecen en su interior unos paisajes siderales incomparables...

En el interior también residen los mejores sentimientos, las más bellas virtudes, las opciones más desinteresadas: la caricia del padre a su hija o la de una amante a su amado; la sonrisa que alivia tantos desconsuelos; el compromiso diario por levantar de las cunetas de la vida a los marginados y excluidos; el cariño que se ofrece al cuidar, sanar o educar de tantos profesionales que viven cotidianamente su vocación...

También están quienes se esfuerzan por rebuscar la belleza en lo oculto de personas que, aparentemente ofrecen una imagen que es todo lo contrario: pordioseros, psicópatas, drogadictos, marginados, miembros de bandas juveniles, dementes, asesinos, violadores...

Todos los seres vivos e inertes tenemos los mismos elementos químicos que surgieron de la primera explosión inicial del universo. Todos formamos una gran familia. Entre esos elementos que nos componen y nos unen, está también la belleza, el aliento vital, la necesidad de comunión y fraternidad.

Por mucho que el polvo del camino, los dolores y sufrimientos de la vida, los golpes mortales que a veces recibimos, hagan mella en nosotros y destrocen nuestra psique, o si el consumismo y el egoísmo nos desplazan de nuestro más verdadero centro, siempre quedan rasgos, huellas, ecos de nuestra belleza inicial, que tendremos que rescatar para poder alcanzar todo nuestro potencial interior, espiritual, relacional como seres humanos.

No dejemos que la rutina y las costumbres nos oculten el asombro inaudito de la belleza, dentro de nosotros, en los demás, en todo lo que nos rodea y deslumbra.

*«Felices quienes alumbran para dar a luz tanta belleza, quienes esparcen granos de belleza en los surcos de su vida, quienes descubren la belleza que hay en quien se siente falto de ella».*



# SIEMPRE EN BÚSQUEDA

---

*«En cada búsqueda apasionada, la búsqueda cuenta más que el objeto perseguido».*

Eric Hoffer

No hay nada más dañino y desmotivador para el ser humano, que la renuncia a buscar un sentido a su vida, las razones de lo que cree, las posturas que adopta ante cada circunstancia de su existencia.

Cuando una persona se detiene en su búsqueda, creyendo que ya ha conseguido todas las metas y convicciones de su vida, puede que haya llegado para ella la parálisis vital y emocional, junto a un principio del virus del rigorismo y la intransigencia.

Los grandes personajes de nuestra historia, de cualquier profesión, ciencia, religión, arte o ideología, que han crecido interiormente ayudando a avanzar con su testimonio, sus actitudes y descubrimientos, no han dejado de buscar nunca, sabiendo que cada éxito, cada retroceso o avance, cada hallazgo, cada nuevo encuentro, era fruto de su íntimo deseo de seguir siempre hacia delante, dudando de lo conseguido hasta entonces, rastreando nuevos e inciertos caminos.

Cualquier actitud rígida, que mantenga a ultranza unas ideas preconcebidas que no se puedan cuestionar ni debatir, son barreras para quien desee seguir caminando siempre, con la mirada fija en el horizonte, sin esperar ningún premio, pues el mayor regalo es el propio sendero que recorreremos junto a los demás caminantes que nos acompañan.

Cuando las leyes, las normas, los dogmas, los sistemas sociales, políticos, religiosos... no sirven para convivir, ni ayudan a progresar a las personas, sino que les impiden su propio desarrollo como hombre o mujer (y el de sus semejantes), es la hora de ensayar, de intentar crear, de buscar afanosamente otros proyectos que puedan servir mejor al crecimiento de los individuos y de los distintos grupos sociales. Porque «la persona no está hecha para la ley, sino la ley es la que debe estar al servicio de la persona», parafraseando a Jesús de Nazaret.

La felicidad es el anhelo permanente de cada ser humano que llega a este mundo. La búsqueda de la felicidad, si se pretende desde la propia autosatisfacción, el narcisismo, el

más puro egoísmo, conduce siempre por senderos equivocados, que muchas veces llevan a un destino totalmente contrario del que se anhelaba; entonces llega la desdicha, la infelicidad, el infortunio.

Cuando el anhelo de felicidad brota de la alegría interior, al sentirte libre, satisfecho, agradecido por cada momento de la vida, cercano a los demás, padeciendo con su desgracia y gozando con su dicha, se habrá alcanzado una gran talla, tanto humana como espiritual (aunque ese camino dura toda la vida). Sabiendo además que esa felicidad, alegría y plenitud debe alimentarse cotidianamente, atendiendo a la hondura del corazón y compartiendo la existencia con los demás, pero siempre en búsqueda, para seguir creciendo, avanzando, entrando por nuevas, sorprendentes e inesperadas veredas.

Los seres humanos, la ciencia, los seres vivos, la naturaleza, el universo está en continuo cambio, todo se transforma y lo que permanece estático se va agostando lentamente. A veces llegaremos a conocer, a entender el motivo de nuestra búsqueda. Otras veces permanecerá oscura, sin respuesta, la búsqueda emprendida. Entonces, no queda más que esperar y callar ante el insondable misterio de la Vida.

*«Felices quienes mantienen cada día la búsqueda permanente en el abismo insondable de su corazón».*



# AL ANDAR SE HACE CAMINO

---

*«Caminante, no hay camino, se hace camino al andar».*

Antonio Machado

Dice el magnífico escritor Eduardo Galeano, defensor de las pequeñas causas que no salen en los libros de historia, de los olvidados de todas las edades, en un texto que se ha hecho célebre:

*«La utopía está en el horizonte.  
Camino dos pasos, ella se aleja dos pasos  
y el horizonte se corre diez pasos más allá.  
¿Entonces para qué sirve la utopía?  
Para eso, sirve para caminar».*

Para recorrer el sendero de la vida es necesario detenerse de vez en cuando para respirar, para descansar durante unos instantes y recobrar el aliento, para contemplar el entorno que nos rodea y seguir caminando con las fuerzas renovadas.

Cualquier camino siempre nos lleva hacia algún destino. Dicen quienes recorren el Camino de Santiago que lo importante no es llegar al final del recorrido, sino que lo importante es el camino mismo, quienes te acompañan, los paisajes que vas descubriendo, las dificultades que has logrado superar... Durante buena parte del recorrido se va mirando al suelo, para saber por dónde se pisa, para no tropezar. Pero conviene levantar de vez en cuando la mirada para fijarla en el horizonte, y no perder así de vista el destino de nuestro peregrinaje, aunque el momento a momento lo marque el sendero.

El camino se hace mucho más llevadero si lo recorremos junto a otros, si nos ayudamos a ir solucionando los problemas que vayan surgiendo, si nos animamos mutuamente cuando nos alcance el desánimo.

Como dice también Antonio Machado: «Caminante no hay camino, sino estelas en la mar». Estelas, rastros, señales, huellas... que nos han dejado marcadas tantas personas que han recorrido el mismo sendero antes que nosotros. Ningún hecho de la historia nos

debe resultar ajeno, aprendiendo de algunos para no repetirlos, bebiendo de otros sucesos para recrearlos en las circunstancias actuales que estamos viviendo. Hay miles de hombres y mujeres que nos han dejado testimonios maravillosos, que pueden ayudarnos a valorar la cotidianidad, a entregarnos con gratuidad a los demás, a hacer todo lo posible por construir nuevos caminos que lleven a un futuro mejor para la humanidad y para la naturaleza de nuestra tierra en su conjunto.

En el camino de la vida lo más sorprendente son los encuentros fortuitos, inesperados, que nos deslumbran y nos ayudan a creer en el género humano. Hombres y mujeres, que no deben resbalar por nuestra existencia, sino que su testimonio y honestidad nos deben ayudar a dejarnos empapar por ellos e intentar seguir su ejemplo. En esto podemos servirnos de lo que descubrimos en las distintas redes sociales, aunque no hay nada que se le pueda comparar a una conversación tranquila, sosegada, preguntando, dejándose cuestionar, gozando de la presencia física, cercana del otro.

Sabiendo además que los mejores paisajes, los encuentros más fascinantes, las experiencias inolvidables, son las que acontecen en nuestro interior, en la reelaboración posterior, en la decantación del néctar más genuino, de la miel más pura, de la savia más vivificante. No hay viaje más embriagador que el que realizamos al hondón más íntimo de nuestro corazón.

*«Felices a quienes el camino les parece siempre nuevo, cuando lo miran con los ojos curiosos del niño que llevan dentro».*



# LA VIVIFICANTE CARICIA

---

*«Solo el amor resistirá alimentando silencioso la lámpara encendida, el canto anudado a la garganta, la poesía en la caricia del cuerpo abandonado».*

Gioconda Belli

Esta época de realidades, universos y amistades virtuales, parece poco propensa para los encuentros físicos, reales, corporales. Se está olvidando el contacto vivo, concreto, entre dos personas. Y no hay nada como un buen abrazo, un apretón de manos, una caricia prolongada, percibir el calor personal del otro a tu lado, junto a ti... Jorge Guillén lo dirá espléndidamente en lenguaje poético, pero muy real en estos días: «Pero más, más ternura trae la caricia. Lentas, las manos se demoran, vuelven, también contemplan».

Efectivamente, la crisis que padecemos no es solo económica, sino de valores, de paradigmas, de relaciones, de cercanía y entendimiento entre los seres humanos. Cuantas más distancias se difuminan y acortan en la época de la comunicación por excelencia, más alejados nos encontramos los unos de los otros en muchas ocasiones y circunstancias. Hay palabras de aliento, de acogida, de cariño, de felicitación, de denuncia, que se pueden hacer por carta, por email, por facebook... Pero la mirada acariciadora, tierna, que acompaña a ese mensaje no la puedes contemplar más que junto a tu interlocutor.

A veces pienso que la valentía, el coraje, la entereza se pueden mostrar a distancia, pero pierden muchas veces su valor cuando se tiene que demostrar en el día a día, cuando es vital para alguien sentir la mano, el abrazo, los ojos, todo un cuerpo que te estrecha para demostrar su alegría, su estima o su empatía entrañable. Porque una persona crece cuando demuestra con todo su ser los sentimientos que alberga interiormente, los hace expansivos, los comunica lleno de alegría.

Cuando alguien padece en sus entrañas el dolor, el sufrimiento, la soledad, la pérdida de algún ser querido, no hay mejor consuelo, más eficaz bálsamo que la caricia sincera, tierna, amistosa, fraterna. No hay nada que se agradezca más, porque en la mayoría de estas circunstancias, las palabras sobran y solo acierta el silencio conmovido y

compartido, las manos que acogen cálidamente a las otras, tan frías por el desconsuelo.

Hay otro tipo de caricias tan necesarias como las físicas de los cuerpos humanos: la de la brisa de la playa, la de la noche estrellada o plena de luna, la de la cima de una montaña, la de un lago en un valle verde, esplendoroso... es la caricia de la naturaleza, de la tierra, de nuestro planeta azul, vivo y maternal. Dejarse acariciar por la creación, por la belleza de sus paisajes, por la majestuosidad de sus abismos y océanos, por la hermosura de sus seres vivos, sus plantas y sus rocas, es sentirnos parte integrante de ese todo mayor que nos engloba y define. Somos pequeños, mínimos seres en este universo infinito, pero también sentimos la caricia de nuestra individualidad y especificidad: somos también únicos en el cosmos, hemos sido invitados a la vida con unas huellas de identidad que no posee ningún otro ser entre los infinitos espacios siderales que nos rodean.

La solidaridad es un nuevo nombre del amor, es una mano tendida que levanta del polvo al lastimado por las heridas de la existencia, es un ejercicio de sentir que todos los seres vivos formamos parte de la misma cadena de la vida, que provenimos y somos parte de una sola familia. Así, la solidaridad ofrecida con generosidad y gratuidad, como servicio y amor hacia el otro, sería la caricia más humana, consoladora, tierna, vivificante.

*«Felices quienes acarician a los demás con un gesto de ternura, con una mirada comprensiva, con la dulzura de una palabra alentadora».*



# CELEBREMOS LA VIDA

---

*«Advertir la vida mientras se vive, alcanzar a vislumbrar su implacable grandeza, disfrutar del tiempo y de las personas que lo habitan, celebrar la vida y el sueño de vivir; ese es su arte».*

Doménico Cieri Estrada

Parece que no están los tiempos para celebraciones. Menos aún si son festejos gratuitos, alegres, inclusivos, interraciales, contraculturales...

Desde que los seres humanos se empezaron a unir en clanes para cazar juntos, recolectar frutos, trabajar en común para vestirse con pieles o para mantener el fuego, se tiene constancia de lo vital y sagrada que era la celebración: después de la caza, por los primeros frutos o en la celebración de la muerte de los seres queridos.

La celebración ha sido así una constante a través de los tiempos. En cada país, en cada cultura, se festejan distintos e importantes acontecimientos que suceden a lo largo de la vida: el nacimiento, la mayoría de edad, los esponsales, la finalización de la existencia. Junto a la recogida de las cosechas, la primavera, la lluvia, el sol... y tantos otros regalos que nos ofrece la naturaleza cada día.

Para el hombre y la mujer es vital celebrar la vida, los distintos momentos que la caracterizan y le dan consistencia y plenitud.

No es fácil en estos momentos de crisis invitar a celebrar la vida. Te pueden decir que solo podrán festejarla quienes se encuentren acomodados, quienes tengan un trabajo decente, quienes no tengan entre sus familias y amistades a personas en paro, desahuciadas, o teniendo que emigrar para poder vivir. Y no seré yo quien diga que no tienen razón ante estas realidades crueles, ante tantos recortes antisociales e inhumanos. Lo que sí afirmo es la necesidad que tenemos de seguir celebrando, a pesar de todos los pesares. Porque si nos dejamos atrapar por el pesimismo más nefasto, nos habremos dejado apresar por las redes de quienes manejan hoy la economía, la política subordinada a esta, que imponen las directrices de cómo hemos de pensar y comportarnos.

Debemos reaprender a decir NO ante los poderosos. Y a celebrar nuestras pequeñas victorias, los éxitos de la gente humilde, el triunfo de las luchas sociales y democráticas

contra los recortes, las conquistas de grupos que se unen para defender tantas causas justas.

Esto en el campo social, laboral y político.

Pero también tenemos que forzarnos a celebrar en el ambiente personal, familiar, comunitario: festejar la amistad como la fuerza para afrontar esta época de duro invierno; la familia, sea cual sea la forma que adopte en nuestra sociedad, como lugar donde reposar, gozar, compartir, derramar lágrimas o recuperar fuerzas...

Y seguir celebrando el cumpleaños, el aniversario, el sol que nos brinda calor y luz cada amanecer, la sonrisa que nos ofrecen en el Metro, la flor o el brote de hierba que vemos surgir en el asfalto, la poesía que nos hace vislumbrar lo sublime, la pintura que nubla nuestros ojos de lágrimas, la belleza de un atardecer, el amor y la ternura que sentimos crecer en nosotros junto a nuestros seres queridos, la solidaridad que crece y se extiende hacia tantos seres afligidos, marginados, la defensa de la naturaleza en este planeta herido...

Seguimos teniendo razones, cientos de razones para seguir celebrando la vida en sus diferentes manifestaciones. Para no rendirnos. Para seguir viviendo con sentido. Para que no nos roben la espiritualidad de la fiesta y la celebración. Porque la vida es una fiesta a la que están invitados todos los hombres y las mujeres de nuestro mundo, como parte integrante de la creación.

*«Felices quienes celebran el amor, la palabra, la solidaridad, la paz, la ternura, la dicha, la justicia, la pequeña, escurridiza y siempre tierna espiga de la esperanza».*

10

# CUANTO MÁS COMPARTIMOS, MÁS RECIBIMOS

---

*«Todo nació para ser compartido, para ser entregado, para multiplicarse».*

Pablo Neruda

Los grandes medios de comunicación, por lo general, no invierten el tiempo de sus programas (salvo en contadas excepciones, por puro interés de audiencia), en difundir las noticias de personas, instituciones o asociaciones concretas que comuniquen su experiencia vital, en la que solidarizarse y compartir gratuitamente con los demás lo que son y tienen, ha llenado sus vidas, les ha reportado una profunda alegría, recibiendo en muchas ocasiones, dicen, bastante más de lo que han ofrecido.

Y es que en nuestra sociedad pretenden hacernos creer que la persona desprendida no existe, pues todo lo que se hace debe ser por algún tipo de interés. Las noticias de corrupción de uno y otro signo, en diferentes profesiones, cargos públicos, etc., nos fuerza a creer que todo el mundo es igual, que no hay nadie que se entregue a los demás sin esperar algún tipo de contraprestación a cambio.

Y, sin embargo, aunque no sea una afirmación habitual, ni se promocióne este gran valor humano (por algún perverso motivo oculto), la esplendidez es lo que da el auténtico valor a la persona. Charles Darwin abrió nuestras mentes al conocimiento de la evolución de la especie, en concreto la del ser humano, pero mantenía que las especies que sobrevivían eran las de los animales más fuertes, los que lograban imponerse por la selección natural, es decir, que solo sobrevivirá aquel que tenga las condiciones para hacerlo, y el que no, será eliminado; por lo tanto la naturaleza selecciona a los más aptos, que siempre son los más fuertes y poderosos.

Dawkins llegará a hablar, siguiendo esta teoría, del «gen egoísta», pero otros grandes científicos afirman que el mecanismo fundamental del cambio evolutivo, incluso de las especies en teoría más débiles, no es la selección natural ni la mutación aleatoria, sino únicamente la capacidad de integración y cooperación para seguir existiendo y progresando como especie.

Este es el sentido que han intentado comunicar y llevar a la práctica en su existencia los grandes personajes de la historia: Buda, Sócrates, Jesús, Mahoma, Francisco de Asís, Gandhi, Martin Luther King, Óscar Romero, Nelson Mandela...

Porque cuando «somos capaces de sentir en lo más hondo cualquier injusticia cometida contra cualquier persona en cualquier parte del mundo» (Ernesto Guevara), y respondemos comprometiendo lo que somos y tenemos, sin esperar respuesta, para eliminar las vejaciones y humillaciones de los excluidos y marginados, estamos tocando la más alta cima que puede alcanzar el ser humano.

Son también hoy quienes ven en el actual sistema económico neoliberal, egoísta y excluyente, una forma de vida egoísta e insolidaria que se debe cambiar y trabajan junto a otras personas por transformarlo; quienes comparten sus preocupaciones, sus alegrías y sus problemas, quienes se abren a los demás, recibiendo gratuitamente el premio de la confianza.

Son los hombres y mujeres que perciben, en primer lugar, las necesidades de los más cercanos, e intentan darle solución, pero no se olvidan de las carencias y desigualdades que se dan a la vez en muchos lugares de nuestro mundo. Y siendo así, encuentran el verdadero sendero de la alegría, la fraternidad, la donación, la plenitud como personas.

*«Felices quienes comparten sus preocupaciones, sus alegrías y sus problemas, quienes se abren a los demás, porque recibirán el premio de la confianza».*



# NO HAY FE SIN COMPROMISO

---

*«La fe si no tiene obras, está muerta en sí misma».*

Sant 2,17

Se dice que la fe es creer en algo que no vemos. Pero para que la fe se convierta en algo real, que ilumine y de sentido a cada uno de nuestros días, tiene que ser palpable en el encuentro con el Otro, con los otros y mostrar que está viva mediante la verificación de las obras, del compromiso cotidiano con la realidad que nos rodea.

El compromiso se convierte así en la máxima expresión de la fe. Una fe que puede adquirir contornos religiosos, cristianos en mi caso, o una fe puramente humana con perfiles sociales, filosóficos, humanistas, ideológicos... La fe o se demuestra o es como una cáscara vacía, sin contenido alguno, sin vivencia. El compromiso es pues el «control de calidad» de la fe.

El compromiso es la respuesta a una llamada, concreta a veces, silenciosa otras, imperiosa las más. Porque no se puede quedar uno impasible ante el llanto de una niña con hambre, la humillación de una mujer violada, la soledad de un anciano abandonado, la mirada perdida de un inmigrante recién llegado a nuestras costas en una patera...

Por no hablar del cambio climático, la desertización, la desaparición diaria de especies animales y vegetales, la contaminación de las aguas y el aire...

Existen mil causas, millones de motivos para que la fe que nos mueve cada día a levantarnos, a seguir caminando, a seguir sintiendo los gozos, las esperanzas, la tristeza y el dolor de tantos hermanos y hermanas, de nuestra misma familia antropológica, junto a toda la naturaleza de la Tierra y el universo que nos rodea, del que formamos parte.

El compromiso adquiere múltiples actitudes, gestos, rostros. No solo es compartir económicamente con quien carece de todo. También se puede acompañar a quien no encuentra otro consuelo, y ese encuentro se convierte en comunicación, compañía, un espíritu renovado.

Quienes denuncian y luchan contra el acaparamiento, la corrupción, el sálvese quien pueda, pues el egoísmo es el peor enemigo al que se puede enfrentar el ser humano. Para

ello hay que cruzar con decisión la calle de la indiferencia para alcanzar la verdadera talla de hombre o mujer en comunión con los demás.

Quienes recorren senderos inexplorados, son audaces para atajar nuevas lacras, explotaciones, marginaciones y exclusiones de cualquier tipo, ofreciendo lo que son y su tiempo de forma generosa, sintiéndose profundamente felices, aunque ese compromiso les produzca sinsabores, recelos, difamación o persecución, porque como decían Pedro y Juan a los miembros del Sanedrín: «Debemos obedecer a Dios y acudir a su llamada en los más débiles y desheredados, antes que cumplir vuestras leyes injustas que desprecian, humillan y discriminan».

Solo así la fe adquiere valor, fuerza, sentido y se convierte en el motor de cualquier actividad humana que emprendemos. El compromiso que resulte de esa virtud que todos los hombres y mujeres llevamos dentro, resultará el fruto maduro de un corazón de carne, que se deja enternecer, sacudir, conmover, hasta descentrarse para acudir al encuentro del Otro que le espera, para encontrarse en profundidad, para dar y recibir con gozo, para sentirse personas en plenitud en el contacto y la comunicación íntima, experiencial, vital.

*«Felices para quienes el compromiso que adquieren es una fiesta, la esencia y la piedra angular de su felicidad».*



# QUÉ DIFÍCIL ES VIVIR LA FE SI NO ES EN COMUNIDAD

---

*«Que la Iglesia sea siempre lugar de misericordia y esperanza, donde cada uno se sienta acogido, amado y perdonado».*

Papa Francisco

No hay ningún género de duda al afirmar que Jesús, desde que decidió salir a los caminos a anunciar la Buena Noticia del Reino de Dios, lo primero que hizo fue rodearse de un grupo de amigos y amigas, con los que poder compartir sus preocupaciones, sus gozos, sus dificultades, sus alegrías y esperanzas.

Sabemos que las personas somos seres sociales, gregarios, necesitados del contacto con los otros para poder desarrollarnos íntegramente y mantener una buena salud psicológica. Fuera de algunos hechos aislados, en los que un hombre o mujer eligen conscientemente un aislamiento personal, por distintos motivos, cuando una persona se aísla de los demás, es debido a algún desequilibrio psíquico que es preciso tratar médicamente.

En nuestros días las modernas técnicas de la comunicación nos han hecho mucho más cercano el contacto con los demás, eliminando las distancias geográficas y convirtiendo en inmediato el tiempo para establecer la conexión. En nuestras sociedades la gente no puede estar un momento sin llamarse por el móvil, sin entablar contacto por twitter, facebook, correo electrónico, skype, y un sinfín de nuevas redes sociales. Esto demuestra una necesidad vital de relaciones, de intercambios, de correspondencia, de hallazgos e inquietudes.

Cuando hablamos de solidaridad, de lucha política y social, de compromiso con la sociedad, de una fe viva que se transforma en una implicación profunda con la realidad, no se puede vivir o trabajar desde el individualismo. La fe, en concreto, tiene que experimentarse y compartirse en comunidad. La fe vivida de forma aislada, en un contacto vertical, intimista, al margen de los demás, no es una fe tal como la vivió Jesús ni la que pretendió que vivieran sus amigos y seguidores.

La comunidad, que implica la plena identificación de fe, compromiso y vida, debe ser

un lugar de acogida, confianza, alegría, intimidad, escucha, perdón, diálogo y autocrítica. Cuando una comunidad cristiana es así, genera hombres y mujeres íntegros, satisfechos, solidarios, felices.

Esto es muy difícil que se dé en comunidades grandes, como las parroquiales, por eso es necesario crear comunidades cristianas más pequeñas, donde se puedan vivir de una forma más gozosa los valores evangélicos, en su máxima sencillez y radicalidad, dentro de las capacidades que tenga cada uno/a, su trayectoria vital, su carácter, el camino que haya recorrido hasta ese momento...

En una comunidad es necesario, para que haya una sana convivencia, que siempre se disculpen los errores y se aprecien más los aspectos positivos de cada persona. Que se celebren los sacramentos de la vida, las alegrías y las penas que la vida nos ofrece diariamente, la Eucaristía de una forma creativa y vivencial, la Reconciliación entre unos y otros, para perdonar y sentirse perdonados; los logros y los avances, los pasos atrás, las dificultades de cada uno. La muerte, que forma también parte de la vida. Conociendo y disculpando las fragilidades de cada persona.

En su cena de despedida, Jesús, conmovido, les dijo a sus discípulos que no se consideraran sus siervos, sino sus amigos, hijos como Él de un Dios, Madre y Padre bueno, que les acogía como a Él, como a hijos e hijas suyos, muy queridos.

*«Felices quienes no idealizan a los miembros de su comunidad y van disculpando, conociendo y valorando, aun en las pruebas más difíciles, su fragilidad humana».*



# EL SECRETO ESTÁ EN CONFIAR

---

*«Hoy más que nunca se alza una llamada a abrir caminos de confianza, hasta en las noches de la humanidad».*

Hermano Roger de Taizé

Cuando las cosas nos van bien, nos mostramos, por lo general, más despreocupados, más contentos y satisfechos, más generosos y acogedores. Pero cuando llegan los tiempos de las vacas flacas, de las dificultades, de las crisis personales, sociales y políticas, nos volvemos mucho más afligidos, desconfiados, cautelosos, incluso conservadores.

Dice Eduardo Galeano que «quien no está preso de la necesidad, está preso del miedo: unos no duermen por la ansiedad de tener las cosas que no tienen, y otros no duermen por el pánico de perder las cosas que tienen...».

Y el miedo siempre es falta de fe, de confianza en el otro, en quienes conviven a mi lado. Cuando algún joven (cuya estética no nos parece a nosotros del todo fiable), está sentado a nuestro lado en el autobús, o nos sigue porque va en la misma dirección, no nos deja respirar hasta que se baja del bus o tuerce hacia otra calle. Lo mismo podríamos hablar de una persona con otro color de piel, con una tendencia sexual diferente a la mía o con un mendigo cuyo aspecto y olor nos repele, hasta dar un rodeo para no sentirnos contaminados.

En cambio, las personas bien vestidas, con una buena educación, con buenos modales, cuya conversación es amena y culta, nos ofrece e invita a la confianza.

Así podríamos seguir dando ejemplos en muchos órdenes de la vida (países, instituciones, partidos políticos, movimientos sociales, asociaciones, institutos religiosos...). Y, al contrario de lo que parece, muchas veces esas personas singulares, grupos diferentes, movimientos contraculturales, nos aportan puntos de vista y ejemplos de vida mucho más aprovechables y beneficiosos para desarrollarnos en plenitud como seres humanos, que las personas «bien» en apariencia, muchas veces defensoras del *statu quo* e incluso aprovechándose del mismo para beneficiarse ellas y sus allegados.

¿Quiénes son pues los más fiables y confiables? Aunque sea verdad que tenemos que

ser «cautelosos y astutos como serpientes» en los distintos aspectos de la existencia, no es menos cierto que también estamos llamados a mostrarnos «sencillos como palomas», e incluso creo que deberíamos dar un voto de confianza a los demás, a quienes nos acompañan en el camino de la vida y con los que convivimos, a quienes conocemos por los múltiples encuentros que nos ofrece cada día la existencia.

Hacer de la confianza una estrella que guíe nuestra cotidianidad, es renovar nuestra identificación con la humanidad, es enriquecernos nosotros mismos como seres humanos.

La familia, los amigos, los compañeros del trabajo solidario... pueden ser, en muchos casos, cauces para profundizar en el pozo de agua viva de la confianza.

En la senda para llegar al cálido hogar de la confianza surgirán dificultades, escollos, ingratitudes, desengaños... No es fácil este trayecto, pero asegura una armonía interior, una felicidad tan honda, que merece la pena atravesar algunos valles oscuros hasta alcanzar la senda de la cordialidad, la intimidad, la confianza. Cuando llegas, los miedos desaparecen como por encanto. Solo queda una fe fundamentada en la vivificante e incierta seguridad de la confianza.

*«Felices quienes se fían y confían en los demás con una confianza renovada, pues creen más en la bondad de la humanidad que en su egoísmo».*

14

# CONTEMPLAD Y QUEDARÉIS RADIANTES

---

*«La contemplación es una cumbre en la cual Dios se comienza a comunicar y manifestar al alma. Pero no acaba de manifestarse, solo asoma».*

San Juan de la Cruz

Contemplar no quiere decir que seamos transportados en raptos místicos hacia algún lugar más allá de nuestra realidad. Ni sufrir éxtasis que nos desliguen de nosotros mismos. Los grandes contemplativos de la historia siempre han visto con suspicacia esos estados, como prueba de una íntima relación con Dios.

La contemplación, más que apartarte de la realidad concreta, te sumerge aún más en ella.

La persona contemplativa es la que se nutre de las vivencias de cada día, de los momentos de gozo y de felicidad, suyos o de otras personas de su entorno vital, para mostrarse agradecida, exultante, dichosa. Sintiendo en todos los poros de la piel la satisfacción que le produce el júbilo que le embarga.

Pero la contemplación verdadera no se da únicamente en los momentos buenos de la vida, en los aspectos positivos que encontramos en los diferentes frentes de la existencia. Una contemplación auténtica se sumerge igualmente en el lado oscuro de la realidad, en las experiencias de sufrimiento, dolor, desesperanza, desamor, marginación y exclusión...

Contemplar es dejarse afectar, que las experiencias impacten en el corazón, más aún, en las entrañas, para sentirlas como propias, en lo más íntimo de nosotros mismos. Y desde ahí, desde la identificación, nos mostrará la otra cara de la realidad, la visión que nos quiere presentar, el mensaje que nos desea transmitir. Contemplar es como mirar a través de un cristal limpio: no es otra la imagen que ves del otro lado, pero sí que identificas en plenitud su contorno, cada detalle, hasta los imperceptibles al ojo humano.

Contemplar es observar con limpidez, sin prejuicios, con atención y desinteresadamente. Es mirar con el corazón, desde la más profunda humanidad que se halla dentro de nuestro ser.

En la contemplación de un rostro se refleja la imagen que somos en nuestra más

primigenia identidad. En la contemplación de un río se nos muestra la fugacidad de todo y la confianza de la hoja que se deja llevar plácidamente por la corriente. Al contemplar el otoño gozamos de los distintos colores de la naturaleza, y nos invita a cambiar, sin perder la propia identidad que está en nuestra savia vital. Dejarnos impactar por la contemplación del dolor, el sufrimiento, la enfermedad, la exclusión, la muerte... nos lleva a conmovernos, a com-padecer con la persona desconsolada, afligida, angustiada, como un impulso para ayudarla a bajar de su cruz y que renazca con nuestro apoyo y solidaridad a una vida nueva...

Contemplar pues no es desentenderse de la realidad, sino dirigir la mirada interna, con los ojos y los oídos abiertos, para captar todo lo que se nos comunica y así poder captar el sentido de los hechos, tantas veces imperceptible y difuso.

Así vamos descubriendo (entre luces y sombras, certezas y dudas, satisfacciones y padecimientos, en medio de la dura y resplandeciente cotidianidad), en lo más profundo de nuestro espíritu, en las tripas y en la piel, que la auténtica contemplación nos hace vislumbrar retazos del misterio que asoma, se oculta, nos envuelve y, a la vez, nos hace cada día más humanos, más libres.

*«Felices quienes contemplan sin pensar que contemplan, quienes no se sienten superiores por vivir contemplativamente, quienes contemplan al mirar, al respirar, al abrazar».*



# NECESITO UN CORAZÓN DE CARNE

---

*«Muchas veces basta una palabra, una mirada, un gesto para llenar el corazón del que amamos».*

Madre Teresa de Calcuta

Es complicado, casi una temeridad, en los tiempos que vivimos, pedir que la gente muestre a su alrededor buenos sentimientos, que demuestre buen ánimo, que salude con una sonrisa a sus hijos y su marido al despertar por la mañana, a quien se encuentra al entrar en el Metro o en el lugar de trabajo (quien tiene la fortuna en estos días de seguir trabajando).

Es normal que nuestro corazón palpite llene de gozo con las alegrías, los éxitos, las conquistas de los amigos, conocidos, familiares. Lo difícil es escalar un peldaño más e intentar que nos mostremos cercanos y solidarios con quienes sufren, lloran, se sienten solos, olvidados, marginados, sin sentido para sus vidas...

Y aún es más complicado que, en las circunstancias que vivimos, intentando sobrevivir a la violencia institucional, los recortes despiadados, crueles, a la involución en derechos cívicos, laborales, sociales... que nos preocupemos incluso de intentar comprometernos para cambiar esta situación, revertirla y encauzarla hacia una realidad más justa, solidaria, libre.

No es nada fácil mantener el mismo ritmo de vida, de fidelidad a los ideales, de compromiso por un mundo mejor. El corazón se endurece ante las dificultades. El miedo es un instinto natural que nos protege ante los peligros del entorno en que vivimos. Pero es preciso tener fe, en sí mismo, en los demás, en el Otro, para superar los miedos que nos atenazan. Cuando logramos superar ese miedo que nos paraliza, nos liberamos interiormente, el corazón se ensancha y expande a su alrededor, buscando con quien compartir su dicha, su liberación, deslizándose hacia lugares insospechados, dolientes, injustos, inhumanos. Para ofrecer cercanía, futuro, esperanza, perspectivas de cambio, ilusión.

Nuestro corazón también se dilata al contemplar la belleza de todo lo que nos rodea: una puesta de sol, una hermosa pintura, el rostro amado, el cuidado ante el desvalido, la

noche constelada de estrellas... el corazón, como puerta del espíritu, de todo nuestro ser agradecido, danzante ante la hermosura y, a pesar de todo, la ternura y la confianza que nos ofrece la vida.

Hay que tener en forma al corazón, bien entrenado, porque cuando algún problema, el dolor, el sufrimiento, vienen a visitarnos, debemos analizarlo con detenimiento, dándole el verdadero valor que tiene, para poder encontrar la forma de enfrentarlo, encauzarlo y ofrecerle la solución más conveniente. Muchas veces sobrevaloramos las dificultades, los problemas.

Y para que nuestras relaciones se desarrollen en un nivel de entendimiento, diálogo, buena armonía, debemos llegar a empatizar, a identificarnos en lo posible, tanto mental como afectivamente con el estado de ánimo del otro, para encontrarnos en ese estrato de reconocimiento y cercanía, de afectividad y confraternidad esencial.

El corazón se dilata y goza inmensamente cuando está en compañía de los amigos. La amistad es la senda que el corazón recorre para llegar a la plenitud del encuentro, desde donde se desarrollan las más altas cotas de esplendor del corazón humano:

«El camino es constatar / que no somos los mismos / que cuando lo empezamos, / que hemos ido avanzando, creciendo, / que ha sido, y es un hermoso regalo, / compartir a tu lado la frondosa / y fragante alameda de la amistad».

*«Felices quienes sienten, abrazan, alcanzan la ternura y empatizan desde la profundidad de su corazón. Desde el corazón late permanentemente la vida».*

16

# BAJAR DE LA CRUZ A LOS CRUCIFICADOS

---

*«Predicar hoy la cruz es comprometerse a hacer que cada día sea más difícil que haya seres humanos que crucifiquen a otros».*

Leonardo Boff

La muerte de Jesús produjo un gran desconcierto entre sus primeros seguidores. Más aún cuando en el libro del Deuteronomio (21,23) dice: «Maldito el que cuelga de un madero», frase que recoge Pablo para confirmar que, por este motivo, Jesús se hizo maldición por nosotros y por eso nos liberó (cf Gál 3,13).

Aunque sea un escándalo y se pronuncien sin ningún fundamento, solemos escuchar de forma habitual, en la mayoría de los círculos que nos movemos, expresiones como estas: «no soy racista, pero la mayoría de los inmigrantes viene a delinquir o a robarnos el poco trabajo que hay»; «si han pegado a esa mujer algo habrá hecho, le habrá provocado de alguna forma, las mujeres también maltratan»; «no se puede mandar dinero a los países pobres, lo necesitamos nosotros antes, y además son unos corruptos, se matan entre ellos como animales»; «es normal que el gobierno recorte las prestaciones de desempleo, porque la gente prefiere estar en el paro que trabajando»; «si le han detenido es porque algo habrá hecho»...

Frases como estas llevan aparejada una mentalidad que segrega, humilla, se siente superior, solo encuentra maldad y codicia en los demás. Crucifica, en definitiva, a los seres humanos por su piel, su condición sexual, su forma de vida, su compromiso social y político, los medios de subsistencia con que cuenta, la ideología que defiende...

Y llevado a un nivel superior, es decir, a la política de un estado, provoca lo que vemos que sucede diariamente en el mundo y en nuestro país. Por aplicar las medidas que vienen impuestas por la Unión Europea, por el BM o el FMI, se crucifica a los profesores y a los alumnos, a los usuarios de la sanidad pública, a las políticas de dependencia o la asistencia a drogodependientes, a las mujeres víctimas de la violencia de género, a las personas en paro, a los jóvenes, a los ancianos que no pueden pagarse sus medicinas, el deterioro implacable del medio ambiente... Sin llegar a hablar de los países más empobrecidos.

Los cristianos o cualquier persona de buena voluntad, de cualquier fe o ideología, no podemos asistir a este espectáculo inhumano con los brazos cruzados, mirando impasibles, pensando que no podemos hacer nada ante este monstruo implacable. Porque cualquier persona, de cualquier país, de cualquier raza o cultura, lleva impreso en su interior el mismo ADN que nosotros/as; somos miembros de una sola familia humana.

La gran misión, la vocación de cualquier persona sin fronteras físicas ni mentales, es bajar de esas cruces a quienes están crucificados injustamente. En la medida de nuestras posibilidades. Sin pretender abarcar lo inabarcable, porque nos quedaremos sin hacer nada. Pero defendiendo siempre a los más humillados, despreciados, olvidados, marginados. Y sabiendo que esta postura de cercanía hacia ellos y ellas, nos va a traer complicaciones, en el trabajo, con nuestra familia, en la comunidad de vecinos, en el ayuntamiento o con las autoridades.

Pero debería ser algo irrenunciable. Para bajar de la cruz, para liberar, muchas veces nos tenemos que convertir en maldición, pecado, insumisión. Como Jesús, como tantas otras personas que han dado su vida por el bien y la felicidad de los demás.

*«Felices quienes ven a Jesús crucificado como la motivación diaria para bajar de sus cruces a los crucificados que se cruzan en su camino, ofreciéndoles cuidado, ternura y esperanza para sus vidas».*



# ES TIEMPO DE CUIDADO

---

*«Yo nunca habría tenido éxito en la vida si no me hubiera dedicado a las cosas más pequeñas con la misma atención y cuidado que le dediqué a las más grandes».*

Charles Dickens

En este mundo que vivimos tenemos la sensación de que cada persona va a lo suyo, que solo se preocupa de sí misma, que lo que le pase a los demás o a su entorno no es de su incumbencia: «bastante tengo yo con preocuparme de mí mismo, como para interesarme por el vecino, de lo que le pase a los pobres o a la naturaleza».

Aunque este sea un hecho real y significativo, no todos los hombres y mujeres (ni mucho menos) somos individualistas y egoístas, sino que sentimos que el interés, la responsabilidad y el cuidado por el otro, es algo consustancial a nuestro propio ser, que no podemos llegar a ser personas maduras si no cuidamos de los demás (en especial, de los más desfavorecidos), del entorno en que nos movemos, de los animales, las plantas, los mares y las montañas que forman y conforman nuestra casa, la naturaleza, la Tierra de la que formamos parte.

Este sentimiento lo experimentamos en nuestro interior, como un gen espiritual que nos configura y da consistencia. Proviene del buen Dios Creador, de la Fuente vital, de la Ruah que nos cuida, sostiene y fortalece cada día de nuestra vida.

## PADRE NUESTRO DEL CUIDADO

*Padre bueno* que estás entre nosotros. Sentimos tu presencia cuando nos cuidas por medio de nuestros hermanos y hermanas.

*Padre misericordioso*, nos invitas a ser cuidadosos con los que más sufren. Así damos testimonio de tu infinito amor por todas tus criaturas.

*Deseamos que te hagas presente en nuestro mundo*, por medio de personas que se comprometan a vivir el mensaje de fraternidad, dignidad y justicia hacia todo ser humano y hacia toda tu creación. Queremos dar nosotros el primer paso para ser así.

*Cumplir tu voluntad de felicidad para todos los seres es nuestra misión en la vida*. Desvivirnos por los demás. Dar gratis lo que gratis recibimos. *Cuidar como tú nos cuidas*: acariciando al triste, levantando al caído, curando al apaleado, luchando por los más débiles, sembrando la paz de la verdad. Viviendo con cuidado, sencillamente.

*Estamos hambrientos de pan y de ternura*. De justicia y de belleza. De conocimiento y de silencio. De contemplación y de lucha. De felicidad y de compromiso. De compartir y de belleza. De serenidad y de esperanza. De lágrimas y de regocijo.

*No seremos plenamente felices hasta que no lo sea el resto de la humanidad*, hasta que no se alcance la dignidad de todos los seres humanos, hasta que no tratemos con delicadeza a nuestra madre, la Tierra. Seremos perdonados cuando nuestra vida sea un testimonio de fraternidad hacia todo lo creado.

*No permitas que nos acomodemos, que nos enfriemos*, que nos recostemos en la hamaca del olvido. Que no apaguemos nunca la llama que arde en nuestro interior, la chispa que brotó de tu fuego, la ardiente necesidad de compartir tu amoroso cuidado para con todos los demás seres vivos.

*Así sea, que se cumpla en nuestras vidas*. Te lo pedimos a ti, buen Dios nuestro, que nos cuidas con tanto cariño.

*«Felices quienes viven cuidando; quienes se dejan cuidar confiadamente entre las manos amorosas de nuestro buen Dios».*



# NUESTRA FUERZA RESIDE EN NUESTRA DEBILIDAD

---

*«“Te basta mi gracia, pues mi poder triunfa en la debilidad”... Cuando me siento débil, es cuando soy más fuerte».*

2Cor 12,9-10

Cuando se vislumbran las propias fuerzas que tiene una sola persona ante el océano sin márgenes de problemas y sufrimientos de la humanidad y de la naturaleza, nos sentimos impotentes, frágiles, diminutos.

A Dios no hay que buscarle en la estratosfera, en los espacios intersidiales, sino dentro de nosotros mismos, en los demás, en el mundo que nos rodea. Todo es imagen y transparencia suya. Por eso, a pesar de nuestra fragilidad, poseemos, estamos dotados de una fuerza, de una energía inimaginable.

Hay que sondear, no obstante, para dar con ella, para llegar a su entraña, para darla a conocer, para poder transformar con esa fuerza las estructuras de opresión y exclusión de los seres humanos, de explotación y saqueo de los recursos de la tierra.

Si llevamos dentro tal energía nuclear, solo tenemos que hacerla producir, sacarla fuera, entretejerla con otras redes, con otros elementos nucleares de otras personas para que se convierta en una fuerza incontenible. Todo a partir de nuestra debilidad, con humildad, pero con el Espíritu que nos habita, sostiene e impulsa.

«Dios de las galaxias, de las nebulosas,  
de los agujeros negros, de las estrellas,  
de la luz y la oscuridad,  
del firmamento y la tierra firme, dime:  
¿qué somos nosotros,  
una ínfima mota de polvo  
en un pequeño grano de la Vía Láctea,  
para que pienses en nosotros,  
para que nos cuides con tanto cariño,

para que te desvivas por cada uno de nosotros?

Somos tan poquita cosa  
comparados con la inmensidad que nos rodea:  
como una sombra, un soplo, un instante.

Pero para el verdadero Amor  
es locura, sinsentido,  
disparate, desmesura.

Habitado por el Exceso amoroso,  
te bendigo y me siento dichoso,  
salgo a la calle feliz, exultante,  
deseando comunicar algo  
del tesoro inconmensurable  
que me sostiene y me habita».

*«Felices a quienes la debilidad de la enfermedad, de los años, de las dificultades de la vida, les han hecho madurar, crecer como personas y aprender que cuanto más humildes seamos, más se revitaliza el corazón con el amor, la sencillez y la ternura».*



# ANTES Y DESPUÉS, SIEMPRE EL DIÁLOGO

---

*«Para dialogar, preguntad primero; después... escuchad».*

Antonio Machado

Quizá, como dice nuestro gran poeta Antonio Machado, para que se establezca un diálogo abierto, sincero, después de la pregunta o la petición de aclaración, viene lo esencial: la escucha.

Sin escucha atenta a la mirada, los gestos, la actitud, las palabras de nuestro interlocutor, no existe diálogo. Cuando estamos pensando en lo que nos comunican e informan, para realizar la contrarréplica al momento, no construimos nada, no empatizamos con la otra persona.

La escucha se tiene que fraguar en un silencio interior. Muchas veces es mejor dejar pasar por el tamiz de la serenidad lo que hemos oído, antes de decir una palabra que no surja de la reflexión y ayude a construir, a dar fruto.

Solo desde la plena igualdad de quien habla y quien atiende, puede establecerse un verdadero diálogo. Pues si se muestra cualquier tipo de superioridad de uno sobre otro, ese diálogo queda invalidado desde sus inicios.

Las razones del otro deben ser para mí tan importantes como las propias. La generosidad y la amabilidad, el respeto, son rasgos que moldean el ambiente del diálogo, para que nuestro interlocutor se sienta a gusto y dispuesto a comunicarnos sus ideas, experiencias, interpelaciones, cuestionamientos vitales. Un diálogo que reúna estas características siempre restablece, mejora y fecunda las relaciones de unos con otros.

La tolerancia es otro de los elementos vitales en cualquier tipo de diálogo. El respeto a las diferentes ideas sociales, políticas, religiosas, culturales, artísticas... es una base primordial sobre la que se debe asentar un auténtico coloquio.

Siempre es necesario, para crecer como personas y seguir en búsqueda permanente, el estar abiertos a considerar las razones del otro, a dejarnos interrogar, pues la verdad se revela en el interior de cada persona y así nuestro interlocutor nos puede abrir una puerta, encender una luz o mostrarnos un camino insospechado, por el cual recorrer

nuevas sendas de plenitud humana.

Con un diálogo asentado sobre estas bases, en un clima y con un lenguaje no violento, se pueden vencer enfrentamientos, disolver enemistades, resolver diferencias, eliminar odios.

Las parejas se asientan, maduran, vibran felices y gozan de la presencia de la persona amada desde el entendimiento, la confianza, la serenidad y la sinceridad que aporta un diálogo sin prisas, permanente.

Los amigos se encuentran en torno a un café humeante, a una copa en un bar, a la música que les une, para comunicarse y debatir los unos con los otros, para abrirse íntimamente al amigo, para desahogarse de los problemas que se tienen; así fortalecen los lazos de la amistad, lazos que liberan degustando las mieles de la verdadera amistad.

El diálogo es un arma pacífica que puede solucionar desde problemas personales, de pareja, en un vecindario, una ciudad, hasta conflictos internacionales entre países, guerras... Debería ser pues, el único armamento a utilizar ante cualquier discusión, problema o enfrentamiento. Un arma de paz que hay que trabajar día a día para conseguir los mejores resultados, los que de verdad expresan lo que puede conseguir el ser humano.

*«Felices quienes han trabajado el diálogo en la fragua del silencio, lo han pasado por el agua de la tolerancia y lo han enfriado al aire de la igualdad».*



# SI NO RESUCITAMOS...

---

*«Las Bienaventuranzas siguen valiendo la pena, aunque no hubiera resurrección después de la muerte».*

Juan Antonio Estrada

Creo que tiene toda la razón Juan Antonio Estrada con la frase que encabeza esta página. Algunos podrían criticar que parece mentira que un jesuita diga que no haya resurrección. No habrían leído bien la frase, pues hay un «aunque» que marca la diferencia. No obstante digo que tiene razón, porque creo que, en el caso hipotético de no haber resurrección, seguir a Jesús, desde sus sentimientos, con la fuerza de la Ruah en nuestro interior, por el camino que nos indicó de las bienaventuranzas, darían pleno sentido a cualquier hombre o mujer de nuestro mundo, de ayer o de hoy.

Pero Estrada pronuncia un «aunque» que lo dice todo. Simplemente contemplando el curso de la vida en las estaciones, los ríos, los animales, la atmósfera, los seres humanos... vemos que todo se transforma, nada termina. Según la física, la química y otras ciencias humanas es así. Todo tiene un ciclo que, cuando se cumple, vuelve a reproducirse de otra manera.

Si la realidad nos muestra que la vida está en continua regeneración, no nos puede extrañar que los fundadores de las religiones afirmen esto mismo desde una perspectiva que incluye y trasciende la física, lo material. Jesús, para los cristianos, es el mejor ejemplo a seguir para creer en la resurrección, pues si no (como dice san Pablo) no tendría sentido nuestra fe.

Jesús resucitado es quien anticipa, prepara, nos urge a una vida nueva. Y lo proclama con su vida, con sus actitudes de acogida, de perdón, de sanación. Cuida, cura, devuelve las ganas de vivir, reintegra a la sociedad. Hace revivir a quienes se encuentra en su camino y están marginados, oprimidos, enfermos, esclavizados, sin vida. Y lo hace porque todo su ser está invadido por la misericordia, la ternura, la indignación, la bondad de su Padre, que es un Dios de vivos no de muertos. Y esto le impulsa a que surja la vida a su alrededor y a relegar al olvido todo lo que signifique muerte. Esta es su salvación, su redención, su liberación definitiva.

La resurrección, la vida nueva, el reino de Dios, ese otro mundo posible y necesario que vivió y anunció, que era Él mismo con sus actitudes, acciones y palabras, lo puso en práctica en su realidad cotidiana. Porque esa nueva vida nos dijo que estaba ya dentro de cada uno de nosotros, a nuestro alrededor, en la promesa amorosa de Dios. En lo cotidiano de la existencia. En nuestras manos, nuestras palabras, nuestras miradas, en nuestros abrazos. En las luchas diarias, solidarias, contra todo lo que signifique exclusión, marginación, violencia opresora, desprecio y odio. Con el espíritu de las bienaventuranzas todo se renueva, se recrea, revive.

Y en esa resurrección de cada día, en nosotros, en los demás, se vislumbra y transparenta una trascendencia, *«un no sé qué que queda balbuciendo»*, que no sabemos qué será, cómo, pero en lo que confiamos, pues el Océano amoroso hacia toda vida, es incompatible con la muerte definitiva de quienes ama tanto.

No nos quita el sueño, ni amamos al otro por gozar de esa otra Vida, porque ya la estamos viviendo cada día, según nos dijo Jesús. No será un corte, sino una continuación de la Vida, en la que existimos, nos solidarizamos, respiramos, acariciamos, vislumbramos.

*«Felices quienes descubren paso a paso en su vida que la última palabra no la tiene la muerte sino la resurrección».*



# UNA ECOLOGÍA INTEGRAL

---

*«Desde una nave espacial o desde la Luna, la Tierra aparece como un resplandeciente planeta azul-blanco que cabe en la palma de la mano... Desde esa perspectiva, Tierra y seres humanos emergen como una misma entidad. El ser humano es la propia Tierra que siente, piensa, ama, llora y venera».*

Leonardo Boff

El ser humano ha creído, desde hace muchos siglos, que la tierra es el centro del universo, que todo lo demás gira en una única e hipotética órbita a su alrededor. Y, por supuesto, que el hombre y la mujer eran la obra cumbre de la creación, por lo cual todo tendría que estar sometido a sus deseos, caprichos y necesidades.

Nos ha faltado humildad. Se podría entender esta creencia cuando no se tenían los conocimientos que ahora poseemos, por ejemplo, de la astronomía. Es imposible creer ya que todo el universo gira en torno a este minúsculo grano de arena del cosmos, cuando existen millones de galaxias, miles de millones de estrellas, con infinidad de planetas en torno a muchas de ellas.

Y lo mismo podemos afirmar sobre la primacía del ser humano en la Tierra. Los avances en genética han demostrado que compartimos buena parte de nuestros genes con la mayoría de los seres vivos de la tierra. Menos de un uno por ciento nos diferencia de los primates. Grandes científicos de nuestros días afirman que nuestra planeta es un superorganismo vivo, del que nosotros somos una parte, importante sí, que ha conseguido grandes avances en nuestro ser y en nuestros conocimientos, pero una parte más.

Muchas especies se han extinguido desde la aparición de la vida en la Tierra. Así nos puede pasar también a nosotros con nuestra soberbia, explotación y desprecio hacia nuestra casa, nuestro útero materno, este planeta azul. La contaminación del aire, de los océanos, de los ríos, del subsuelo; los ecosistemas puestos en grave peligro; la extinción de muchos animales y plantas cada año; la sobreexplotación de las materias primas... Todo hace creer que si no ponemos freno a tal locura, desenfreno y egoísmo, en búsqueda de dinero fácil y rápido, nuestra especie desaparecerá en poco tiempo. Hay

muchas señales, comprobadas por la ciencia, que nos advierten de una futura catástrofe si no cambiamos de forma de vivir y de relacionarnos armoniosamente con nuestro entorno vital y con el universo.

No obstante, para vivir una ecología integral en nuestra existencia, que nos lleve a sentir en plenitud como personas con todo y con todos, es necesario desarrollar y potenciar nuestra vida espiritual, interior, profunda, la que anida en nuestro corazón y nos invita a crecer para ser y compartir, para relacionarnos y religarnos con todo lo que nos rodea. Solo desde el cuidado propio y de todo lo que existe en nuestra Tierra, podremos encontrarnos a nosotros mismos y nuestro lugar en el planeta y en el universo.

Todos los seres, sean estos humanos, o animales, o las plantas, los ríos, los mares... somos interdependientes, con un destino común que no debemos impedir con nuestra conducta egoísta y, por lo tanto, suicida. Vivir una vida sencilla en todos los sentidos, es entrar en la senda de la sabiduría y de la simbiosis con la naturaleza; embelleciendo con gestos solidarios, detalles, palabras y sonrisas el entorno en el que nos movemos, sembrando en nuestro entorno cordialidad, confianza y alegría.

*«Felices quienes, para vivir una sana y verdadera ecología, combinan la solidaridad con la amistad, la belleza con la gratuidad, el trabajo por mejorar el mundo con una mística encarnada en sus vidas».*



# EL DIOS DE LOS MUCHOS NOMBRES

---

*«El tema del pluralismo religioso no es un tema teórico, que surja en la reflexión especulativa o de algunos de los pensadores que lo estén queriendo transmitir a la sociedad. El pluralismo religioso, su desafío, su exigencia, sus cuestionamientos, provienen de la realidad del mundo de hoy, de la realidad de la sociedad actual».*

José María Vigil

Son diversos los fenómenos sociales (trabajadores emigrados, refugiados económicos y políticos, estudiantes, ejecutivos profesionales, organizaciones de solidaridad, matrimonios mixtos, informaciones y programas religiosos en los medios de comunicación) que, en muy pocos años, están cambiando la fisonomía de nuestros países, no solo en la creencia y vivencia religiosa de gran parte de la población, sino también en distintos aspectos culturales y sociales.

Para las personas que no practican ninguna fe religiosa, desde su indiferentismo, agnosticismo o ateísmo, es normal el que se acepte el pluralismo religioso de la sociedad, afirmando la igualdad entre las diversas religiones y la plena laicidad del estado. Entre un amplio sector de los sectores creyentes de las principales religiones se afirma lo mismo, excepción hecha de algunas jerarquías que quieren seguir manteniendo unos privilegios trasnochados e injustos para con el resto.

El pluralismo religioso es pues un hecho inevitable e irreversible. Podemos mostrarnos en contra y aislarnos en nuestra propia capilla, para no contaminarnos. O podemos salir a la calle para comprender otras ideas, otras creencias, otras vivencias religiosas. Para conocernos, para entablar relación, para crear armonía, para orar juntos, para sentir la misma Presencia que nos habita, seduce e invita a reconocernos como hermanos.

Pero, sobre todo, y más allá de nuestras diferencias en la formulación del Credo, de las distintas visiones religiosas de unos y otros... está algo más fundamental y primordial: la defensa del ser humano, de sus derechos, trabajando contra las injusticias, la marginación, el odio, la guerra, el hambre. Ahí podemos coincidir todos y es, en esa lucha conjunta, donde se demuestra la regla de oro: hacer a los demás lo que quisiéramos que hicieran con nosotros. Amar a los demás como deseamos que nos amen a nosotros.

Y en esa labor fraterna, es donde se diluyen las diferencias y prevalece lo esencial de lo que nos une: nuestra humanidad.

Cuando vivimos el pluralismo religioso de esta manera, sentimos que es el Misterio de Amor, el Dios de todos los credos, de todos los nombres, el que nos acompaña, quien nos une, quien nos invita a entrelazar nuestras manos para construir otro mundo más fraterno, justo, libre, en paz. Y, en este camino, se van cayendo muchos esquemas infantiles que aún conservamos, junto a dogmas inservibles, prácticas desfasadas... hasta llegar a quedarnos con lo sustancial, dejando que la savia vital vuelva a recorrernos de nuevo, o por primera vez, transformándonos.

Todo esto no significa perder nuestra identidad, sino purificarla, vivirla intensamente, sin fanatismos, ni leyes absurdas. Liberándonos cuando nos abrimos y seguimos buscando, a tientas, entre dudas y sombras; y a la luz de otras personas, religiones, vivencias, que nos hacen experimentar el mismo Manantial de toda vida.

*«Felices quienes van más allá de sus creencias y se abren a las demás religiones de la tierra en un hermoso y divino macroecumenismo, porque solo así cumplirán la voluntad de Dios, Padre y Madre de toda la humanidad, que no ha hecho jamás ninguna distinción entre personas por su forma de vivir o creer».*



# UN TESTIMONIO ENCARNADO

---

*«Vino porque su corazón de Dios ya no podía más y, sin dejar de ser quién era, tomó un corazón humano».*

Agustí Altisent

Los cristianos, como seguidores de Jesús, no pueden ya creer, contemplar y experimentar a su Padre mas que como un Dios encarnado. Y encarnarse supone todo lo contrario a irrealidad, otro mundo, más allá. En-carnarse significa que el Misterio de toda la vida que nos rodea, se vuelve epifanía *en-la-carne*, en la carne de la persona del Jesús histórico, en la de todos los seres humanos desde el principio de la creación, en la naturaleza que nos rodea, en el universo del que formamos parte. Descendemos de las estrellas, que contienen el gen de la Vida, somos tierra amorosa, polvo enamorado y encarnado.

Cada hombre o mujer posee unas cualidades, unos carismas que pueden conservar codiciosamente para su propio bienestar, o hacerlos que fructifiquen, se desarrollen y multipliquen en la entrega al otro, que es donde se logra la plenitud de la persona, haciendo crecer a quien se da y a quien recibe y, a la vez, devuelve su agradecimiento desde su propia realidad y cualidades.

Hemos creído que a Dios le podemos encontrar solo en la oración personal o junto al tabernáculo de la iglesia. Y estos son grandes medios, pero solo para encontrar fuerza y salir a buscar su rostro. El Dios encarnado no está en las piedras, ni en las tradiciones, ni en las leyes, ni en las liturgias.

Al Dios vivo y verdadero, solo le encontraremos donde le encontró Jesús, en los demás, especialmente en los más sufrientes y desvalidos: leprosos, prostitutas, ciegos, alejados de la fe. Pongámosle nosotros ahora los nombres actuales: enfermos de Sida, presos, mujeres objeto de violencia machista o de trata, niños y niños explotados, desahuciados de sus viviendas, excluidos de los servicios sociales, inmigrantes, ancianos, parados...

Solo mezclándonos, saliendo de nuestros lugares sagrados, contaminándonos, acogiendo, buscando, sin mostrar carteles ni etiquetas, «como uno de tantos», como la

sal en la comida, pequeños destellos de luz, ternura y esperanza en un mundo desolado y dolorido. Uniendo nuestra acción y pasión con otras muchas personas, en redes, como pescadores deportivos que esperan, atraen, contemplan al pez dolorido, le quitan el anzuelo, le acarician y le devuelven para que recupere la dirección y el gozo por la vida.

La encarnación produce grandes beneficios, el ciento por uno, aunque eso sí, nunca son materiales, ni nos producirán rendimientos en la Bolsa, ni el aumento de dinero en la cartilla del banco. Son otros rendimientos y otras ganancias, personales, íntimas, espirituales, mucho más importantes las que proporcionan.

Y conlleva muchas veces enfrentamientos, marginación, incompreensión, oposición, provocaciones, difamación... Aliarse, defender, ponerse al lado de quienes sufren las consecuencias de la opresión y la exclusión, encarnándose en su mundo y sus luchas, suelen traer estas consecuencias. Y, a pesar de todo, una alegría y una paz profundas.

*«Felices quienes “pasan por uno de tantos”, quienes no destacan, quienes trabajan y crecen humanamente desde la cotidianidad, desde el esfuerzo y el servicio en silencio, desinteresado».*

24

# SEMBRANDO SEMILLAS DE ESPERANZA

---

*«La utopía es hija de la esperanza. Y la esperanza es el ADN de la raza humana. Pueden quitárnoslo todo menos la fiel esperanza».*

Pedro Casaldáliga

Me decía hace años un gran amigo que cuando un país pierde la esperanza, el futuro se vuelve gris, incierto, amenazante. Es como si perdiera el espíritu que le habita, lo que le hace seguir adelante, día tras día. Igual que hablamos de una colectividad, lo mismo podemos decir de cualquier persona.

Estos tiempos terribles de crisis económica, de valores, de perspectiva, producen en la gente una enorme pérdida de seguridad y confianza. En la clase política en primer lugar, en la política en general. Pero, al sentirnos inseguros, amenazados, sentimos desconfianza ante cualquiera que pueda ocultar por un instante nuestro horizonte vital, ante quien estimemos que pueda privarnos de nuestro bienestar actual.

La esperanza no es una ilusión como se suele creer, como se cree por lo general. Los sueños pueden ser el sinónimo que se utiliza también para definirla.

Pero la esperanza es algo que se ve, se palpa, se concretiza. Es una virtud, pero que aterriza fácilmente. Lo mismo que el amor: no se puede definir en toda su profundidad, pero se puede verificar en la práctica diaria, en cualquier tipo de ambiente humano.

La esperanza alimenta los sueños, las ilusiones, los anhelos. Es la fuerza motriz que los impulsa y que los mantiene vivos. Sin la pequeña esperanza, como diría Péguy, van languideciendo y se apagan. Es como esa llovizna suave, constante, que no se percibe apenas, pero que nos va empapando poco a poco.

La esperanza comparte las luchas, las alegrías, la felicidad de la gente y también sus fracasos, sus dificultades, sus lágrimas. Quien se deja habitar por la esperanza, quien la alimenta diariamente, quien se mueve bajo su órbita constante, adquiere otro talante vital que se huele, se siente, se contagia.

No es fácil mantener la esperanza, en la gente, en los esfuerzos por mejorar distintas situaciones sociales, manteniendo siempre la sonrisa como una bandera, como una señal

de que las brasas de la ilusión, el empeño, la confianza, siguen encendidas. No es lo habitual que cuando se acumulan fracasos, decepciones, reveses, no se pierda la paz, ni la alegría profunda, ni la esperanza.

No obstante, es normal tener momentos de decaimiento. No somos héroes. Pero cuando estamos unidos, cuando luchamos codo a codo, cuando nos sostienen en la caída, y levantamos al que se siente sin ánimos, la esperanza remonta el vuelo, como el águila llena de vitalidad y energía, y resurgimos más vivos, más humanos.

Ayudar a recobrar y mantener la esperanza es una tarea delicada, lenta: hay que dedicar tiempo, detalles, cariño y paciencia activa. Escribe José Antonio Pagola: «Generar esperanza en las personas es siempre una tarea delicada. No es infundir en ellas ánimos pasajeros. Lo que necesita la persona es recuperar una fuerza interior duradera, una aceptación positiva de la situación, una confianza básica que le permita en adelante afrontar el futuro de una manera lúcida, responsable y digna».

En ese trabajo y deseo, en la lucha y la utopía, en la ternura y la ilusión, se vislumbran, se hacen presentes una tierra nueva, un hombre y una mujer nueva, una nueva realidad. Bajo el árbol frondoso de la esperanza se dan los frutos más sabrosos, de una humanidad más feliz, solidaria y fraterna.

*«Felices quienes conservan en su corazón la promesa, quienes mantienen encendidas las ascuas de la Esperanza».*

25

# LA FE QUE NOS ANIMA...

---

*«La fe es patrimonio de la humanidad. Y la distancia óptima es el abrazo».*

Enrique de Castro

En una entrevista que le hicieron en Religión Digital, Enrique de Castro respondía: «La fe se ha metido dentro de las sacristías, dentro de lo sacral, como un elemento religioso. Pero la fe es un elemento humano. El ateo puede tener tanta fe o más que yo: fe en el ser humano, fe en la vida, fe en la lucha, fe en la utopía...».

Podemos estar de acuerdo, en contra o matizar esta afirmación. Yo creo, después de meditarlo mucho, que Enrique tiene bastante razón. Igual que las otras «virtudes teologales» (esperanza y caridad-amor) son fundamentalmente rasgos que anidan y potencian el espíritu humano, nuestra común humanidad.

Lo mismo la fe. Que cuando nace, se vive y crece en una determinada religión, adquiere sus contornos, su profundidad, su manifestación en la realidad. Pero eso no quiere decir que la fe sea una virtud exclusivamente religiosa. Las grandes religiones creen en un Dios que es, sobre todo, amor, perdón y misericordia. Y yo me pregunto: ¿cómo un Dios Padre bueno, que es puro Amor, puede dar a unos la fe y a otros no? ¿Tratará a sus hijos con distintos baremos o según le caigan?

Quizá la fe sea una de las características que anidan en los genes del ser humano, pudiendo a lo largo de la vida, adquirir diversas formas de expresión: religiosa, atea, agnóstica, ideológica, filosófica, existencial... Y ninguna tiene por qué ser mayor ni mejor que otra, mientras que ayuden a cada mujer u hombre a desarrollarse como persona y a extender y entregar su amor y esperanza hacia los demás, confiando en su propia bondad y ayudándole a que llegue a la talla espiritual y humana que pueda alcanzar.

Eso sí, si no ayudamos a que la fe crezca y madure, irá languideciendo, quedando como una semilla seca, sin savia, sin luz, sin agua de vida. Para que llegue a germinar, es preciso regarla, echarle abono, agua, ponerla al sol, cuidarla. Cuando el materialismo, el consumo desenfrenado, la mirada exclusiva sobre uno mismo y el bienestar privado, priman sobre la bondad, la belleza, el don de sí, la necesidad de contacto con el otro, entonces la fe pierde su potencial transformador, quedando como un mero manual de

autoayuda para que se desarrolle, exclusivamente, el gen egoísta, la inteligencia individualista, el ídolo del materialismo.

La fe necesita ver, experimentar, gozar del encuentro, aunque parezca lo contrario. Porque Dios se nos manifiesta en los ambientes cotidianos, en la naturaleza, en las más diversas circunstancias y personas. Esa fe en muchos momentos es oscura, porque sufrimos muchos reveses en la vida, que también nos ofrece y nos hace vivir muchas escenas de sufrimiento, muerte y dolor. Pero la fe está justamente para eso, para traspasar todos esos pesares, para seguir confiando, esperando, amando.

Necesitamos certezas básicas para caminar, pero también es necesario que nos dejemos sorprender por lo inaudito, lo insospechado, lo desconcertante. Por el Misterio y la Epifanía de la vida. Que se manifiesta en la fe absoluta en el hombre y la mujer, junto con la fe profunda en el Misterio: así se llegará a alcanzar la unidad del pensamiento creador de Dios y de la más profunda humanidad.

*«Felices quienes han aprendido que la fe no es solo creer lo que no se ve, sino lo que queremos que sea, lo que necesitamos que permanezca».*



# SERÉIS FELICES...

---

*«No hay más que una manera de felicidad: vivir para los demás».*

León Tolstoi

Pensamos que hemos alcanzado la verdadera felicidad cuando creemos tenerlo todo controlado; si aseguramos el coche, la casa, la familia; cuando nuestra cuenta del banco crece en progresión geométrica; si asciendo en mi vida profesional, aunque tenga que pasar por encima de alguien menos capacitado o ambicioso; si me monto en el carro del statu quo y no me complico la vida en cuanto a temas sociales, políticos, ideológicos, religiosos; cuando mi solidaridad se reduce a dar limosna ante cualquier catástrofe natural... Y así vamos sobreviviendo, creyendo que somos plenamente felices, cuando nos acostumbramos a estos sucedáneos de felicidad.

Pero la auténtica felicidad, la que nos llena, la que nos hace crecer como personas, es otra muy diferente. Aunque no sea aceptada socialmente. Porque es cara y cuesta conseguirla. Porque no es la que nos presentan entre luces y cuerpos esculturales los anuncios y los programas-basura. La barata, la que se encuentra en las tiendas de libros de autoayuda, se adquiere con suma facilidad.

La legítima felicidad se adquiere cuando uno se ríe de sí mismo, de sus éxitos, de sus cualidades, de su sabiduría; cuando no nos llenamos de vanagloria con nuestros éxitos, ni cuando nos dejamos abatir por los problemas, los sufrimientos, los pequeños achaques diarios; muy al contrario, sabemos ser agradecidos, aprendemos de las cosas positivas de la vida y, sobre todo, de las negativas.

Como dice Tolstoi, la auténtica felicidad se hace presente en nuestra vida, cuando salimos de nuestro yo egoísta, nos descentramos y volvemos nuestro rostro, nuestras manos y nuestro corazón hacia el otro. En el servicio, la entrega y la felicidad de los demás encontramos el generoso regalo de la nuestra, que nos envuelve como un traje nuevo.

La felicidad se contagia cuando se celebra la amistad, la vida en familia, las buenas noticias de los compañeros de trabajo, los éxitos de las luchas de los empobrecidos y marginados. Y también cuando las cosas no han ido muy bien y cubrimos con un abrazo

la pesadumbre de unos y otros, hasta que va pasando el dolor de la herida abierta.

Somos de verdad felices cuando nos despertamos con una sonrisa en los labios, si sabemos disfrutar de nuestra melodía interior y nunca nos encontramos solos; si derrochamos a nuestro alrededor solidaridad, cariño y simpatía a raudales.

La felicidad verdadera llega cuando nuestra seguridad existencial no está puesta en los bienes que poseemos, ni en las medidas de protección, ni en el dinero que tenemos en el banco... sino en el tesoro del amor de los demás, en el servicio desinteresado ante cualquier necesidad que se nos presente; en la solidaridad que mostremos ante los empobrecidos, cuando podemos seguir jugando y disfrutando, mostrando buen humor, dialogando, entrando en nuestro propio hondón personal.

Somos felices cuando nos sentimos libres de todo y de todos, sin esclavizarnos a nada ni nadie, cuando mantenemos los sueños, pero sin despegarnos un milímetro de la realidad, si conservamos la perla preciosa de la esperanza y la rociamos sobre la desilusión de quienes sufren las heridas y sinsabores de la vida.

*«Felices quienes han rellenado el álbum de la felicidad con fotos de compasión, sonrisas, solidaridad, amistad, ternura, sentimientos, alegría, superación, esperanza, amor...».*



# TODOS VOSOTROS SOIS HERMANOS

---

*«Yo deseo llevar a cabo la fraternidad o identidad no solo con los seres llamados humanos, sino que quiero llevar a cabo la identidad con toda la vida».*

Mahatma Gandhi

La protección de la propia vida quizá sea el instinto más primigenio y más fuerte que poseen los seres humanos. Se han escrito, documentado y visto numerosos ejemplos de hombres y mujeres que han sobrevivido en los casos más extremos.

En un segundo lugar podríamos incluir la defensa de la propia tribu, clan o familia. Tanto entre hombres y mujeres como en los demás seres vivos.

Pero, tanto entre las personas como en buena parte del reino animal, también existen otras tendencias de cuidado e incluso de llegar a dar la vida por otros seres humanos o animales, como apoyo de otros hombres y mujeres del mismo país, religión, ideología... o a animales de la misma especie u otras. Con esto se cuestiona la supremacía del más fuerte y se da más importancia, según grandes científicos de la evolución humana, a la cooperación y el cuidado para poder superar juntos grandes calamidades y problemas.

Los grandes maestros de la humanidad, desde parámetros humanistas, filosóficos o religiosos, han abogado por la superación de fronteras raciales, políticas, religiosas, culturales, sexuales... para sentirnos hermanos unos de otros. La misma genética afirma que todos los seres humanos poseemos los mismos genes y que compartimos una gran cantidad con los demás seres vivos. Y los astrónomos afirman que nuestros cuerpos están formados por los mismos elementos químicos que existen en el resto del universo. Estamos compuestos, por lo tanto, por el polvo estelar procedente de la gran explosión del universo de la que procedemos.

Esto debería bastar para reencontrarnos como una gran macrofamilia formada por todos los hombres y mujeres que existen y han existido anteriormente, por la atmósfera, los seres vivos, las plantas y los árboles, las montañas, los mares, ríos y océanos... Hermanos y hermanas de todo el universo conocido y desconocido.

No obstante, en lugar de ampliar lazos, borrar fronteras, desterrar diferencias, preferimos encerrarnos en nuestro propio cubículo moral, cultural y material, para no

pensar y desentendernos así de nuestra gran familia. En especial de quienes sufren este rechazo, mediante la explotación, la exclusión y la marginación. De los hombres y mujeres más débiles y desfavorecidas, de las especies animales en peligro, de la contaminación de los océanos, la tierra y el aire, de la explotación inmisericorde de las materias primas y de los bosques. De los miles de toneladas de basura que hemos lanzado y nos rodea en el espacio.

Solo podrán alcanzar la auténtica y profunda alegría, quienes incorporen a su familia de sangre al resto de la humanidad, sintiendo a cada uno/a como hermanos y hermanas.

Quienes sienten en su interior la llamada del dolor desde cualquier lugar y latitud, mostrarán a continuación, sin demora, la actitud más humana y fraterna: la solidaridad, la ternura y la cercanía hacia cualquier ser esté donde esté, provenga de donde provenga, tenga la piel o el pensamiento que tenga. La fraternidad nos humaniza y nos regala el don gratuito, plenificante de la felicidad.

*«Felices quienes amplían su círculo de amistad a cualquier persona de otra raza, religión, cultura, condición sexual, familiar, social... Y se sienten muy felices siendo así».*



# SED MUY HUMANOS

---

*«Hay una manera de contribuir a la protección de la humanidad, y es no resignarse».*

Ernesto Sábato

Leonardo Boff dice que al ser humano actual se le puede definir como «homo sapiens et demens». Y yo también lo creo, pues podemos llegar a las mayores cotas de la gratuidad, la belleza, la fraternidad y la donación, como alcanzar las más altas cimas de la miseria humana, como diría el gran Groucho Marx.

Si nos quedáramos solo con el odio, la violencia, la injusticia, la opresión y marginación que unos seres humanos han infligido a otros a lo largo de la historia, llegando hasta nuestros días, podríamos decir que las personas estamos condenadas a la angustia vital y a la extinción sin remedio.

En cambio, reconociendo esta realidad innegable, también han existido mujeres y hombres que han dignificado nuestra humanidad. Y son estos ejemplos los que prefiero seguir, tener delante, intentar imitar para sentir que nuestra Humanidad tiene futuro y es capaz de crear un mundo mejor, más digno del ser humano.

Para ello debemos cambiar de paradigma, transformando nuestra mentalidad de ser el hombre y la mujer el centro de la creación, hasta llegar a interiorizar que la humanidad es solo una parte, importante sí, pero también integrante de todo el entramado de la vida, que fue surgiendo en nuestro planeta desde hace millones de años.

Para que esta mentalidad vaya tomando consistencia es necesario reconocer nuestros errores pasados y actuales, aprender de ellos e intentar rectificar nuestra conducta para que la vida siga su curso, sin los obstáculos que le ponemos cada día.

Y también tenemos que superar nuestras barreras mentales para, sin dejar de certificar la maldad que anida y se expresa en los individuos, hacer un acto de fe y contemplar sobre todo en el interior de cada ser humano los deseos de bondad, de integración, de comunicación, de entendimiento y solidaridad que existen y que se deben ayudar a aflorar.

No es por medio de las cárceles y del aislamiento de la sociedad como se puede recuperar a las personas que han cometido graves crímenes o atentados contra la vida de los demás. Será necesario que ese temporal alejamiento vaya acompañado de terapias de distinto signo para que las personas puedan pedir perdón, recuperarse e integrarse.

Jesús así lo hizo. Sus curaciones y exorcismos eran símbolos de perdón, sanación e integración; la oportunidad para encontrar la humanidad perdida. Porque, por otra parte, ni tú ni yo nos podemos creer mejor que otra persona. Si viviéramos sus mismas circunstancias, ¿cómo habríamos actuado nosotros? También Jesús puso contra las cuerdas a quienes querían apedrear a una mujer que habían pillado en adulterio: los grandes defensores de la ley y el orden cometían el mismo pecado que aquella mujer.

Si sembramos a lo largo de nuestra vida semillas de paz, de justicia, de libertad, de fraternidad, de amor, engrandeceremos, con nuestro ejemplo el espíritu de la humanidad. A la vez, nadie nos debemos sentir superiores a ningún otro, sino compañeros cercanos de cada ser humano, peregrinos en el mismo camino de la vida. Y parte vital de nuestro planeta Tierra y del universo entero.

*«Felices quienes se sienten felices de pertenecer a toda la cadena humana, desde su etapa inicial en la historia del mundo hasta la era tecnológica en la que vivimos».*



# FUISTEIS EMIGRANTES EN EGIPTO

---

*«Amaréis al emigrante, porque emigrantes fuisteis en Egipto».*

Dt 19,19

En el libro del Levítico (19,33-34) dice Dios: «Cuando un emigrante se establezca con vosotros en vuestro país, no lo oprimiréis. Será para vosotros como el nativo: lo amarás como a ti mismo, porque emigrantes fuisteis en Egipto». Esta última frase también aparece en el libro del Éxodo (22,20). En el libro del Deuteronomio (10,18; 27,19) se dice: «Vuestro Dios ama al forastero, a quien da pan y cobijo... Maldito quien tuerza el derecho del forastero». Así podríamos continuar con más textos del Antiguo Testamento.

He querido comenzar con estos versículos para dar más fuerza a mi argumento. Los cristianos creemos que en el espíritu y, muchas veces, en la letra de los libros de la Biblia está presente una ética que proviene de la misma voluntad de Dios. Y el deseo de Dios es que, como hemos leído anteriormente, amemos, protejamos, defendamos, hagamos justicia, alimentemos y vistamos... al emigrante. Si prescindimos de la palabra de Dios, la misma ética y práctica fraternal puede servir para cualquier otro creyente o no creyente.

En nuestro mundo actual existen millones de emigrantes externos, hacia otros países e internos dentro del mismo país, por diversas causas: por hambre, por trabajo, por persecución política, por su tendencia sexual, por ser mujer, por guerras o diferentes conflictos.

Y, en lugar de abrir las fronteras ante tanta gente necesitada, las cerramos, levantamos muros, ponemos alambradas con cuchillas o electrificadas... El dinero se puede mover libremente en nombre de la libertad. En nombre de esa supuesta libertad se viola, se oculta en guetos, se deja morir en las aguas del Estrecho... a las personas emigrantes, que solo desean sobrevivir con dignidad y en paz.

Creemos que solo tienen derecho a vivir en un país los nacionales, quienes tienen el DNI y los papeles en regla. El Derecho Internacional dice que cualquier persona es libre de emigrar a cualquier país. Pero los derechos están para violarlos cuando no nos convienen. Por otra parte, ¿quién puede decir que su sangre es pura y pertenece a un estado? Cada país proviene de una gran mezcla de otros pueblos y razas que han ido

pasando y viviendo en él durante cientos de años. Nadie se puede considerar puro, nuestros padres y abuelos han sido muy diversos.

La diversidad, la pluralidad, las culturas y religiones de los emigrantes no merman, sino que enriquecen a cada país y a las gentes que viven en él, cuando los acogen, integran y se dejan afectar por ellos y ellas, sintiendo que forman parte de la misma familia humana.

No está bien visto en nuestra sociedad defender a los emigrantes, pues los discursos, las leyes de inmigración y las actitudes contra ellos por parte del gobierno y otros partidos, invita a pensar a la población que vienen solo a quitar el trabajo a los nacionales, a delinquir, a disfrutar de nuestras conquistas sociales sin ofrecer nada a cambio... Solo mentiras, manipulación, bajeza humana.

Una de las cosas más enriquecedoras humanamente es el contacto de unas personas con otras. Cuando nos relacionamos, dialogamos, conocemos sus costumbres, su religión, su forma de vida, su pensamiento... crecemos en inteligencia, tolerancia, respeto, aceptación, humanidad.

*«Felices quienes han comprendido que la pluralidad, las culturas, la diversidad les enriquece, les hace crecer como personas, como hermanos de una sola familia humana».*



# YO SOY EL CAMINO, LA VERDAD Y LA VIDA

---

*«No hay más que un líder: Cristo Jesús. Jesús es la fuente de la esperanza. En Jesús se apoya lo que predico. En Jesús está la verdad de lo que estoy diciendo».*

Monseñor Óscar Romero

Podemos llevar camisetas, gorras, rosarios o cruces con la imagen de Jesús. Y no está mal. Pero eso no significa que seamos los seguidores, amigos, hermanos de Jesús. Porque a Jesús hay que vivirle desde la buena noticia del Evangelio, desde su programa de vida, las Bienaventuranzas, y desde la opción por los empobrecidos, excluidos y marginados.

Y ahí es donde encontramos el verdadero camino de realización humana y espiritual de quienes han decidido seguirle. En sus palabras y su vida, de entrega, cuidado y sanación, se transparenta el verdadero rostro de su querido Abbá, el Dios-Misterio de amor de los mil nombres, Padre y Madre de toda la humanidad.

En Jesús se muestran y ejemplifican los mejores sentimientos que puede albergar el alma humana, dando sentido a la existencia, en medio de días tristes y felices, angustias y momentos de paz, épocas de plenitud y de mezquindad...

Seguir a Jesús significa desvivirse por el Reinado de Dios, lo que hoy llamaríamos «otro mundo posible», la construcción de una nueva sociedad que no esté basada en los valores del dinero, el consumo, el poder, el dominio de unos sobre otros, sino en la igualdad, la solidaridad y la fraternidad. En definitiva, otro paradigma, otra forma de vivir, de relacionarnos, de tratarnos y respetarnos, de cuidar a todos, especialmente a los más débiles y desfavorecidos y a la madre Tierra.

Las comunidades de fe y vida, que se reúnen en el nombre de Jesús, celebran su vida, se comprometen y sufren la cruz de la persecución por la justicia, están compuestas por mujeres y hombres que se muestran compasivos, trabajan por la paz, no se dejan esclavizar por el dios-dinero, festejan las alegrías de los otros y se compadecen con un corazón de carne ante los sufrimientos de los demás.

Quienes se encuentran con Jesús, intentan manifestar en sus vidas, los sentimientos y actitudes de su divino Maestro y Hermano, no se dejan abatir por las dificultades,

cultivan la frágil flor de la esperanza, mostrando a su alrededor que la vida tiene un sentido, que estamos llamados a la auténtica felicidad (que no es la que presenta el mundo), que tenemos que luchar cada día contra la muerte que nos rodea, principalmente en los crucificados, bajándoles de sus cruces; que estamos llamados a más vida, a una vida profunda, a la resurrección de nuestra propia vida y de los demás, ya aquí en la tierra, como germen de vida eterna.

## ¡SEÑOR JESÚS!

*Mi Fuerza y mi Fracaso / eres Tú. / Mi Herencia y mi Pobreza. / Tú, mi Justicia, Jesús. / Mi Guerra / y mi Paz. / ¡Mi libre Libertad! / Mi Muerte y Vida, / Tú, / Palabra de mis gritos, / Silencio de mi espera, / Testigo de mis sueños. / ¡Cruz de mi cruz! / Causa de mi Amargura, / Perdón de mi egoísmo, / Crimen de mi proceso, / Juez de mi pobre llanto, / Razón de mi esperanza, / ¡Tú! / Mi Tierra Prometida / eres Tú... / La Pascua de mi Pascua. / ¡Nuestra Gloria por siempre / Señor Jesús!*

Pedro Casaldáliga

*«Felices quienes experimentan como Jesús, la cercanía, la presencia y la íntima certeza de un Dios-todo-bondad que nos fortalece, anima y acompaña en el sendero de la vida».*



# BUSCAD QUE REINE LA JUSTICIA

---

*«El reinado de Dios es un mundo en el que reine la paz con justicia y la solidaridad universal».*

Xavier Alegre

No es un mal de hoy la falta de justicia. Desde que el ser humano se organiza socialmente surge el egoísmo, la falta de equidad, la opresión de unos sobre otros. Ni siquiera las épocas de bonanza económica se libran de la desigualdad y el menosprecio de unas clases sobre los demás. Pero, como estamos observando, es en los tiempos de crisis, como la actual, ocasionada por los bancos y las grandes empresas financieras de nuestro mundo principalmente (aunque luego la paguemos solo los ciudadanos y, de una manera más contundente, las clases más desfavorecidas), cuando la injusticia se muestra de una forma descarnada e inhumana, sin velos ni tibiezas. Es la verdadera cara de un sistema económico perverso, más aún, *criminal*, como ha denunciado recientemente el Papa Francisco.

Aún así, precisamente por ser aún más crudas y dolientes las injusticias, los cristianos, los creyentes y cualquier persona éticamente comprometida con el buen vivir de la humanidad y el cuidado de la creación, debemos comprometernos por la justicia y el bienestar de nuestros conciudadanos y de todos los hombres y mujeres que viven en nuestro país, sin excluir las luchas por la justicia en el mundo entero.

Sabiendo también que cuando en una sociedad se incrementan las desigualdades, las arbitrariedades, la corrupción, surgen cada día más revueltas que, debido a la indignación de la gente, pueden provocar cada vez más violencia. Pero para alcanzar la paz no se puede y no tendrá ninguna eficacia (tal como está pasando en nuestro país con la ley de «seguridad ciudadana») incrementar la represión, limitando las libertades ciudadanas, sino invirtiendo en igualdad, protección, educación, cuidados, bienestar ciudadano, privilegiando ante todo a los agentes sociales más débiles y desprotegidos. Solo así irán de la mano la paz y la justicia. O, como dice el Salmo, «se besarán».

En el trabajo de cada día es donde fructifica la causa mayor de la Justicia. Cuidando las relaciones entre las personas, defendiendo a los inmigrantes, a las mujeres violentadas de

mil formas, a los trabajadores, a los ancianos, los niños y enfermos, a las personas en paro... En nuestra pequeña esfera cotidiana, como hormigas, trabajando en redes de solidaridad y cercanía, vamos construyendo una sociedad más justa.

Sin esperar a que den el primer paso los demás, porque si no lo dan nos quedaremos parados indefinidamente. El grito, el sufrimiento, la imagen doliente, tanto en nuestra sociedad como en cualquier parte del mundo, deben hacernos despertar y salir al encuentro de quien sufre injustamente.

A veces es necesario atender con la máxima urgencia a situaciones de vida o muerte. Pero el ideal, lo que cambia realmente las inequidades, es ir a la raíz de los problemas, a la causa de las desigualdades. Solo cuando se ataja el mal desde su raíz es posible que crezca un nuevo árbol sano y frondoso. Con las armas de la paz, la no-violencia y el perdón y de la mano de la verdad, la honradez, el cuidado y la justicia.

*«Felices quienes sienten un inmenso dolor ante la injusticia del hambre, del insulto, del odio, de la guerra, y emprenden un primer paso para solucionarlo».*



# HE BAJADO PARA LIBERAR A MI PUEBLO

---

*«Una profunda y vasta aspiración a la liberación anima hoy a la historia humana».*

Gustavo Gutiérrez

Igual que la solidaridad podría sustituir, en muchas actividades y compromisos a la palabra amor, la liberación podría sustituir a autonomía, emancipación... O en términos religiosos a redención, salvación, porque muchas personas no entienden ya expresiones que no tienen ningún significado para sus vidas: ¿qué es redención, de qué se me salva? Tenemos que anunciar la buena noticia, pero con palabras de hoy, para la gente de hoy.

Y la liberación adquiere una multitud de significados, para distintos momentos y aspectos de la vida: económica, social, religiosa, personal...

La liberación es un proceso que hay que recorrer. Y en ese inicio del proceso nos encontraremos con el yo egoísta, que pretenderá aislarnos de los demás, intentará que satisfacemos exclusivamente nuestros deseos y pasiones primarias, nos invitará a volver el rostro ante las injusticias que se cometen contra los demás. El camino de la verdadera liberación comienza dentro de nosotros mismos, para poder salir al encuentro del otro sin ataduras ni esclavitudes.

Evidentemente, esta sanación y libertad interior no se adquiere de un día para otro, ni en su totalidad, después de pasar un curso acelerado de liberación integral. Es un proceso que se debe integrar junto con la liberación de los demás y las causas que les oprimen. No podremos ser libres totalmente hasta que todo el mundo sea libre. No hay liberación personal sin liberación del otro. Una liberación está enlazada con la otra, se alimenta una de la otra, progresa la una con la otra. Sin que podamos decir que una sea más importante, porque cualquier desplazamiento producirá una pérdida.

Para liberarnos y comprometernos en la liberación de los demás, deberemos ascender a los manantiales donde se bebe el agua fresca y limpia de la verdadera liberación: escritos, vidas de personajes, experiencias de muchas personas que han luchado por liberarse de todo, para que nada les impidiera acercarse con libertad a los demás.

Y en un entorno adecuado, de cuidados mutuos, de reflexión, de amistad, de

autocrítica para ayudar a crecer, de diálogo sereno, de silencio, escucha, oración y/o reflexión.

Sin miedos a conocer y luchar junto a movimientos, asociaciones, partidos... que quizá no coincidan plenamente con nuestros ideales y pensamientos, pero que están comprometidos también en la liberación integral del ser humano. Sin temor a mancharnos las manos, a que nos identifiquen como marginales, trasnochados, antisistema... También hablaron así de Jesús y de los grandes profetas de todos los tiempos. Y, sobre todo, muy unidos, participando en los grupos que defienden y en los que están integrados los excluidos y marginados del sistema económico y social imperante.

Teniendo también en cuenta que el compromiso por la liberación interior, personal y la colectiva, no tiene edad. No puedo decir: “Ya he hecho todo lo que tenía que hacer, hasta aquí he llegado y aquí me quedo”, pues no conseguiremos más que retroceder en el sendero recorrido. La liberación no es cuestión de años, sino de actitud, de ganas, de sentir la necesidad o el grito del otro, de buscar la libertad y la plenitud como personas, sin atarnos a nada ni a nadie, a no ser que sea por amor.

*«Felices quienes han descubierto en la liberación el tesoro, el motivo de su propia liberación».*



# FELICES LOS POBRES

---

*«Dichosos los pobres, porque vuestro es el Reino de Dios».*

Lc 6,20

Parece que una de las palabras o frases que nos relatan los Evangelios y que provienen de la misma persona de Jesús sería la que encabeza esta página.

Se ha especulado mucho a lo largo de la historia sobre su sentido. Hablamos en primer lugar de empobrecidos, porque las personas (en la inmensa mayoría de los casos) no son pobres porque sí, porque les guste o porque lo hayan decidido, sino que son pobres porque otras personas se han enriquecido, en mayor o menor medida, a su costa. En definitiva, y para resumir, existen pobres porque hay ricos. Se ha hecho mucho daño, a lo largo de la historia, a millones de empobrecidos, haciéndoles creer que tenían que sufrir con paciencia su pobreza para luego alcanzar el reino de los cielos, según la expresión de Mateo. Porque, además de mentirles con esta interesada interpretación de la bienaventuranza, se les hacía (y aún se les hace) creer que el Dios de Jesús también aceptaba su vida miserable, para así llegar a alcanzar la felicidad eterna a su lado.

También ha habido muchos cristianos, desde la predicación de Jesús hasta nuestros días, que se han jugado la vida, denunciando la pobreza como una injusticia a erradicar, provocada por las élites económicas, políticas o religiosas contra los pobres y anunciando la oposición radical de Dios a que existan tales diferencias sociales y económicas entre unas personas y otras.

Pero, ¿por qué proclamó Jesús dichosos a los pobres? ¿El Reino de Dios es lo mismo que el cielo prometido para la otra vida?

Jesús llamó dichosos a los empobrecidos (principalmente), a los oprimidos, marginados y excluidos, porque Dios y él mismo los ama de una forma especial, con absoluta preferencia. No porque sean mejores, ni más éticos que otras personas, sino precisamente porque sufren la injusticia estructural sobre sí mismos.

Según J. Jeremías el Reinado de Dios es exclusivamente de los pobres. Y de quienes optan, se comprometen y comparten su vida con ellos, a quienes los pobres abren sus brazos y sus corazones para compartir este deseo de igualdad y justicia y la lucha por

implantarlo aquí en la tierra.

Felices, dichosos los pobres que se proponen cambiar la situación en la que viven. Que se unen a otros pobres para conseguirlo. Que se dejan acompañar por otros hombres y mujeres de otras clases sociales, para que trabajen unidos a ellos y ellas por su liberación. Y en ese esfuerzo, en esa lucha conjunta, en las derrotas y en las pequeñas o grandes victorias, va brotando, extendiéndose, comunicándose el Reinado de Dios, ese otro mundo posible que es necesario construir.

Ese esfuerzo va acompañado de alegrías y tristezas, esperanzas y desilusiones, fiesta y desamparo, conquistas y pérdidas. Es vital en este proceso el mantener una fuerte espiritualidad, una mística profunda de ojos y oídos abiertos, adheridos al espíritu de las Bienaventuranzas, para no desfallecer y continuar siempre adelante.

Quienes acompañan las luchas y esperanzas de los empobrecidos, excluidos y oprimidos, cumplidos los objetivos, no pretenden figurar ni que se les den medallas, su único regalo es la felicidad que han sentido a su lado, retirándose después silenciosamente para seguir, por otros caminos, en la senda de la liberación.

*«Felices quienes pretenden ser únicamente una humilde luz en el camino de la liberación de los empobrecidos».*



# LOS MÁRTIRES ILUMINAN EL CAMINO

---

*«Una Iglesia, toda ella, verdaderamente corresponsable, en compañía de tantos testigos que entre nosotros vienen dando la vida en la prueba mayor del martirio, con una esperanza digna del pueblo de la Pascua que nosotros somos».*

Pedro Casaldáliga

Una vida que se refugia exclusivamente en el pasado, que cree que no habrá nada mejor de lo que ha experimentado anteriormente, que no fija su atenta mirada en el presente ni le ilusiona el futuro, mantiene en su interior algún tipo de patología que es necesario identificar, para intentar extirparla y así poder llegar a sanar.

Pero una cosa es mirar solo hacia atrás y otra perder la memoria. Las experiencias que cada uno hemos vivido son las que configuran la persona que somos hoy día. Junto a lo que nos han aportado otras personas (familiares, amigos, profesores, compañeros...) con las que hemos convivido o nos han llegado sus vivencias y testimonios por diversos cauces.

A cada uno de nosotros, por nuestra formación, cultura, religión o forma de pensar, nos llega más un tipo de testimonio que otro. Pero, a quien nadie deja indiferente es aquella persona que ha llegado a dar su vida por otra, como un ejemplo máximo de entrega y amor desinteresado. Lo dijo al final de su vida Jesús: «No hay mayor amor que el que da su vida por sus amigos». Por eso su vida sigue llamando, interpelando, haciéndose presente en tantas personas extendidas por toda la tierra.

Aunque no solo hay mártires que han dado su vida a causa de su fe. Así se les nombra a estos en la Iglesia Católica. Pero los distintos pueblos, de las más diversas culturas e ideologías, han popularizado y extendido este término también para calificar a quienes han dado su vida por los demás: Martin Luther King, Gandhi, Ernesto Che Guevara, Sandino... y miles de personas de las más diversas profesiones y compromisos sociales o políticos.

Son como estrellas que nos iluminan en nuestra noche del dolor, del sufrimiento, de la injusticia, del odio, la barbarie, del abandono. Están presentes continuamente en nuestro firmamento, en nuestros corazones, animándonos a seguir adelante, viviendo y

desviviéndonos por los demás. Porque llegar a dar la vida es el extremo al que han llegado unas pocas personas, pero el verdadero martirio de amor es el servicio constante a los demás, ofreciendo nuestro tiempo, nuestros desvelos, preocupaciones, anhelos y esperanzas. Compartiendo las penas y las alegrías.

Los mártires, quienes se dan por completo a los demás, no es que no amen la vida, muy al contrario, porque aman tanto, tanto la vida, la ofrecen para que haya cada día más vida. Ofrecen lo que son y tienen a quienes carecen de una vida digna, con expectativas, feliz. La alegría es una virtud que contagian a su alrededor. A quien le recorre por las venas la sangre de la vida no puede hacer otra cosa que contagiarla, que donarla en una transfusión permanente de dicha por existir y que todo adquiera plena existencia.

Los mártires normalmente han sido perseguidos por sus tomas de postura, por sus denuncias, por su forma de vida, por la defensa de los demás, o últimamente, del medio ambiente. No podían hacer otra cosa que dar testimonio de lo que creían y sentían en su interior. Pero la persecución no les privó de la dicha profunda de ser consecuentes con sus palabras y su trayectoria personal.

*«Felices quienes no consideran que su vida, su aliento, su sangre les pertenece, si no es por el bien de los demás hasta llegar, en situaciones límite, a entregarla por puro amor».*



# LIMPIOS DE MIRADA Y CORAZÓN

---

*«El alma transparente como el día. / La voz sin falsear y la mirada / profunda como el mar, pero serena».*

Valentín Arteaga

Con la utilización de los nuevos medios de comunicación en las redes sociales, ya no tenemos que mirar a la gente a los ojos para comentarle los sucesos del día, nuestras alegrías, nuestras tristezas, las diferencias o la cercanía con nuestro interlocutor...

Sin embargo, la mirada física, lo que retenemos en nuestra retina, es lo que pasa a nuestro cerebro, lo que se almacena y procesa, lo que nos ayuda a conocer, pensar, reflexionar, crecer como personas. Pero también está la mirada interior, la que «es invisible a los ojos», la observación que pasa por la pupila del corazón, se deposita en el laboratorio oscuro de nuestro hondón personal, cuelga los negativos en las cuerdas del proceso de reflexión, apareciendo lentamente la verdadera fotografía con todos sus perfiles, la esencia de la imagen que solo refleja lo que anida por dentro.

Para que cada uno de nosotros crezcamos como personas, alcanzando nuestra verdadera talla espiritual y humana, tenemos que mirar con detenimiento, fijamente, demorándonos en los detalles, en los colores, en los rasgos, en las sonrisas o en la tristeza de la mirada que contemplamos.

La mirada contemplativa se detiene en lo concreto de cada día, de cada circunstancia, de cada persona con la que se encuentra... no se pierde, ni se dirige hacia las alturas de la evasión. No obstante, no se deja atrapar por el estrés de lo cotidiano, y sigue contemplando esa línea del horizonte que marca la esperanza de la vida.

Quien mira en profundidad los ríos que fluyen en su interior y todo lo que le rodea, no se queda en las ramas de la superficialidad, sino que ahonda en las causas y las posibles consecuencias de cada situación concreta. Solo dirigiendo la mirada y la actuación hacia las raíces del problema, se puede encontrar una solución al mismo.

Quien contempla con detenimiento y placer las más nimias cosas de cada día: la hoja de hierba, el pan sobre la mesa, la belleza de unos ojos encendidos, la mano que se nos tiende, el dolor de la enfermedad... siente palpar todo el universo muy dentro de sí.

Nuestra mirada no puede perder en ningún momento la objetividad, la visión de la realidad tal como es, pero se puede volver contemplativa cuando adquiere otras perspectivas y se sumerge de lleno en los colores de la luz, de la ternura, de la sombra, del auténtico espíritu que anida en cada imagen que vislumbra.

Porque hay que amar lo que se ve, lo que nuestros ojos y nuestro corazón perciben, pero sabiendo que no existe una plena objetividad, la plasmación total de la realidad en la retina. Cada persona, cada circunstancia, cada momento histórico, nos abren a nuevos paradigmas, a otras realidades. Solo debemos aprender a mirar con ojos transparentes...

*«Felices a quienes el paso de los años les limpia las telarañas de los ojos y convierte su mirada en clara transparencia».*



# COMPASIVOS Y MISERICORDIOSOS

---

*«Creemos que lo que está en juego en el principio-misericordia es la misma noción –y posibilidad real– de formar todos una sola familia humana».*

Jon Sobrino

La misericordia también es una de las palabras que han sido más maltratadas desde el lenguaje y la doctrina cristiana durante siglos, empleándose casi exclusivamente como un «apiadarse» de alguien que lo pasa mal y ofrecerle una limosna, una ayuda «caritativa».

En latín, la palabra misericordia se compone de *misere* (miseria, necesidad, pobre); y *cor, cordis* (corazón), es decir, tener un corazón solidario con aquellos que sufren la injusticia y tienen algún tipo de necesidad.

En hebreo el término que se emplea para designar la misericordia es *rajamín*, que significa sentir cariño, afecto entrañable, conmoverse hasta las entrañas. Es lo que siente Yahvé por sus hijos e hijas que sufren, especialmente por los más olvidados y marginados, las viudas, los huérfanos, los inmigrantes.

Y a Jesús, tan lleno e identificado con los sentimientos de su Dios, también se le conmueven las entrañas al contemplar tanto dolor, sufrimiento, miseria y exclusión entre los hombres y mujeres más despreciados de Israel.

Este sí que es el auténtico significado y la consiguiente puesta en práctica de la misericordia. Hoy también es completamente necesario que contemplemos tanto pesar y desconsuelo, hasta que nos consiga estremecer y nos haga salir de nosotros mismos para solidarizarnos con los más indefensos de nuestro mundo actual.

La persona misericordiosa rompe con cualquier afán competitivo, para llegar a ver en cada persona a un hermano, no a un rival. Nadie puede ser misericordioso ni ofrecer compasión hacia alguien que considera su enemigo. He aquí una de las causas y de las soluciones para desligarnos de esta rivalidad absurda entre seres humanos, para llegar a entendernos, a comunicarnos, a ayudarnos y cuidarnos.

La misericordia, para que sea eficaz, debe ir acompañada de la paz, la solidaridad y la justicia. Es como el bálsamo, la dulzura que cura, fortalece y rehabilita. Y no solo en el

encuentro entre dos personas, sino también a nivel social. Se necesita mucha ternura, mucha misericordia en nuestra sociedad. Y no pensemos que son remedios «suavones», porque cuando hacemos presente la compasión, la misericordia, la indulgencia en las relaciones sociales, todo cambia...

Para luchar contra la corrupción, la mentira, los odios, la injusticia, el olvido de los más miserables, la virtud también pública a emplear es la misericordia. La verdad la acompaña siempre, para que no se quede en un simple analgésico. El perdón, la comprensión, la alegría, la empatía son virtudes-hermanas de la misericordia. Que ayudarán a cambiar los problemas de una sociedad desde sus raíces.

Una persona misericordiosa vive de otra forma, se relaciona de una manera muy distinta con los demás, con el medio ambiente, con el universo. Será una mujer, un hombre muy humano y, por lo tanto, muy espiritual, porque solo quien siente en su interior las heridas de los demás y de todo lo que le rodea, puede sentir cómo su corazón, su vida se expande, transformando todo a su paso, desde la compasión, la dulzura y la misericordia.

*«Felices quienes mantienen un corazón vivo y atento, lleno de ternura y misericordia».*



# EN EL MISTERIO VIVIMOS...

---

*«El Ser es cuidado, atención, ternura... Y tú también, en el misterio de tu ser más verdadero, más allá de toda unidad y dualidad, tú también eres ESO... “En Él vivimos, nos movemos y existimos”».*

José Arregi

Es complicado hablar de Dios, del Misterio de Dios, del misterio que nos habita y del que formamos parte. Porque todo lo que podamos hablar de Dios es mera aproximación, intuiciones expresadas con lenguaje humano, virtudes que sublimamos para comunicar qué es lo más importante de nuestra vida. Y, al final, las palabras resultarán preciosas, pero no nos habremos acercado ni un milímetro a la realidad de Dios, del Misterio que nos circunda y nos constituye.

No obstante, además del lenguaje corporal (tan importante en la relación entre los seres humanos), las personas nos comunicamos por medio del lenguaje. De ahí la necesidad de establecer ideas que manifiesten lo inexplicable. Los teólogos y filósofos de las distintas religiones, culturas e ideologías, han intentado acercarse a esta Realidad, al Ser por excelencia, a Quien nos une y plenifica.

Los más sabios, es decir, quienes no creen que sus palabras y certidumbres sean dogmas de fe (muy al contrario, se mantienen siempre en búsqueda permanente), prefieren, al final, callar y quedar en silencio ante lo Indefinible. Más que las palabras o los razonamientos, siendo unas y otros necesarios para una cierta comprensión de Dios, lo que más nos puede acercar a su Misterio es la experiencia mística, empapada de espiritualidad encarnada. Nada queda fuera del acercamiento a la Fuente, que no deja de crear manantiales de agua viva en nuestro interior.

San Agustín llega a decir en un texto memorable: «La verdad estaba en mí, más íntima a mí que lo más interior de mí mismo». Y Jesús también nos dice que «el reinado de Dios está dentro de vosotros». La verdad, el reinado... una Presencia que no está en la estratosfera, como se creía hace siglos, sino dentro de cada uno/a de nosotros/as.

Por eso es importante ahondar en el corazón, en nuestro interior, hacer silencio, buscar momentos de soledad para abismarnos en el buen Padre y Madre Dios que nos habita. Y

no es una tarea nada fácil en las sociedades que vivimos y con el ritmo de vida que llevamos. Cada uno/a deberemos buscar los momentos, los lugares, las técnicas y estrategias para entrar en el Infinito oculto en nuestro espíritu.

Pero, junto con esta búsqueda interior, no hay que olvidar, ni dejar de lado al Dios presente también en los demás. Jesús dice que al verle a él, al conocerle y comprobar cómo actúa, veremos y experimentaremos los sentimientos de su Abbá. Y Jesús no se olvidó de la oración, de la inmersión total en el misterio de su yo y en el Misterio del Otro. Pero no podía desligarlo de su entrega y servicio a la causa del Reinado de Dios, de su misericordia y amor por la humanidad, especialmente por los más olvidados y desfavorecidos.

Ahí es donde se prueba de verdad si la espiritualidad está encarnada o no, si es etérea, sin ningún vínculo con la ética y la solidaridad, o comprende y abraza a toda la persona, si impregna la mística con la que vive, se relaciona, comparte, se alegra y sufre con los demás...

Serán pues dichosos quienes descubran esta epifanía del Misterio, que es la Fuente de la vida, la Claridad de cada nuevo día, la máxima Apertura al hondón personal, a la Transparencia de cada persona.

*«Felices quienes ahondan y se dejan llenar por el asombroso misterio de la vida».*



# SENCILLOS COMO PALOMAS

---

*«La humildad y la sencillez son las llaves maestras para abrir todas las puertas del mundo».*

Zoraima Sánchez

La sencillez y la humildad son dos virtudes hermanas que caminan juntas. «La humildad es andar en verdad», decía nuestra Teresa de Jesús.

La verdadera humildad, por lo tanto, rompe con los esquemas tradicionales de asemejar esta virtud a la sumisión sin cuestionamiento, al desprecio personal ante otra persona. La persona humilde reconoce lo que está bien y lo que está mal y su palabra proclama la verdad, duela a quien le duela. Se siente agradecida por tantos dones como ha recibido, pero asume también el esfuerzo para mejorar personalmente, relacionándose más armoniosamente con los demás, trabajando por un mundo mejor.

Una persona humilde es, a la vez, un hombre o una mujer sencilla. No busca ni pretende dignidades, que le llamen don o doña, padre o madre, excelentísimo/a... Se sienten como en su casa cuando las relaciones son de familiaridad, amistad, cercanía, buen humor... Cuando alguien intenta ser sencillo, una de las primeras cosas de las que se desprende es de su afán por poseer. Hace tuyas las hermosas palabras del salmo 130:

*Señor, mi corazón no es ambicioso, ni mis ojos altaneros, no pretendo grandezas que superan mi capacidad; sino que acallo y modero mis deseos, como un niño en brazos de su madre.*

La sencillez de vida, la humildad en el trato con los demás y en la relación con uno mismo, nos van conduciendo leve pero efectivamente por el sendero de la plena humanización. Poner todos nuestros deseos en tener, acumular y defender por cualquier medio lo que poseo, nos lleva a todo lo contrario: al egoísmo, el aislamiento, la desconfianza hacia los demás, la deshumanización.

La sencillez en la relación con los demás, en la forma de vida, en la administración de los bienes, en el compartir con total normalidad todo lo que se tiene, sea el dinero, el tiempo, la casa, los conocimientos, la intimidad y los sueños... caracterizan, provocan y seducen a quien sea que se mueva en su órbita.

Porque en la sociedad que vivimos tan complicada, tecnificada, despersonalizada... hay que saber resituarse y simplificarse. Que las horas, el tiempo lo podamos administrar nosotros correctamente, sin que nos agobie la falta del mismo que sentimos siempre. Que la búsqueda del bienestar material no absorba todos nuestros recursos, nuestra mente, nuestros deseos. Que el anhelo y la necesidad de dedicarnos espacios a nosotros mismos, no nos haga olvidar el contacto diario con la familia, los amigos, la gente que más sufre.

Esta es la espiritualidad de una persona que intenta, día tras día, ser más humilde y sencilla. Viviendo el momento presente con atención, cuidando, acompañando, consolando, gozando en plenitud cada acontecimiento. Reconociendo que la sencillez no es ninguna pérdida, ni desinterés, todo lo contrario, es lo que confiere una gran dignidad a la persona. Los hombres y mujeres más sencillos muestran en su porte una cordialidad que invita al diálogo, a la confianza, a la imitación. Hay algo tan sencillo en su manera de ser y en su trato, que les trasciende...

*«Felices quienes en su trato son sencillos de corazón, quienes no buscan relaciones con los poderosos, sino con la gente más humilde».*



# OTRO MUNDO ES POSIBLE

---

*«Si no aspiras a su Reino, no reces para alcanzarlo. Pero si aspiras a él, tienes que hacer algo más que rezar; tienes que esforzarte por alcanzarlo».*

John Ruskin

Toda la predicación de Jesús estuvo imbuida por una idea omnipresente: «el Reinado de Dios está ya presente». Y lo hacía presente no solo con sus palabras de consuelo, anuncio y denuncia, sino con sus actitudes vitales, su compromiso y sus obras de sanación y liberación. Estos son los signos de la llegada del Mesías y del Reinado de Dios con Él, como les dijo a los discípulos del Bautista (Mt 11,2-6).

Los grandes teólogos y exégetas han estudiado en profundidad todos los textos del Nuevo Testamento (y del Antiguo) que hacen referencia al Reino o Reinado de Dios (en griego *basileia tou theou*), intentando descifrar su significado, definiéndose por lo general como el gobierno del proyecto de Dios sobre la sociedad y el mundo.

Al nombrar Mateo el Reinado de Dios como Reino de los cielos, se ha pretendido diferir la llegada del Reino a la llegada del juicio final, cuando «todas las cosas sean recapituladas en Cristo». Pero Jesús ni lo vivió ni lo entendió así, al contrario, él creía firmemente que el Reino lo hacía presente con su palabra, sus curaciones y exorcismos. No es algo que vendrá, sino que ya está latente («ya, pero todavía no»).

Más aún, según el mismo Jesús, «el Reino de Dios está dentro de vosotros» (Lc 17,21). Unas palabras asombrosas, que no llegamos a comprender en toda su dimensión y potencialidad. En otro momento dirá el mismo Jesús, de nuevo sorprendiendo a sus discípulos y a nosotros hoy, que incluso llegaremos a realizar signos mayores que los suyos. José Saramago, desde otra perspectiva, pero con el mismo fondo, dijo: «Existen dos superpotencias en el mundo; una es Estados Unidos; la otra lo eres tú».

José Antonio Pagola, actualizando la expresión de Jesús, afirma que el Reinado de Dios es el proyecto humanizador de Dios. Y José Ignacio González Faus lo traduce en un lenguaje de nuestros días como «otro mundo es posible desde el Dios que anuncia Jesús».

Este proyecto humanizador, para construir otro mundo posible, no será efectivo si no

cambiamos nuestra forma de ser y actuar en la vida (conversión, *metanoia* en lenguaje bíblico), junto a un cambio de estructuras de pecado: salida de uno mismo hacia el otro, (especialmente hacia quien sufre) siendo compasivos, solidarios; mediante una vida sencilla, sin dejarse consumir por el consumo; por medio de un compromiso con el medio ambiente, sintiéndose parte del mismo; volviéndonos hacia el misterio de Dios, para encontrarnos a nosotros mismos...

Podemos acabar con un profundo poema de Pedro Casaldáliga, que no ha dejado de vivir “al acecho del Reino diferente”, humanizando el mundo, dejando a Dios ser Dios en su vida, para transmitirlo con un amor tierno y justo hacia los demás.

«Al acecho del Reino diferente,  
voy amando las cosas y la gente,  
ciudadano de todo y extranjero.  
Y me llama Tu paz como un abismo  
mientras cruzo las sombras, guerrillero  
del mundo, de la Iglesia y de mí mismo».

*«Felices quienes no desean solo cambios políticos y económicos, sino que trabajan por otras formas de relación, de humanidad, de fraternidad, desde un profundo espíritu de amistad y concordia».*



# MUJER, QUÉ GRANDE ES TU FE

---

«No se nace mujer: se llega a serlo».

Simone de Beauvoir

Boutros Ghali, que ocupó el cargo de Secretario General de las Naciones Unidas, afirmó: «Hoy más que nunca, la causa de la mujer es la causa de toda la Humanidad». Estas palabras pronunciadas hace unos 20 años siguen teniendo plena vigencia.

Las mujeres siguen discriminadas en buena parte del mundo pese a los avances de la igualdad de género, según el primer informe mundial de *ONU Mujeres*, dirigido por Michelle Bachelet. En el informe se pide que se tomen «medidas urgentes» porque «demasiado a menudo las mujeres sufren injusticias, violencia y desigualdad en sus hogares y trabajos», por lo que hay que acabar «con las injusticias que hacen que las mujeres sigan siendo más pobres y menos poderosas que los hombres en todos los países del mundo». Bachelet afirma que «se han logrado muchos avances en las esferas pública y privada en el último siglo. Sin embargo, la discriminación y la injusticia por razón de género siguen siendo frecuentes alrededor del mundo». Pese a que la violencia doméstica está tipificada como delito en 125 países, en el mundo hay todavía 603 millones de mujeres que viven en Estados que no la consideran un crimen, o que aún existen más de 2.600 millones de mujeres que viven en lugares donde la violación marital tampoco está criminalizada. Las mujeres cobran hasta un 30% menos que los hombres por el mismo trabajo en algunos países. «Además, las mujeres todavía se encargan más que los hombres de tareas domésticas y de cuidado no retribuidas en todas las regiones del mundo».

Por todo esto tenemos que transformar y re-animar el mundo y las relaciones entre los hombres y las mujeres. Re-animar tiene relación con *anima*, con lo femenino, con aquello que está presente en todo ser humano, sea hombre o mujer, aunque evidentemente en diferentes proporciones. De la misma manera que *animus* está relacionado con lo viril, pero está también presente en todos los seres humanos. *Animus* y *ánima* conforman al ser humano y en definitiva a toda la humanidad.

Por lo tanto, debemos descubrir el *animus* y el *anima* que cada persona, hombre y

mujer, llevamos dentro. *Animus* y *anima*, con sus características propias, pero que se combinan e interrelacionan perfectamente, llevando al ser humano a su plenitud. Cuando alguno de ellos toma el mando, margina al otro y la persona sufre una merma en su integridad. Esto es lo que pasa en nuestro mundo, con relación al hombre, en el que predomina el *animus* sobre el *anima*, siendo preciso recuperar el *anima* en los varones para avanzar hacia un mundo de igualdad entre hombres y mujeres.

Por lo tanto, en nuestro mundo de hoy, es imprescindible que no solo las mujeres se unan y trabajen para acabar con tanto dolor, injusticias y discriminación causado por los hombres, sino que los varones, llenos y equilibrados de *animus* y de *anima*, deben luchar con ellas para terminar con el sufrimiento infligido por la gente de su propio sexo. No para que dé un cambio la tortilla, como dicen algunos malintencionados, sino por justicia y, también por la plena y auténtica liberación de las esclavitudes a las que somete el machismo al hombre-varón.

Así alcanzarán su plena humanidad, lo femenino y lo masculino en plena conexión. Los hombres y mujeres trabajando de la mano por un mundo mejor, sin superioridad de unos sobre otros. El Dios de todo amor, de todos los hombres y mujeres, el Dios femenino y masculino, el Misterio de la Vida, la Ruah que alienta en cada mujer, en cada hombre.

*«Felices quienes se identifican con un feminismo abierto e inclusivo, para dar a luz una sociedad diferente, un nuevo mundo, más humano, más divino».*



# ORAD CON CONFIANZA

---

*«Oración es tratar de amistad, estando muchas veces tratando a solas con quien sabemos nos ama».*

Santa Teresa de Jesús

Hubo un tiempo en que se expresaban serias diferencias entre quienes acusaban a otros cristianos de escapismo espiritual, orando mucho pero sin conexión con la realidad y contestando los otros con la recriminación por el activismo de quienes no aceptaban el valor ni la importancia de la oración.

Si bien puede que sigan vigentes en algunos ambientes estas acusaciones, cualquier persona mínimamente conocedora del Evangelio reconoce que Jesús tuvo sus momentos de oración, para encontrar fuerza, ánimo, sentido a lo que hacía, que era tanto que en algunos momentos no tenía ni tiempo para comer.

Hay muchas formas de oración, decenas de métodos, caminos que han recorrido multitud de personas, órdenes religiosas, asociaciones laicales... Sin mencionar la gran cantidad de escuelas de oración y meditación que se han dado en todas las religiones y senderos espirituales.

El ser humano, hombre y mujer, es orante por naturaleza. Está estudiado que nuestros antepasados ya oraban de alguna forma con las pinturas rupestres, con los ritos funerarios y las alabanzas a la naturaleza, a la Madre Tierra y al Sol principalmente, antes de desembocar en la creencia en los diferentes dioses, o en un Dios único.

Para empezar a orar es necesario seguir las enseñanzas de personas más experimentadas. Pero posteriormente, cuando se va avanzando, es bueno y necesario irse desprendiendo de ataduras, de cáscaras protectoras, para salir al aire libre de la relación personal con el Misterio que nos habita. Hablando como con el mejor amigo. O callando y acallando tanto ruido e imágenes como hay en nuestro interior.

En la sociedad de la prisa y del estrés, por otra parte, es de una necesidad imperiosa para la salud de nuestra mente, el silenciar durante un tiempo al día la actividad, para descansar, reflexionar, meditar, orar, entrando en nuestro interior, dirigiendo nuestra mirada contemplativa de amor hacia «quien sabemos nos ama».

En la oración recogemos como un eco de nuestra humanidad que nos une a todo lo creado; de nuestra divinidad, como imagen con un parecido excepcional de quien somos sus hijos e hijas. Esos ecos que al final nos resultan conocidos, y que están apagados ante tanto frenesí como vivimos, comienzan a aflorar, a resonar en nuestro interior, devolviéndonos nuestra esencia original que, muchas veces, vamos perdiendo poco a poco sin darnos cuenta.

La oración personal o en comunidad, no nos aparta de la vida, al contrario, nos sumerge, nos ayuda a encarnarnos más en ella. Cuando oramos con sinceridad, el espíritu de la Verdad nos inunda y, como dice Casaldáliga, no podemos hacer otra cosa que incorporar a ella las voces, los rostros, las dificultades, las injusticias, las alegrías y los gozos de quienes nos acompañan por el camino de la existencia.

Es importante también aprender de la historia de los grandes orantes, de los místicos: así podremos caminar en libertad al encuentro con el Espíritu vivo de Dios; y este camino no lo podremos recorrer si no unimos vida y oración, contemplación y vida, mística y existencia, silencio y soledad, sin ningún tipo de dicotomías.

*«Felices quienes se reservan cada día unos momentos de silencio para entrar gozosos en su corazón».*



# SETENTA VECES SIETE

---

*«Perdonar es el valor de los valientes. Solamente aquel que es bastante fuerte para perdonar una ofensa, sabe amar».*

Gandhi

Los medios de comunicación nos ofrecen constantemente situaciones de enfrentamientos que producen enemistades, odios: guerras, conflictos entre países o etnias, entre empresas...; de unas estrellas mediáticas, deportivas, famosas, contra las demás; de unos partidos políticos contra otros de signo adverso...

Algo que cada vez se está dando con más frecuencia es la condena a alguien, sin que se haya sentenciado judicialmente su culpabilidad, como es obligatorio en un Estado de Derecho. Simplemente por los indicios, por las primeras pruebas, por los comentarios que se realizan en los mass-media creemos que es suficiente para condenar a una persona, organismo o asociación. Se está perdiendo poco a poco la presunción de inocencia.

Y, por otra parte, tanto en la ciudadanía, como en algunos partidos políticos y asociaciones de diverso género, se aboga porque los presos cumplan íntegras las penas, que se amplíen estas a cadena perpetua, sin rebajas, e incluso, en casos más extremos, a que se implante la pena de muerte. La rehabilitación y recuperación de las personas que han cometido un delito, parece que no se acepta ni se contempla en la realidad de nuestro sistema penitenciario y en la opinión pública.

Resolver muchos de estos conflictos no es fácil, si no hay buena voluntad por ambas partes. Y si, a través de algún tipo de mediación, se resuelven sobre el papel alguno de estos enfrentamientos, suele quedar en el hueco de la memoria el resentimiento, la indignación, el odio larvado. Lo que conlleva el que a la más mínima provocación se reabra la herida.

Como dice Gandhi en la frase que encabeza esta página, no es nada fácil perdonar. Y quizá sea aún más difícil pedir perdón a quien se ha ofendido. Pero no hay nada que libere más interiormente que solicitar el perdón o que otorgarlo. Nos humaniza, engrandece y restablece la armonía perdida, tanto entre las personas individuales como

en las relaciones sociales.

Jesús experimentó en su propia vida y en la de los demás el valor terapéutico del perdón: a quienes le ofendían y acosaban sin parar; a las personas que se sentían esclavizadas por el sentimiento, cierto o inducido, de haber pecado; hasta llegar a ofrecer el perdón a quienes le condujeron a la cruz... Setenta veces siete había que perdonar, es decir, siempre.

Deberíamos tener pues siempre a mano para resolver cualquier problema y cerrar la herida, el bálsamo de la comprensión y la disculpa. Y que no nos despierte el amanecer de un nuevo día sin solucionar cualquier situación que nos haya enfrentado con otra persona. De cualquier circunstancia, positiva o negativa, podemos recibir una enseñanza. Pero no digamos: «yo perdono, pero no olvido», porque la semilla de la cizaña estará siempre acechando en nuestro interior, sin dejar que sanemos por completo.

Sabiendo, por otra parte, que no son incompatibles la proclamación de la verdad y la justicia, con la compasión y el perdón. Que quienes intentan incluir, rehabilitar, no acallar nada, olvidar, perdonar en definitiva, como la única forma de reconciliación y verdadera convivencia fraterna, llevarán la dicha a sus vidas. Quienes han descubierto el tesoro del perdón, no dejan de esparcir y sembrar las semillas de un mundo nuevo, reconciliado, justo y en paz.

*«Felices quienes al llegar el atardecer del día se sienten bien, porque han enterrado en el olvido todos sus rencores».*



# LA PAZ OS DEJO

---

*«Puesto que no basta con contemplar la miseria y pedir ayuda, puesto que es necesario obtener justicia como condición de paz, que cada uno empiece examinando si está en paz con la justicia o si está cometiendo injusticias».*

Hélder Cámara

Dicen los medios que a fecha de hoy, y día a día, aumentan los problemas sociales, la delincuencia en las calles, la violencia contra las mujeres, el consumo y tráfico de drogas, la proliferación de actos fascistas, la violencia terrorista, las guerras interminables y un aumento mayor de los gastos militares, junto con la venta y tráfico de armamento. Y ante esta avalancha de sucesos que dificultan, oscurecen a impiden una vida y una cultura de paz, las personas se aíslan, se cierran, se protegen, buscan seguridad, un momento de paz entre tanto dolor y barbarie: «A mí dejadme tranquilo, ¡que nadie me moleste!, no quiero problemas, dejadme en paz. No quiero complicaciones de ningún tipo».

Sería la falsificación de la paz, pues lo que desea es evitar los conflictos personales y sociales, la paz que va matando el interior de las personas, la paz de los muertos que todavía viven, la paz de los hombres y mujeres que delimitan los afectos, que van perdiendo poco a poco las pulsiones del corazón aunque, de vez en cuando, sienten algún dolor, alguna ternura; la falta de deseos por transformar la propia vida, la vida de los demás, las situaciones que impiden la paz en la sociedad, en nuestro mundo: «Por dejar de comer yo, no van a comer los demás; por ir a una manifestación o firmar un escrito no voy a salvar a nadie; por compartir parte de mi sueldo no voy a sacar de la pobreza a tantos muertos de hambre; por participar en actos solidarios no voy a cambiar nada; si doy algo de dinero a una ONG para paliar los efectos de una catástrofe, se quedará en el bolsillo de alguno...».

Sería la paz de los que desean mantener a salvo el buen orden en la sociedad, la paz impuesta, pese a quien pese. «Con tal de que haya paz» se da un cheque en blanco para que hagan lo que deseen quienes tienen que mantener la paz; se amparan situaciones injustas para evitar el conflicto; se calla ante hechos cotidianos y violentos para no romper una relación imposible; no se denuncian los malos tratos, por los hijos, por la

seguridad económica, por ver si cambia... para que vivamos en paz, aunque sea una falsa paz, una paz imposible.

En cambio, para la verdadera paz hay que firmar un compromiso ineludible y personal con la verdad, para llegar a caminar por sendas de concordia, de diálogo, de sinceridad. Sabiendo y anunciando con la propia vida que la justicia y la paz van siempre e indisolublemente unidas.

Con el ejemplo de Jesús, Francisco de Asís, Gandhi, Martin Luther King, Helder Cámara y de otros muchos profetas de la paz, podremos vivir cada día la lucha no-violenta superando discordias, resolviendo enfrentamientos. Para ello hay que apartar del propio corazón las semillas del odio, de la ofensa, del miedo.

La paz auténtica no evita los conflictos, sino que los enfrenta de otra manera, por eso deja a un lado la indiferencia, la tibieza, y se sumergen en el compromiso por la justicia, a costa muchas veces de persecuciones y sufrimientos.

Unidos siempre conseguiremos alcanzar mayores y mejores metas. Para ello, antes hay que valorar, reflexionar y optar en común por acciones para conseguir una paz basada en la sinceridad, la equidad, el entusiasmo, la esperanza y la solidaridad.

*«Felices quienes en su lucha por la paz, no abandonan la ternura, la cercanía, la intimidad, la atención personalizada, una mirada y una sonrisa plena de cariño».*



# PROFETAS DE JUSTICIA Y FRATERNIDAD

---

*«¿En dónde están los profetas que en otro tiempos nos dieron las esperanzas y fuerzas para andar, para andar...?».*

Ricardo Cantalapiedra

Tal como nos presentan las cosas la radio, la televisión o los periódicos, no se ven muchas salidas a la crisis económica y sistémica de nuestro mundo actual.

Nos preguntamos dónde están los grandes hombres y mujeres que pueden transformar esta situación, cambiar las estructuras, defender a los más débiles y desesperanzados.

Creemos que ya no hay profetas, pues los que han dejado huella han muerto ya o son demasiado mayores para seguir enfrentándose a las nuevas realidades: Vicente Ferrer, Munzihirwa, Teresa de Calcuta, Simone Weil, Helder Cámara, Etty Hillesum...

Estos pensamientos solo nos pueden servir para echar balones fuera, sin abrir los ojos para vislumbrar los nuevos profetas de nuestros días, eludiendo nuestra responsabilidad y nuestro compromiso para cambiar y mejorar la realidad.

Porque sigue habiendo grandes profetas, personas que en nuestros días siguen luchando por la paz, la justicia y la libertad desde lo concreto del mundo de hoy: Pedro Casaldáliga, el Papa Francisco, Joan Chittister, Jon Sobrino, Ivone Gebara, Leonardo Boff... y otras muchas personas, hombres y mujeres, sin tanto renombre, que siguen trabajando cada día con enorme ilusión, sin caer en el desánimo, en nuestro barrio, ciudad o país.

Ellos y ellas siguen denunciando cualquier injusticia que se cometa contra cualquier ser humano, en cualquier lugar en que se encuentre. Pero no solo denuncian, sino que, sobre todo, anuncian con sus propias vidas, su esfuerzo y compromiso, que las situaciones, desde las más nimias y cotidianas hasta las que se mueven por las alturas estructurales, pueden ser transformables, humanizables. Así aportan su granito de esperanza, tan necesario para seguir viviendo.

Existen en nuestro mundo demasiados voceros de calamidades. Por eso, los profetas verdaderos se distinguen de los falsos, en que son portavoces de buenas noticias, de

ilusión y buen vivir (que es muy distinto a vivir bien).

Esto no quiere decir que sean unos ingenuos, al contrario, ellas y ellos abren sus ojos a la existencia concreta, para mostrar las causas y las consecuencias de las acciones sociales y políticas que atentan contra los más desfavorecidos del mundo. Son personas profundas, espirituales, con una gran mística de vida, que contemplan los signos de los tiempos, los reflexionan y los pasan por el filtro del corazón.

Es necesario que mostremos interés por conocer en profundidad a los profetas del pasado, que tanto nos han enseñado con su vida, su compromiso, su audacia, su simplicidad y apertura de mente a todo lo nuevo, pero también a los que nos siguen ofreciendo una nueva luz en nuestros días.

Reactualizando a unos y acompañando a los otros, tendremos que ir venciendo los celos y obstáculos que encontremos en nuestro camino diario, para entregarnos de verdad a la misión que cada una/o nos sentimos ineludiblemente llamados.

No todos podemos llegar a las alturas humanas y espirituales de los grandes profetas de ayer y de hoy, pero sí que podemos vivir contemplativamente en el día a día, para comunicar esperanza, mediante la construcción junto a otras personas de otro mundo posible, más humano y digno, abierto a la trascendencia del ser humano, a los valores que nos lleven a crecer de día en día como hombres y mujeres nuevos.

*«Felices quienes no se muestran como profetas, ni se lo creen, sino que sienten el deber de amar, denunciar y ofrecer esperanza a quienes se ven privados de ella».*



# LOS SACRAMENTOS DE LA VIDA

---

*«El cristiano actual debería ser educado para percibir el sacramento más allá de los estrechos límites de los siete sacramentos».*

Leonardo Boff

En medio de una crisis tan dramática como la que estamos viviendo en nuestros días, intentando sobrevivir día a día, ayudando como mucho a la gente de nuestro entorno, es difícil levantar la mirada y el corazón, para vislumbrar salidas, para compartir proyectos, para encontrar significados.

Los sacramentos son signos sensibles y eficaces de la gracia de Dios, a través de los cuales se otorga la vida divina al creyente, según la doctrina de la Iglesia.

Por lo tanto, para recibir la gracia deberemos vivir una vida sacramental, que supere el estrecho margen de los siete sacramentos, descubriendo el encanto y la diafanidad de la vida, que sigue brotando en cientos de manantiales a nuestro alrededor. Un agua fresca que se nos ofrece, nos da vida y que no podemos desaprovechar.

Más allá de los siete sacramentos, hay otros muchos que surgen a nuestro alrededor, que hay que descubrir y otros que podemos derramar y ofrecer a los demás. Como el sacramento de la ternura: «No debemos tener miedo de la bondad, más aún, ni siquiera de la ternura», ha dicho en varias ocasiones el Papa Francisco. La ternura con los demás es un sacramento que transforma las relaciones, revitaliza la ilusión, despierta la alegría. El sacramento de la ternura camina de la mano del cariño, que sienta las bases de una profunda humanidad.

Detrás de las muchas experiencias que acumulamos en la vida, podemos descifrar los signos sacramentales que pueden ayudarnos a comprender su significado, aprendiendo a encontrar lo positivo de cada circunstancia.

Pero la mayor felicidad que podemos obtener en la existencia, es cuando descubrimos el misterio y el sacramento del otro, que nos ayuda a encontrar nuestra identidad más honda, pues el otro nos fecunda, nos ayuda a caminar, a descubrir nuestras deficiencias, nuestra potencialidad, nuestra bondad. Llegamos pues a ser nosotros mismos cuando somos con y para los demás.

En el contacto con el otro que sufre, sea por problemas personales o a consecuencia de la injusticia social, aflora el sacramento de la solidaridad, que refleja lo mejor de la condición humana, la cercanía, identificación y com-pasión con el dolor y el lamento, para transformarlo en superación, sanación y liberación.

La naturaleza es uno de los sacramentos más diáfanos de la belleza y del misterio de Dios. Es algo a recuperar en nuestro mundo, especialmente por las personas que vivimos en las grandes ciudades. Dejarse asombrar por el intenso azul del mar, por la majestuosidad de las montañas, por el vuelo de las aves, por la hermosura de las flores, por el frío de la nieve o el ardor del desierto, por la inmensidad del cosmos y sus millones de estrellas... Es un verdadero sacramento de encuentro y de admiración, para llegar a sentirnos uno con nosotros mismos, con los demás y con el universo entero.

Imprescindibles para respirar, son el sacramento de la alegría y el buen humor, que hacen agradable nuestra vida y la de los demás. El sacramento de la amistad, que nos hace sentirnos acompañados y confiados en cada circunstancia de la existencia. El sacramento del amor, que lo abarca todo, da sentido a todo, todo lo renueva. Y otros muchos sacramentos más, que dan significado y un nuevo sabor y color a la existencia...

*«Felices quienes han logrado reconocer en cada momento de su existencia los innumerables sacramentos que se les ofrecían».*



# SED MISERICORDIOSOS COMO DIOS

---

*«Déjense contagiar por la santidad de Dios».*

Papa Francisco

El versículo del Evangelio que más se ha citado para invitar a la santidad, es el de Mateo 5,48: «Sed santos/perfectos, como vuestro Padre celestial es santo/perfecto», haciendo referencia a la cita del libro del Levítico (19,2). En la práctica de la espiritualidad cristiana, se fue identificando santidad y perfección, quedando esta última como el ideal del cristiano, y la vida sacerdotal o consagrada como el estado de mayor perfección.

El ideal de perfección ha llevado a lo largo de la historia del cristianismo a muchos heroísmos y vidas ejemplares pero, en muchos casos, ha conllevado excesos, vanaglorias, imposiciones, sumisiones...

Personalmente, prefiero el versículo paralelo de Lucas (6,36): «Sed misericordiosos como vuestro Padre es misericordioso». La santidad en Lucas se muestra en la práctica de la compasión, la solidaridad, la ternura, la comprensión y la misericordia. Creo que recoge el sentido más profundo y cercano a la santidad que recoge el libro del Levítico y el evangelio de Mateo. Porque la santidad o se demuestra en la práctica diaria con un corazón de carne o es mera apariencia.

Pedro Casaldáliga, en el aniversario de los 30 años del martirio de Monseñor Óscar Romero, escribía: «San Romero nos enseña y nos “cobra” que vivamos una espiritualidad integral, una santidad tan mística como política. En la vida diaria y en los procesos mayores de la justicia y la paz, “con los pobres de la tierra”, en la familia, en la calle, en el trabajo, en el movimiento popular y en la pastoral encarnada. Él nos espera en la lucha diaria contra esa especie de mara monstruosa que es el capitalismo neoliberal, contra el mercado omnívoro, contra el consumismo desenfrenado».

Creo que no se puede resumir mejor, ni decir con un lenguaje más actual y encarnado, el misterio de la santidad, ejemplificado en el santo mártir Óscar Romero. Que como buen pastor caminó humildemente junto a su Dios y su pueblo, sin mayores deseos ni recompensas, que una cercanía a la realidad de la gente sencilla, el servicio desinteresado

y sus desvelos constantes por la paz, la justicia y la igualdad en favor de los más desfavorecidos y oprimidos de la sociedad salvadoreña.

La llamada a la santidad nos sigue llegando a los cristianos en este mundo de hoy, agobiado por la crisis, el paro, el recorte de los derechos sociales y de las conquistas obreras. Una santidad que debe ser muy humana, social, política, solidaria. Quienes reciben esta llamada y responden a ella con la convicción, la fuerza y la entrega de sus manos, su mente y su corazón, se pueden sentir hondamente dichosos, pues lo normal hoy día es hacer oídos sordos y meter la cabeza debajo del ala del egoísmo y el desinterés.

La santidad tiende a la expansión, a la comunicación, a la efusión. Quien se encierra en su propio capullo de seda personal, en la placidez de la secta de los elegidos, está muy alejado de la santidad del evangelio y del misterio de Dios. Quienes han fundado o dirigen alguna asociación o congregación, demuestran su santidad cuando no se sienten ni «padres» ni «madres» de nadie, sino hermanos pequeños de su comunidad y de los más débiles y olvidados, como lo hizo san Francisco de Asís.

De hecho no desean figurar, ni ser reconocidos, sino que su máxima dignidad es servir, adquiriendo así el sello indeleble de la santidad: la fidelidad y la entrega por amor...

*«Felices quienes reciben una misión, ante la contemplación de las necesidades de los demás, de su dolor, de su miseria, y se dan por entero, sin pedir nada a cambio».*



# VIVID EL MOMENTO PRESENTE

---

*«Solo existen dos días en el año en que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto hoy es el día ideal para amar, crecer, hacer y principalmente vivir».*

Dalai Lama

Si nos detenemos a pensarlo bien, el momento presente, el ahora, el día de hoy en que estamos viviendo, es todo lo que tenemos entre las manos, a lo que tenemos que prestar atención, en lo que debemos fijar la mirada, lo que hay que cuidar con esmero.

Comenta Eckhart Tolle, escritor y maestro espiritual: «El tiempo no es en absoluto precioso, porque es una ilusión. Lo que tú percibes como precioso no es el tiempo sino el único punto que está fuera del tiempo: el Ahora. Este es ciertamente precioso. Cuanto más te enfoques en el tiempo –pasado y futuro– más pierdes el Ahora, lo más precioso que hay».

Efectivamente, porque el momento presente es todo lo que poseemos y deberíamos tender a proyectarlo como el enfoque principal de nuestra vida. Los dones que recibimos en el pasado (estudios, afectos, viajes, experiencias, trabajo...) son un hermoso capital que llevamos en el equipaje de nuestro ser más íntimo y que nos configura como somos en la actualidad. Pero los mejores regalos, los que se tienen que valorar de una forma especial, son los recibimos cada día, hoy, en este instante pero, por fijar tanto la mirada en el futuro o en el pasado, la mayoría de las veces nos pasan desapercibidos.

En los tiempos que vivimos, en este presente complicado y doloroso (también expectante y con virtuales posibilidades de mejores cambios para la humanidad), hay personas que miran al ayer, pensando que todo tiempo pasado fue mejor. Hay otros que solo miran al presente (especialmente los jóvenes, ya que no vislumbran ninguna perspectiva de futuro prometedor) y se dejan llevar por el mero disfrute del ahora («carpe diem») sin ningún sueño que dé hondo sentido a la existencia. Por último hay otras personas que únicamente viven angustiadas planificando el futuro, por lo que pierden de vista las buenas experiencias del pasado y lo que se les presenta para gozar y agradecer las distintas situaciones que les ofrece el momento actual.

Si lográsemos vivir el presente con plena conciencia, en plenitud, nos quedaríamos sorprendidos de la cantidad de cosas que podemos hacer y lo bien que podemos hacerlas. Y esto que construimos cada día, nuestro trabajo bien hecho, el amor que compartimos con nuestra familia, nuestros amigos, compañeros de trabajo o estudio, la solidaridad con quien peor lo pasa hoy en nuestra sociedad y en nuestro mundo... son, sin pretenderlo conscientemente, los mejores cimientos para un futuro más armonioso y feliz para todos.

«Le preguntaron un día a un discípulo:

Dicen que tuviste un grande y sabio maestro, a ver dime: ¿a qué era lo que tu maestro le daba mayor importancia en esta vida?

—Pues a aquello que estuviera haciendo en ese momento».

Aunque la crisis nos invite a valorar como lo mejor solo lo que hemos vivido antes, o hacia adelante, para escapar de la realidad, aprovechemos todo lo que nos ofrezca el momento presente, para recibir con gratitud los dones que recibimos hoy.

*«Felices quienes sacan lecciones positivas de su pasado, viven el momento presente con gozo y atención plena, sembrando así, sin percibirlo, semillas, como estrellas que iluminarán un futuro mejor».*



# NO ACUMULÉIS

---

*«Quienes son capaces de renunciar a la libertad esencial a cambio de una pequeña seguridad transitoria, no son merecedores ni de la libertad ni de la seguridad»*

Benjamin Franklin

Todas las personas, en todos los momentos de la historia, han mostrado una necesidad de asegurar unos mínimos vitales (trabajo, vivienda, comida, familia) que les permitieran enfrentar el día a día con un mínimo de tranquilidad.

Nuestros tiempos, por el contrario, han elevado el concepto de seguridad alcanzando unos niveles de paranoia. Y no nos vamos a fijar en la seguridad nacional (cuya máxima expresión son los Estados Unidos de América, junto a las grandes potencias aliadas occidentales), sino en la seguridad individual, fomentada e inducida desde los Estados, por los miedos y desasosiegos que nos produce la incertidumbre ante el futuro, aumentada aún más por los momentos críticos que estamos viviendo.

En muchos lugares y entre millones de personas de los países empobrecidos del Sur, este mal de la seguridad no existe, porque solo tienen que defender lo poco que poseen, preocupándose exclusivamente de sobrevivir el día en el que se vive. Evidentemente, esta realidad no es un ejemplo idóneo, para reflejar las patologías que produce la seguridad en nuestros países del Norte y en los sectores acomodados de los del Sur de nuestro mundo.

Cuando ponemos buena parte de nuestros recursos y preocupaciones en defender e incrementar nuestra seguridad a toda costa, perdemos algo muy importante para cualquier hombre o mujer: su propia libertad y la confianza en los demás.

La seguridad la asentamos principalmente en proteger nuestros bienes y posesiones. Pero también queremos extender nuestra seguridad a otros recursos no tan tangibles, como la influencia y el poder que ejercemos sobre los demás, la eficacia que pretendemos en todas nuestras actuaciones, sean en la familia, con los amigos o en el ambiente del trabajo, en las certezas que nos han ido quedando a lo largo de los años o en los dogmas ideológicos, religiosos, que mantenemos para no quedar a la intemperie,

reinterpretando o abandonando lo que nos han enseñado, para creer y vivir lo que hemos ido descubriendo y de verdad sentimos hoy, después de una búsqueda sincera.

Una de las cosas contra la que nos previno Jesús, para sentirnos libres, sin ataduras, es renunciar a las posesiones que nos aprisionan y la seguridad de quererlo tener todo bajo control, pues «no sabéis ni el día ni la hora; no sabéis a qué hora llegará el amo...». En cualquier momento pueden cambiar las circunstancias y modificarse toda nuestra vida, como ha pasado en esta crisis con tantas familias, que tenían un nivel de vida y un consumo determinado y, al quedarse en paro, o irse el negocio a pique, se han quedado a veces sin nada, incluso con deudas.

Pero no debemos desprendernos de lo que nos esclaviza por temor, sino por el placer de sentirnos libres, dejándonos sorprender y guiar por las personas que nos quieren, por las necesidades de los más débiles, los desahuciados, las personas en paro, para tomar nuevos rumbos en nuestra vida... El Espíritu de Dios sopla cuando y donde quiere, y tenemos que estar «al loro», para que no pase por nuestro lado y no nos enteremos; por lo tanto, deberemos caminar con los ojos, los oídos y el corazón atentos, percibiendo cualquier mensaje que nos pueda ayudar a ser más felices, más libres, más humanos.

*«Felices para quienes su seguridad no descansa en lo que poseen, sino en lo que intentan ser cada día».*



# LA ISLA DEL TESORO

---

*«Donde esté tu tesoro ahí estará también tu corazón».*

Mt 6,21

En estos tiempos de inseguridad, de desahucios, de falta de trabajo, de incertidumbre ante el futuro, no es fácil decir a la gente que no se preocupe por el dinero, que lo más importante en la vida no tiene precio, que una existencia ética es lo que da sentido, alegría e integridad a la persona. Porque, ante todo, debemos de tener lo imprescindible para vivir dignamente y, si no, trabajar, luchar por conseguirlo, para mí mismo y para los demás.

Cuando se habla de llevar una vida sencilla, sin que las cuentas del banco nos lleguen a obsesionar, la gente se pregunta de qué secta has salido. Y, sin embargo, no es solo Jesús y los seguidores que intentan vivir el Evangelio, desde el espíritu de las Bienaventuranzas, quienes siguen diciendo que no se puede servir a Dios y al Dinero, a la Riqueza, a las Posesiones. Otras religiones y filosofías nos muestran lo importante que es, tanto para la salud física, como para la psicológica y espiritual, el vivir sin que el afán por poseer cada día más nos esclavice.

No hay nada más placentero, sugerente y motivador que continuar siempre en búsqueda, para encontrar el más pleno sentido para nuestra vida. Y en este sendero de búsqueda permanente, cualquier nuevo hallazgo, cada conquista personal, produce una alegría que se enraíza, nos alimenta y nos despierta las ganas de continuar por el camino del deseo siempre insatisfecho de la madurez humana y espiritual.

Los mejores valores que vamos adquiriendo a lo largo de los años, a precio de satisfacción interior y felicidad existencial, no son, desde luego, los que cotizan en Bolsa, sino los que nos ayudan a mejorar, a crecer, a encontrarnos más a gusto, en armonía con nosotros mismos y con el otro, a compartir y solidarizarnos cuando el dolor, la soledad o la marginación de nuestros hermanos nos mueve a compasión.

El Evangelio nos habla de la alegría que demuestra la mujer que encuentra la moneda que había extraviado, del campesino que encuentra un tesoro y lo vende todo para adquirir el campo en el que se encuentra, del mercader de perlas finas que, al hallar la

más hermosa que haya visto jamás, lo empeña todo por adquirirla. Son metáforas, imágenes que pretenden ayudarnos a dar verdadera importancia a lo que de verdad la tiene, lo que no se puede perder, lo que no nos pueden arrebatar. Algo que cuando se convierte en parte de nuestro propio carácter y forma de vivir, cuando lo importante no es acaparar, sino salir de nuestro yo egoísta y compartir lo que somos y tenemos, llegamos a entender cuál es el secreto que da la esplendidez a la persona.

Es tan sencillo y tan difícil al mismo tiempo, como llegar a descubrir qué es lo que de verdad tiene importancia en nuestra vida y qué es lo que no la tiene. La sociedad nos ofrece continuamente, por medio de la publicidad, la posibilidad de satisfacer todos nuestros deseos. Pero el deseo humano es infinito, por eso es algo que habita en nosotros y que nada lo puede saciar. Venimos del infinito y volvemos al infinito.

A lo largo y al final de nuestra búsqueda existencial, si hemos encontrado nuestro mayor tesoro, deberemos dar prioridad a la adquisición del campo en el que se encuentra la auténtica felicidad. Porque lo verdaderamente importante, la mayoría de las veces, no es cuantificable, es intangible, pero tan real como el aire que respiramos.

*«Felices quienes siguen estudiando, investigando, descifrando señales luminosas que les indiquen el camino, para descubrir el tesoro escondido que les está esperando».*



# REDESCUBRIR EL SILENCIO

---

*«Deja de hablar. ¿No ves que cuando hablas / apagas el amor con el ruido / vano de tus palabras? / ¿No sientes, cuando callas, / que ilumina el amor con el silencio / la noche de tu alma?».*

José Bergamín

Es realmente difícil comunicar a esta sociedad en que vivimos el valor del silencio. Y no solo a los jóvenes, porque creemos que son ellos y ellas los que no pueden aguantar un momento sin escuchar música, sin ver alguna película, sin hablar por el móvil, sin jugar en el ordenador... No pueden tener un solo momento libre sin realizar algún tipo de actividad. Esta es la verdad, por regla general.

Pero a las personas adultas también nos pasa lo mismo, en buena medida, porque también nos hemos dejado atrapar por esta marea del ruido y la ocupación permanente, para no quedarnos en silencio, pensando, respirando, volviéndonos hacia nosotros mismos. Aún tenemos en la memoria *ram* de nuestro cerebro los silencios en los sitios públicos, para la lectura de un libro, al observar obras de arte, al entrar en una iglesia, o en nuestro hondón personal...

No pretendo ser más papista que el papa. Es imposible dar marcha atrás en esta deriva tecnológica. Pero el reto debe estar en conjugar la utilización de los medios audiovisuales, virtuales y electrónicos, junto con espacios de silencio para sentir sin más nuestra respiración, nuestros latidos, la circulación de la sangre, el océano y el eco de fondo que nos trae recuerdos y nos invita a adentrarnos mar adentro.

Porque es positivo, bueno y saludable para nuestra psique y nuestro cuerpo, para nuestra vida espiritual y nuestra relación con los demás. Porque si no logramos parar durante unos minutos cada día, para acallar tanto ruido, publicidad, violencia, miedos, sufrimiento, para pasarlo todo por el tamiz del corazón, cada vez nos encontraremos más alejados de nuestra identidad más profunda, más auténtica. Viviremos desde una cáscara, un disfraz, otro yo, que no nos dejará descubrir el yo más verdadero, el que somos en realidad, un yo descentrado, abierto, contemplativo y comunicativo, sereno y apasionado, comprometido y libre, espiritual y corpóreo a la vez.

El silencio es como una sinfonía callada, un diálogo sin palabras, una mirada que contempla con detenimiento y que todo lo acoge con inmenso gozo y lo reconduce al valle de la serenidad, superando el temor a quedarse a solas y en silencio consigo mismo. Es necesario para la salud interior apagar de vez en cuando la radio, la televisión, internet, el móvil, para reflexionar un rato en silencio sobre los hechos cotidianos.

Quienes llegan a hospedar al silencio en su vida, sentirán cómo fluye poco a poco un manantial sereno, aunque ya esté latente en su interior, para sentir muy adentro a toda la humanidad y a todo el universo. Allí es preciso contemplar en silencio, escuchar en silencio, para saber valorar y acoger la iluminación y la sabiduría que provienen de ese mismo silencio.

No hay mayor felicidad que dejarse invitar por la soledad y el silencio y acudir a su cita, para transformarnos desde dentro, para ser cada día más afables, para emplear las palabras adecuadas en cada situación, que solo provienen del útero materno y amoroso del silencio.

*«Felices quienes sienten el silencio como una sinfonía callada, un diálogo sin palabras, el propio corazón al que se le mira con detenimiento y se le acoge con inmenso gozo».*



# EN SOLEDAD VIVÍA...

---

*«En soledad vivía, / y en soledad ha puesto ya su nido, / y en soledad la guía / a solas su querido, / también en soledad de amor herido».*

San Juan de la Cruz

Nadie desea estar solo. Los seres humanos nos caracterizamos por nuestra sociabilidad, por la necesidad de unirnos a los demás, de mantener relaciones cordiales, cariñosas, amorosas. Cuando una persona no desea, ni está a gusto en contacto con los demás (si no es por algún tipo de opción personal, profesional o vocacional), sabemos que sufre algún tipo de patología psicológica.

Las nuevas redes sociales también favorecen el contacto con los demás, por la puesta en común de distintos tipos de afinidades musicales, culturales, espirituales, solidarias... Aunque también pueden conducir al aislamiento, o a otro tipo de patologías, cuando el mundo virtual que proyectan las nuevas tecnologías se confunde con el real y se prefiere estar solo viajando por ese espacio, al margen de los problemas y sufrimientos presentes en la realidad concreta de la vida.

Tanto las personas mayores como los jóvenes necesitamos unirnos en grupos, para que nos ayuden a encontrarnos a nosotros mismos, a relacionarnos, a salir de nuestro propio mundo. Este tipo de relaciones ayudan al equilibrio mental y a la realización personal en múltiples aspectos.

Pero también es necesario encontrarnos a solas con nosotros mismos. Nuestra salud interior, que se refleja también en la vitalidad física, precisa de la soledad para reflexionar, para serenarnos, para hallar nuestro ser más íntimo, al Otro que nos habita y nos da plena identidad, para tomar las decisiones importantes que solo nosotros podemos dar.

En la soledad resuenan las voces, los anhelos, los rostros de quienes nos acompañan por los senderos de la vida. La soledad nos ayuda a estar a gusto con nosotros mismos y a sentirnos dichosos en compañía con los demás; a conocernos con autenticidad: con nuestras incongruencias y aciertos, con nuestros pesares y alegrías; a relacionarnos personalmente con el Misterio, con el Dios de la vida y del universo... Todo ello va

llenando de riqueza, poco a poco, nuestro mundo interior y nos ayuda a entrar en él cada vez con más asiduidad, con más ganas, sin ningún tipo de temor.

Adán se sintió en plenitud como persona cuando descubrió y se relacionó con Eva; pues no somos sino con el otro. «Somos el sueño de alguien y estamos llamados a engendrar a alguien con nuestro mejor sueño» (José Arregi). Por lo tanto, una soledad o es fecunda o no es una soledad sana, pues no nos aísla en lo profundo del yo egoísta e insociable, sino que nos abre, nos ayuda a dilatar nuestra experiencia existencial junto a los demás, repleta de nombres y de presencias gozosas que nos invitan a vivir una existencia feliz.

Muchas veces nos sentiremos dichosos por estar compartiendo, en medio de una multitud, distintas experiencias: un concierto de música, una película, un homenaje, una reclamación justa. Junto a los demás nos sentiremos unidos a tanta bondad, a tantas esperanzas e ilusiones como compartimos con los otros. O también solidarios, con el dolor, la derrota, la desilusión, la merma de los derechos, la pobreza o la injusticia. Y, a la vez, nos encontraremos solos, gozando de «la música callada, la soledad sonora... que recrea y enamora» (San Juan de la Cruz).

*«Felices quienes reciben el don de la soledad en donde resuenan todos los ecos, desde el inicio del universo».*



# UN UNIVERSO INTERIOR

---

*«Tú estabas dentro de mí y yo afuera, y así por fuera te buscaba».*

San Agustín

Adentrarnos en la vida interior es como si nos uniéramos a una expedición de espeleólogos, que se adentraran en una cueva hasta el momento inexplorada, en la que la luz lo es todo para poder caminar, pero a veces se acaban las pilas de la linterna y hay que reponerlas a oscuras, no movernos, y dejarnos guiar por los sonidos, las aguas subterráneas, la brisa del aire... para llegar a descubrir nuevos caminos, pinturas sorprendentes, estalactitas y estalagmitas, que unen el cielo de la cueva con la tierra de la misma, quizá una salida por otro lugar donde podamos recibir con gozo, de nuevo, la luz del sol.

La crisis que seguimos sufriendo en nuestra sociedad, a pesar de los sacrificios, los recortes, la merma de derechos que impone, no cesa en continuar proponiendo para la salida de la misma, el que consumamos más, como única receta para que haya más crecimiento. Y el consumo irresponsable, sin medida, lo único que consigue es hacernos salir, pero no para dirigirnos al encuentro del otro, sino únicamente a la tienda física o virtual en la que podamos satisfacer nuestros deseos más inmediatos.

Nadie nos va a proponer que reflexionemos, que indagemos cuáles son nuestras principales necesidades, que pasemos por el tamiz de nuestra vida interior todos nuestros anhelos y sueños. Y que, por encima de todo, nos sintamos libres para decidir qué es lo que precisamos de verdad, sin acumular por justicia con los más desfavorecidos, qué carencias y obligaciones tenemos, con nosotros mismos y con los demás.

Cuando mantenemos un diálogo cercano, cordial, amistoso y profundo con el otro que nos acompaña o con quien nos encontramos, dejando que hablen los corazones, los sentimientos, notamos cómo se dilata nuestra felicidad y nuestra humanidad. Estas conversaciones y encuentros tienen que llegar a formar parte de nuestra vida interior, para gustarlos, reflexionarlos, digerirlos, que nos alimenten y den fruto.

Desde ahí vamos encontrando nuestra más íntima identidad, que se va transformando a la vez con las experiencias vitales que vamos recogiendo por los senderos que

recorremos cada día, diferentes, únicos.

Cuando la experiencia profunda de la vida interior nos lleva a aislarnos, a entristecernos, a olvidar los problemas de la gente, esa práctica no es positiva y provoca los efectos contrarios de lo que se pretende. La incursión en la vida interior tiene que producir, como provecho y beneficio, un mayor y gozoso encuentro con los demás, una relación más fluida y cordial, un compromiso para sentir con los otros sus y nuestras penas y alegrías.

Por lo tanto, el fortalecimiento de nuestra vida interior, solo tiene sentido si nos ayuda a mejorar nuestra forma de ser, si hace más humana nuestra humanidad, en contacto y unión íntima, vital con los demás.

El cultivo permanente, cuidadoso de la vida interior, de la espiritualidad, según José Arregi, «puede valer para nuestros días, porque necesitamos liberarnos del miedo y reconciliarnos con nosotros mismos; porque no nos basta lo que tenemos, lo que sabemos, lo que podemos; porque necesitamos seguir creyendo en la bondad a pesar de todos los males que hacemos y padecemos; porque es preciso seguir esperando activamente en otro mundo mejor».

*«Felices quienes intentan contemplar y penetrar en su hondón personal, para ser en verdad lo que buscan: ellos mismos».*



# LA SOLIDARIDAD ES LA TERNURA DE LOS PUEBLOS

---

*«Las fuerzas que se asocian para el bien no se suman, se multiplican».*

Concepción Arenal

En el libro de El Profeta, Kalil Gibrán nos describe con sumo acierto, la filosofía de la entrega, de la donación, de la solidaridad en su esencia más pura: «Dais muy poca cosa cuando dais de lo que poseéis. Cuando dais algo de vosotros mismos es cuando realmente dais... Hay quienes dan y no saben del dolor de dar, ni buscan la alegría de dar, ni dan conscientes de la virtud de dar. Dan como, en el hondo valle, da el mirto su fragancia al espacio... A través de las manos de los que dan así, Dios habla y, desde el fondo de sus ojos, Él sonrío sobre la tierra».

Podemos seguir hablando de la solidaridad en los términos que expresa esta famosa oración: «Jesús, no tienes manos. Tienes solo nuestras manos para construir un mundo donde reine la justicia». Las palabras de Jesús son clarísimas en el evangelio de Mateo, capítulo 25: «Porque tuve hambre y me disteis de comer, tuve sed y me disteis de beber, fui emigrante y me acogisteis...». O en el capítulo 14: «Dadles vosotros de comer».

El buen Dios, su hijo Jesús, Buda o Mahoma, no van a volver a nuestro mundo para sustituirnos en nuestra obligación de ser justos y solidarios. Y en estos tiempos, donde la escasez, el paro, las injusticias sociales y laborales, la corrupción dominan todos los espacios, la solidaridad es la virtud más importante a implementar para sentirnos como hermanos y miembros de una sola familia humana. Porque la solidaridad lleva de la mano a sus distintas hermanas: la ternura, la justicia, la libertad, la paz, la dignidad. Englobadas todas ellas en el hermano mayor: el Amor.

La solidaridad se tiene que vivir y demostrar en cada una de nuestras acciones cotidianas. Y cuando se vive así se traduce en alegría, gozo, ganas de vivir, esperanza. Se nota en el brillo de los ojos y en el cariño que transmite todo el ser.

La persona solidaria, superando todas las dificultades, va tejiendo con constancia y paciencia, la tela de araña de las redes solidarias que en nuestros días siguen

construyendo día a día las bases de un mundo mejor, desde el compromiso con los más necesitados y marginados.

Para cualquier hombre o mujer solidaria, las fronteras no existen, toda persona es bienvenida en cualquier país, no existe discriminación por el color de piel, por su cultura, religión, pensamiento social o político o condición sexual. Porque todos y todas somos importantes, porque nadie debe quedar excluido del bien común y de una vida digna, porque cada ser humano es necesario para llevar el barco, en el que estamos navegando todos juntos, a buen puerto. Porque ningún sufrimiento en ningún lugar de la tierra nos tiene que resultar ajeno, y lo tenemos que sentir como propio.

Un gran profeta de nuestros días, monseñor Proaño, definía así la solidaridad:

«Mantener siempre atentos los oídos /al grito del dolor de los demás / y escuchar su llamada de socorro / es solidaridad... Mantener la mirada siempre alerta / y los ojos tendidos sobre el mar, / en busca de algún naufrago en peligro / es solidaridad. Sentir como algo propio el sufrimiento / del hermano de aquí y del de allá, / hacer propia la angustia de los pobres / es solidaridad».

*«Felices quienes anuncian con su comportamiento, que la solidaridad es la ternura de los pueblos, el actual y siempre nuevo nombre del amor»*



# SUFRIRÉIS, PERO TENED FE...

---

*«Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento».*

Viktor Frankl

Podremos hablar, discutir, analizar filosófica o religiosamente el sentido del sufrimiento, pero nos quedaremos siempre en las ramas, más aún si de lo que hablamos es del sufrimiento de los demás, sin haberlo compartido nosotros, sin haberlo experimentado en nuestras carnes.

Es uno de los gritos permanentes de la humanidad doliente: ¿Por qué este sufrimiento? ¿Qué he hecho yo para merecer esto? ¿Por qué no interviene Dios, que es todopoderoso y nos libra de tanto sufrimiento...?

Estos lamentos han recorrido la tierra y han subido como incienso hasta los cielos, intentando que respondiese de alguna forma una supuesta divinidad, impasible, estática, incuestionable.

Peor aún es la creencia de que un Dios que, en teoría, es bueno, clemente, compasivo, todo Amor, pueda imponernos sufrimientos constantes, imposibles de aguantar, para probarnos... ¿De qué, por qué, para qué? El libro de Job analiza espléndidamente el dolor y el sufrimiento en la existencia humana, tirando por tierra todos esos mitos. Pero, como no aprendemos, seguimos manteniendo unas teorías que, aunque sean rebatidas, parece que son inalterables y permanecen, a pesar de todos los testimonios en contra.

Como afirmar que el Dios de Jesús necesita su sufrimiento para salvarnos, por eso tiene que morir de una forma tan cruenta y, así, queda satisfecha su sed de sangre, complacido por el asesinato de un inocente para redimir nuestros pecados. Pensándolo simplemente un poquito, no mucho más, sabemos que este no es el buen Dios, Padre y Madre de Jesús.

Ante el sufrimiento, aunque sea necesario en algunos casos reflexionar sobre el mismo, desde lo analizado por distintos pensadores y místicos, lo más importante es arremangarnos, intentar evitarlo, bajando de las cruces a los crucificados (Jon Sobrino), buscando las causas de ese sufrimiento para que no se vuelva a repetir, siempre que sea

posible.

Aunque el sufrimiento a veces nos lleve a querer estar solos en su compañía, para autocompadecernos, no hay nada mejor que dejarnos acompañar para intentar ir superando el dolor causado por él. El sufrimiento no es necesario para nada, no sirve para nada. Podemos sobrellevarlo de la mejor forma posible para que, con el paso del tiempo, saquemos alguna enseñanza positiva.

Otra cosa es el sufrimiento causado por las causas justas que defendemos: si somos perseguidos, denigrados, si nos humillan, nos privan de algunos derechos o posesiones, etc. Este sufrimiento es consecuencia de una opción vital, en defensa de alguien que está siendo pisoteado, oprimido o marginado; en este sentido puede contribuir a fortalecer en muchos sentidos a la persona que sufre por la verdad y la justicia.

No obstante, los inevitables sacrificios y sufrimientos que padecemos por el habitual acontecer de la vida, podemos vivirlos como agobiantes y con tristeza, o como algo normal, que tiene que suceder, que irá pasando y, al final, se irán superando las dificultades. Con un buen talante vital el sufrimiento pierde muchas veces su poder.

*«Felices a quienes el inevitable sufrimiento de la vida les hace crecer como personas».*



# LA TOLERANCIA ES LA VIRTUD DE LOS FUERTES

---

*«Si yo puedo aprender de ti y quiero aprender en beneficio de la búsqueda de la verdad, entonces no solo te debo tolerar, sino reconocerte como mi igual en potencia».*

Karl R. Popper

Uno de los valores más necesarios en nuestros días para vivir en el mundo actual es la tolerancia. Hace unos 300 años ya escribía Voltaire sobre su importancia en la sociedad:

«¿Qué es la tolerancia? Es la consecuencia necesaria de la comprensión de que somos personas fiables: equivocarse es humano, y todos nosotros cometemos continuos errores. Por tanto, dejémonos perdonar unos a otros nuestras necedades. Esta es la ley fundamental del derecho natural».

Gloria Fuertes, con su sabiduría popular y su gracejo habitual, también la describe así: «Tolerancia es, hablando en plata, quererse, comprenderse, primero a la familia, luego al vecino, luego a todo el planeta; si te llevas mal en casa con tu familia o con tus vecinos, ¿cómo te vas a llevar bien con los rusos?».

Una sociedad que está sufriendo tan duramente la crisis económica, el paro, los desahucios, la incertidumbre ante el futuro, es un buen caldo de cultivo para actuaciones violentas, la falta de comprensión, la intransigencia... Todo lo contrario a la sociedad pluralista, integradora, respetuosa, participativa que deseamos.

Por eso es necesario que, en estos tiempos, seamos impulsores y favorecedores de la tolerancia, que no significa relativismo, apatía, dejar hacer a cada uno lo que quiera (aunque sea en contra de los derechos humanos o contra la dignidad de las personas), sino sujetos activos de diálogo, comprensión, buena convivencia, cercanía a la gente expulsada de un sistema preparado solo para los nacionales, los pudientes, los mantenedores del *statu quo*, los neoliberales sin corazón...

Es pues necesario demostrar con palabras pero, sobre todo, con el compromiso decidido, paciente, permanente por el valor de la tolerancia. Porque, para que tengamos

futuro y no nos deshumanicemos, debemos intentar comprender y, para eso hay que saber escuchar, entrar en un debate profundo y respetuoso con los demás.

Cuando nos acercamos con respeto e interés para conocer otras culturas, ideas diferentes, posturas diversas ante la vida, siempre nos enriquecemos, perdemos los temores ante lo distinto o atípico y aprendemos a enfrentarnos a quienes silencian con su intolerancia sus miedos ante el diferente, ante el que piensa distinto a sus propias formas de entender la vida.

Para ello debemos relativizar todo lo que es relativo y dar la importancia debida a lo poco que es absoluto en la existencia. Desde esta sabia distinción, se descubre en la tolerancia cotidiana, como norma de vida, las altas cumbres del entendimiento y la mayor realización e integridad de la mejor humanidad.

La tolerancia, al ser una virtud muy humana, debe comprender las debilidades propias de los hombres y mujeres, muchas veces frágiles y víctimas de tantas flaquezas. Sobre este punto, tan importante para no dejarnos llevar por la rigidez de las posturas, por positivas que sean, comenta Arnold Wesker: «La necesidad de hacer tomar conciencia a las personas de que pueden cambiar la sociedad, no es incompatible con la necesidad de ser tolerante con las debilidades humanas».

*«Felices quienes reconocen que el respeto, la sensatez y la comprensión son el principio de la concordia entre todos los seres humanos».*



# MÍSTICOS DE OJOS ABIERTOS

---

*«En el descubrir, en el “ver” a las personas a las que solemos excluir de nuestro campo visual cotidiano y que, por tanto, las más de las veces permanecen invisibles, empieza el vislumbre, la visibilidad de Dios entre nosotros... Es ahí donde encontraremos su huella».*

Johann Baptist Metz

En nuestros días, contra todo pragmatismo que nos pretendan imponer, necesitamos de la mística en la vida, pero de una mística especial: la que nos invita a mantenernos vigilantes, atentos, con los ojos abiertos. Por lo tanto, esta nueva mística no es la que se ausenta de la realidad, cerrando los ojos a la misma, sino todo lo contrario.

Con este sentido místico de la vida, con una conciencia planetaria, se nos invita a renovar y entrar en una nueva dinámica de relaciones, que transforme nuestra forma de mirar, de atender, de unirnos al Ser que todo lo habita y en el que todo adquiere su consistencia.

Cuando esta mística impregna a la persona, esta se transforma en un hombre, una mujer que se abre a nuevas realidades, renuncia a fronteras y partidismos, muestra en las relaciones con los demás una acogida permanente, contagiando una delicadeza espiritual por medio de su sonrisa, la empatía, la cercanía, la amabilidad, la comprensión, la solidaridad, la ternura y la capacidad de admiración y sorpresa ante cada nueva realidad que acontece a su alrededor.

Por lo tanto, la experiencia mística no es propiedad exclusiva de una serie de personas privilegiadas, normalmente ligadas a la vida religiosa, que tienen raptos místicos que las trasladan al séptimo cielo. La mística de la que hablamos se puede dar y la pueden experimentar personas de cualquier religión, incluso agnósticos o ateos. Solo requiere abrirse sin vallas protectoras ante la trascendencia y la diafanidad de la vida, de las experiencias existenciales, de la belleza, la armonía o el dolor y el sufrimiento de tantos seres humanos a nuestro alrededor.

Por lo tanto esta experiencia nos conduce de modo inexcusable a la relación con los demás, desde un sentido más material y terrenal de la mística, que hace de lo cotidiano la

epifanía del misterio de la existencia para nosotros hoy. R. Panikkar, en este sentido, dice que la mística hay que entenderla como «experiencia de la vida... o experiencia integral de la realidad».

Por lo tanto, una persona mística no se puede desentender de lo que sucede a su alrededor. Al contrario, se encarna en los gozos, las esperanzas, los sufrimientos y las luchas de sus hermanos y hermanas, como una característica fundamental de su humanidad, la esencia de su ser humano en relación con los demás.

El místico es una persona espiritual, entendiendo la espiritualidad como «la vida con espíritu, la vida que respira, la vida alentada y empujada por el soplo, la brisa o el huracán... Es vivir en el Espíritu que habita en todos los seres, en el Espíritu que acompaña y consuela, que libera y da anchura, que nos hace prójimos y compasivos, nos hace capaces de paz y de armonía, nos enseña a mirar a todos los seres con atención, respeto, miramiento. Nos permite ver que todo es sagrado y admirarlo y cuidarlo» (José Arregi).

«La experiencia del misterio (en el místico de ojos abiertos) ocurre en el corazón de la realidad, en atención continua a las pequeñas señales de lo cotidiano, en un intento incesante por adentrarse cada vez más en su espesura» (Faustino Teixeira).

*«Felices quienes, al contemplar el dolor o el sufrimiento, muestran su espiritualidad y su mística de vida mediante una actitud acogedora, fraternal y solidaria».*



# UTÓPICOS Y REALISTAS A LA VEZ

---

*«Utopía» puede significar también “buen lugar” (eu-topos). Caminar con dirección es ya un buen lugar, y caminando así llegamos sin cesar a infinidad de buenos lugares que hacen la vida estimulante y buena».*

José Arregi

Es complicado anunciar hoy que los nuevos tiempos que estamos viviendo, con la economía por los suelos, y la esperanza de la gente que no está entre las élites de poder empresarial, especulativo y político, precisa de nuevos paradigmas y, por lo tanto de un cambio radical para que no se vuelvan a repetir hechos como estos, planificados para destruir derechos, eliminar conquistas sociales y meter miedo en la población, para que no se salga de casa y se deje hacer lo que quiera a la clase política, dependiente en todo del poder económico actual, que todo lo controla y maneja.

Pero no podemos dejar nuestras vidas en manos de los demás. Ni mucho menos nuestras ilusiones y esperanzas. Eduardo Galeano lo dice, como siempre, con un lenguaje entendible, poético, movilizador:

«La utopía está en el horizonte. Camino dos pasos, ella se aleja dos pasos y el horizonte se corre diez pasos más allá. ¿Entonces para qué sirve la utopía? Para eso, sirve para caminar».

Sí, porque cuando nos quedamos parados estamos perdidos. En el camino está ya de alguna forma presente la meta, las mieles del triunfo, la compañía durante los momentos de alegría o soledad. En el paso a paso de cada día se intuyen los frutos maduros de una fraternidad posible.

El esfuerzo de ese camino no tiene por qué volvernos hoscos, duros, exigentes. Al contrario, la belleza del paisaje, con sus valles y montañas, sus manantiales y embalses, los bosques y los prados, los amigos que te acompañan, la gente que conoces en cada nuevo pueblo por el que pasas... todo nos invita al diálogo, la comprensión, el cuidado y la atención en los momentos duros, la sonrisa para aliviar tensiones, la risa en común

para sentirnos vivos.

En tiempos de dolor, de sufrimiento, de falta de ideales, tendemos a refugiarnos en el pasado, para no detenernos a mirar hacia lo que tenemos alrededor y por delante; por eso no tenemos otra alternativa que refrescar y recrear los sueños y esperanzas con el rocío de cada mañana. Con el testimonio y los escritos de tantos hombres y mujeres que, a lo largo de la historia, no se han dejado vencer por las circunstancias adversas de la vida, en tiempos y circunstancias mucho más difíciles que las nuestras de hoy. Hombres y mujeres del pasado y del presente, porque hoy también podemos encontrar verdaderas estrellas en nuestro firmamento oscuro, que nos pueden ayudar a seguir adelante, a despertar, a regenerar las utopías, desde lo concreto del día a día.

«Hay un único lugar donde ayer y hoy se encuentran y se reconocen y se abrazan. Ese lugar es mañana» (Eduardo Galeano).

Porque las utopías no son lo irrealizable, sino el modelo ideal sobre el que tenemos que construir, en la realidad de hoy, la justicia, la paz, la fraternidad, la libertad. Para que no se nos adormezcan las manos ni el espíritu, para no perder la pasión, ni el entusiasmo, ni que se nos desvanezca la ilusión. Consiguiendo las pequeñas victorias de cada día, lo que es posible conseguir «golpe a golpe, paso a paso», y lo que a veces parece inaudito e incluso milagroso.

*«Felices a quienes los sueños no les quitan nunca el sueño, si sueñan despiertos».*



# LA VIDA ES TODO LO QUE TENEMOS

---

*«El que no valora la vida, no se la merece».*

Leonardo da Vinci

Preocupados y agobiados como andamos todos los días por el trabajo (o la falta del mismo), por el coche que se ha estropeado, por los estudios de los hijos, por la enfermedad del padre o la madre... nos queda poco tiempo para percibir lo que sucede a nuestro alrededor, en nuestro entorno más cercano o en el mundo más allá de nuestras fronteras.

Se nos escapan las miradas cómplices, los deseos de que escuchemos o atendamos a alguien, la ducha que nos relaja al levantarnos, la comida en familia, con las risas o las preocupaciones de cada uno, la llamada del amigo para saber cómo estoy, la mano del mendigo en el metro por la tarde, la canción que está tocando el joven en la esquina de mi calle... Son tantos los detalles que nos pasan desapercibidos y que nos ofrece la vida cada día, los pequeños placeres, las llamadas de atención, las súplicas por atender...

Y es que la vida es lo único que tenemos en las cuencas vacías de nuestras manos. Y la vida está palpitando, brotando, sintiendo, mostrándose descarada, reflejándose en las miradas, circulando por las calles o las arterias, emocionando, conmoviendo, naciendo... a cada instante, en este mismo instante.

Cuando pasamos de largo, nos desentendemos, no deseamos escuchar, ni ver la realidad tan dura que a veces nos ofrece la vida, como en esta crisis de valores, económica, estructural que estamos padeciendo, nos alejamos también de la vida, de lo que nos puede transmitir, regalar, para transformar nuestra existencia. Sí, porque el dolor y el sufrimiento también puede remover nuestras entrañas, para tomar la senda del compromiso, la solidaridad y el cuidado, para proteger la vida, todas las vidas, y que se puedan desarrollar en plenitud.

Porque la vida no solo es la que tienen los seres humanos, hombres y mujeres. La vida es mucho más amplia en nuestra tierra, en el universo; nosotros somos solo una parte más del entramado de la vida en nuestro planeta, por eso debemos sentirnos hermanados con los animales, las plantas, los bosques, los océanos, la atmósfera, para sentirnos

unidos, en simbiosis y parte integrante de todo el ecosistema de la vida.

Y en este contacto con la vida que se desarrolla a nuestro alrededor, que podemos observar, tocar, compartir y sanar, nos sentimos profundamente unidos al Misterio, a la Fuente de la Vida, que está latiendo y dando consistencia a todo lo que palpita y existe. Para ello necesitamos vivir con otro talante, con otra mística, con lo que podríamos expresar como «espiritualidad de la vida» (aunque la espiritualidad impregne toda la vida y la vida transpire por todos sus poros su propia diafanidad y trascendencia), mediante una forma distinta de contemplar, escuchar, acoger, admirar, cuidar y relacionarnos.

Una auténtica espiritualidad de la vida debe recuperar y acrecentar el amor por la vida, que está ya presente en todo el universo y en todos los seres vivos en comunión, que anhelan más vida, vida en abundancia. Para seguir creciendo, en camino hacia su plena realización, junto a los demás, pues el egoísmo no es una característica de la vida, sino la sinergia, la correspondencia y la relación.

*«Felices quienes cierran los ojos y sienten vibrar, circular, brotar, latir la vida dentro de sí mismos».*



# NECESITAMOS BUENAS NOTICIAS

---

«*Nunca las noticias son malas para los elegidos de Dios*».

Jean Paul Sartre

No suelen abundar las buenas noticias a nuestro alrededor. Todos escuchamos cada día sucesos dolorosos, tristes, desgarradores. Los medios de comunicación se enfrentan para captar audiencia, anunciando y transmitiendo las noticias más dramáticas, violentas, desmotivadoras.

Nos podríamos preguntar: ¿es que no existen noticias positivas, buenas, solidarias, que nos inviten a humanizarnos y a sentirnos más cercanos a los demás, trabajando por un mundo mejor? Evidentemente que las hay, muchas, pero tienen predominio en la parrilla de las televisiones y de las radios las noticias más luctuosas y deplorables porque, por desgracia, es lo que da audiencia y dinero.

Evangelio, *euangelion* en griego, «significa buena noticia, mensaje feliz». Jesús, cuando empezó su misión, «se fue a Galilea a predicar la *buena noticia* de Dios. Decía: “Se ha cumplido el tiempo. El Reino de Dios está cerca. Convertíos y creed en el *evangelio*”». Cuando los discípulos de Juan van a preguntarle si es el Mesías esperado por el pueblo de Israel, Jesús les responde: «Id a decir a Juan lo que habéis visto y oído: los ciegos ven, los cojos andan, los leprosos quedan limpios, los sordos oyen, los muertos resucitan y se anuncia el *evangelio* a los pobres».

La buena noticia, por lo tanto, es un mensaje feliz, de esperanza, en especial para quienes han sido privados de ilusión, de confianza, de ánimo. Pero que no se queda en la mera palabra, sino que baja a los lugares donde se enseorea la desesperanza. Y, desde esa realidad, junto a los humildes y excluidos, la creatividad, la solidaridad, la conjunción de esfuerzos y la confianza empiezan a obrar milagros.

Hoy, que los ciegos vean, puede interpretarse como destapar la verdad ante tanta mentira como nos cuentan. Que los cojos anden, quizá se podría entender como liberarse de ataduras, muletas, que no nos dejan andar libres (consumismo, miedos...). Que los leprosos queden limpios, puede significar que las personas marginadas (emigrantes, personas con SIDA, homosexuales...) puedan ser aceptadas plenamente en la sociedad,

sin censuras ni reproches. Que los muertos resuciten, puede asimilarse a apoyar a colectivos marginales (gente sin hogar, en pobreza extrema, gitanos, ancianos, desahuciados, parados...) ofreciendo oportunidades concretas, para salir de su situación de exclusión y olvido social.

Todas estas buenas noticias, y otras muchas más que se viven a nuestro alrededor, son mensajes entusiasmantes. No hace falta hablar de Dios a las personas a las que se las ayuda, porque el amor de Dios, el Espíritu de la vida, la Palabra de todo consuelo, están presentes en cada una de estas palabras, de estas acciones, de las sonrisas y los abrazos que abren nuevas expectativas ante la existencia, tantas veces cruel e inhumana.

Los hombres y mujeres que anuncian con sus vidas estas buenas noticias construyen sobre la roca firme de la amistad, del cariño, de la compasión y de la solidaridad. Aquí radica la esencia de la fraternidad universal y la regla fundamental para la convivencia: «Todo lo que queráis que hagan por vosotros, hacedlo también vosotros por ellos». Ahí se encuentra también la voluntad de Dios: buscar sencilla, humana y esforzadamente la felicidad y la plenitud de los demás. Que es la mejor noticia, el mensaje más feliz que se pueda esperar.

*«Felices quienes se esfuerzan por anunciar con sus palabras y, sobre todo con su vida, la buena noticia de la liberación, la paz y la solidaridad».*

60

187

# TIEMPO DE ANUNCIO Y DENUNCIA

---

*«La verdad se corrompe tanto con la mentira como con el silencio».*

Cicerón

Vivimos un tiempo de mentiras permanentes, que enmascaran la verdad. Algunas personas están tan acostumbradas a la falsedad, que ya no son conscientes cuándo son sinceras o hipócritas. Y se pueden encontrar en cualquier estamento social: medios de comunicación, partidos políticos, sindicatos, presidente y ministros de su gobierno, economistas, tertulianos, sectores eclesiales... Ya sea por ocultar hechos que pueden tener duras consecuencias, por defender un estatus social, para no ser destituido, por no perder prestigio... se niegan las evidencias, se miente, se pervierte la verdad.

Aristóteles decía: «No basta decir solamente la verdad, mas conviene mostrar la causa de la falsedad». Por eso es necesario mantener una actitud constante de discernimiento, buscando los huecos ocultos del engaño, de la falsedad, de la media verdad. Porque ir a favor de la sinceridad, la evidencia y la certeza es ser una persona honrada, que tiene que defender la verdad aunque tenga consecuencias personales. Y todavía alcanza aún mayor dignidad y valor humano quien defiende a los más humillados, desenmascarando las mentiras y engaños que se vierten sobre los empobrecidos, marginados y excluidos.

En esta crisis económica se ha mentido desde un principio sobre los causantes de la misma; diciendo que los recortes son necesarios para salir de ella; afirmando que hemos vivido por encima de nuestras posibilidades; repitiendo una y otra vez que no va a afectar a los servicios públicos, a la protección social, a la sanidad, la educación, la dependencia... Mentiras sobre mentiras que van calando en la gente hasta creer que son verdades. Y si no miramos y analizamos con ojos críticos los medios de comunicación social, no sabremos si son veraces en sus informaciones. Por eso es tan importante actuar en este sentido también en redes, para descubrir entre todos tanta quimera y engaño. Cuando ayudamos a salir de las dudas, percibimos que la alegría llega a nuestra casa y nos sentimos, al fin, libres.

Tanto mal pueden causar las personas que mienten a sabiendas y quieren influenciar o someter por el engaño, como quien pretende que creamos que se encuentra en la verdad

más absoluta. También este es un mal muy extendido entre la clase política, cultural, social y religiosa, sobre todo en esta última.

Porque cuando nos encontramos con Dios por medio, quien cree poseer la entera revelación de su voluntad en su poder, lo encadena en dogmas, leyes, derechos canónicos, normas y libros sagrados. Evidentemente que han engañado, infantilizado y fanatizado, en muchos momentos de la historia, a los creyentes de distintas religiones, con supuestas verdades incuestionables, guerras de religión, odio al diferente, a la mujer, a los homosexuales...

Aunque a Dios, el Espíritu de la Vida, la Palabra liberadora, nadie le podrá apresar jamás.

Más que creernos en posesión de la verdad, deberíamos caminar en la mayor franqueza y sinceridad posible, pero desde una profunda humildad, sin imposiciones, afrontando con sencillez nuestras propias dudas, en este camino de búsqueda permanente que dura toda una vida.

No hay que tener reticencias al exponer y anunciar nuestra propia verdad, pero con mucho respeto y tolerancia, con temor y temblor, con audacia y ternura, con sencillez y firmeza, con una inquieta incertidumbre ante el misterio de la Verdad, con mayúsculas.

*«Felices quienes sienten que la verdad es una llamada constante a desenmascarar todo lo que oculta cualquier mentira, cualquier engaño».*

61

190

# UNA VIDA DE SERVICIO Y ENTREGA

---

*«Encontrar la vida divina en la profundidad doliente de la humana realidad, es una misión de esperanza que la Eucaristía nos confía».*

Xavier Quinzà Lleó

La Eucaristía es un sacramento de la Iglesia que procede directamente de Jesús. Él nos invitó a conmemorar esos últimos momentos de su vida, como una completa donación de sí por amor durante toda su vida, para que nos sirviera de recuerdo, de presencia actualizada de su vida y sentimientos en nuestra realidad, como comunión con Dios y con los demás.

En la Eucaristía entramos en la escuela del don gratuito, de la acción de gracias permanente por todo lo que somos y tenemos, de la admiración ante la acción de Dios en quienes emplean su vida por la liberación de los demás, haciendo presentes en la celebración a los crucificados de nuestra historia y también las acciones y momentos de resurrección que esa misma historia nos ofrece.

Si pensamos que la Eucaristía debería vivirse así, o de una forma similar, comprobaremos lo poco que tienen que ver las Misas que se celebran normalmente en las diversas iglesias del mundo, con la última cena de Jesús o con esta vivencia de la misma. Las celebraciones según las normas que marcan los misales, están marcadas por ritos rígidos, preguntas y respuestas, oraciones ya conocidas.

¿Dónde queda la libertad del cristiano, la respuesta libre alentada por el Espíritu, el espíritu de fraternidad, de alegría, de diálogo...? Nuestras iglesias están cada vez más vacías, en parte por el alejamiento del pensamiento de la jerarquía eclesial de la vida concreta de los hombres y mujeres de hoy (excepción hecha de algunos pocos obispos y de la libertad que mantiene el Papa Francisco). Y, en el aspecto litúrgico, la gente por lo general no encuentra ningún motivo para ir a celebrar algo que no comprende, que es triste, que no hace presente la realidad de su existencia.

Y es que la Eucaristía es un misterio diáfano de amor, de gozo, de entrega. Un encuentro fraterno donde la vida en todas sus facetas se hace presente, y un recuerdo se actualiza, haciéndolo presente, donde se perciben los contornos de una Presencia real,

que motiva y reaviva las brasas en cada uno de nuestros corazones.

La Eucaristía debe cambiar radicalmente, para que sea expresión de lo que se celebra, desterrando las palabras incomprensibles y mágicas, la frialdad de los ritos y la rigidez de una ortodoxia, que debe dar paso a la libertad del Espíritu y al auténtico don de la comunión.

La comunidad es la base de quienes celebran la Eucaristía. Sin una comunidad de hermanos y hermanas que se conozcan, que vibren al unísono, que se comprometan contra las injusticias desde la ternura de la solidaridad, que alaben a Dios desde un estilo de vida diferente, no consumista, ecológico, no-violento... no podrá haber verdadera Eucaristía, pues esta se convierte en Presencia por la fe y el compromiso de la comunidad.

Entonces se podrá contemplar el Cuerpo y la Sangre de Cristo en el sufrimiento y en el dolor de los crucificados del mundo. Y cómo se transforma la realidad y brota la esperanza cuando surgen signos de resurrección a nuestro alrededor.

Solo así, quienes comulgan con el pan y el vino de la fraternidad, y se encarnan en el mundo de la alegría y las lágrimas, la fe y la incredulidad, el odio y la compasión, la injusticia y la solidaridad, mostrarán en sus actuaciones la presencia viva y subversiva del Resucitado.

*«Felices quienes recrean, actualizan, sugieren, vivifican cada Eucaristía que celebran».*



# ANTE TODO Y SOBRE TODO, EL BUEN HUMOR

---

*«Amor con humor se paga. Amor sin humor se apaga».*

Demetrio González Cordero

Lo doloroso y duro de estos tiempos que nos ha tocado vivir, no debería conducirnos por las sendas del desconsuelo y la tribulación. No hay nada peor para el ser humano que caer en las garras de la tristeza existencial. Por eso debemos luchar contra este mal, tan extendido en nuestros días, aunque la máscara de mucha gente sea las de una mera risa superficial, sin que conlleve el gozo verdadero, profundo, vital.

En distintos mensajes por las redes sociales se comparte una pintada realizada en un muro: «Lo más revolucionario hoy en día es conservar la alegría». Creo que es totalmente cierto. Mantener el espíritu en alto, animoso, con un buen humor contagioso, es contracultural, subversivo, transformador. Es curioso y sugerente (demostrando su talante y lo que quiere comunicar a los cristianos y al mundo), que a la primera exhortación apostólica, escrita en su totalidad por el Papa Francisco, la haya titulado «La alegría del Evangelio».

Peridis, el gran humorista dice: «El que no sepa reírse de sí mismo, está perdido». Igual que José M<sup>a</sup> Díez Alegría, nuestro amigo y maestro, recordado y siempre presente entre nosotros, que tituló a uno de sus últimos libros, que es casi su testamento vital, espiritual: «Fiarse de Dios, reírse de uno mismo». Dejemos pues entre paréntesis siempre nuestros títulos, superioridades o victimismos y aprendamos a reírnos de nosotros mismos, pues es totalmente saludable para nuestra salud.

Quizá me digan que no es serio acabar un libro de espiritualidad hablando del buen humor. Y no lo es. Porque, o vivimos la vida con júbilo y buen humor, o mejor es que nos dediquemos a otra cosa. Porque el contacto con Dios y con la vida debe contagiarnos entusiasmo, júbilo, humor del bueno. Quienes pretendan anunciar a un Dios serio, comunicarán y llevarán una vida apesadumbrada, y eso es todo lo contrario al anuncio de la buena noticia, del mensaje feliz que hemos recibido de Jesús, su Hijo

querido, y por medio de tantas mujeres y hombres llenos de alegría y buen humor a lo largo de la historia.

Deseando que vuestra existencia, y la mía, esté cada día más llena de Dios, del Manantial de la Vida, de entusiasmo, de solidaridad, de fe y esperanza, es decir, que llevemos una vida plenamente espiritual, concluyo estas páginas con la *Oración del buen humor*, atribuida a santo Tomas Moro.

«Concédeme, Señor, una buena digestión,  
y también algo que digerir.  
Concédeme la salud del cuerpo,  
con el buen humor necesario para mantenerla.  
Dame, Señor, un alma santa que sepa aprovechar  
lo que es bueno y puro, para que no se asuste  
ante el pecado, sino que encuentre el modo  
de poner las cosas de nuevo en orden.  
Concédeme un alma que no conozca el aburrimiento,  
las murmuraciones, los suspiros y los lamentos  
y no permitas que sufra excesivamente  
por ese ser tan dominante que se llama: YO.  
Dame, Señor, el sentido del humor.  
Concédeme la gracia de comprender las bromas,  
para que conozca en la vida un poco de alegría  
y pueda comunicársela a los demás».

*«Felices quienes, a pesar de tantos sacrificios, sufrimientos y desilusiones,  
siguen reavivando cada mañana el perfil de la alegría, el sentido del humor, el  
gozo por vivir».*

# EPÍLOGO

---

Querido Miguel Ángel, nos ha llegado tu libro *Espiritualidad en tiempos de crisis*.

El índice da buena cuenta de la intención del libro. Todos los temas son de una espiritualidad encarnada, vivida en tiempos de crisis... que son todos los tiempos de la vida humana, en definitiva... El libro es un abanico de actitudes complementarias, esenciales para que la espiritualidad no sea dicotómica ni vivida fuera del “lugar” y la “hora”. Es una espiritualidad que se nutre del Misterio de la Encarnación asimilado en la integridad de la Pascua. Es espiritualidad de la liberación. Fe en el Dios liberador de todas las prisiones.

Muchos te agradecerán la oportunidad con que tú captas el “al andar” de la “*caminhada*”.

Profecía y martirio. La “Alegría del Evangelio” y la Cruz cotidiana. La Evangelización a base de testimonio coherente. Una fe que es confianza en el Dios de “todos los nombres”, liberador de todas las prisiones. Una espiritualidad integral: yo, todo yo, soy mi espiritualidad. Para una síntesis mayor proclamamos que todo es Gracia.

Querido Miguel Ángel, continúa evangelizando con la palabra emocionada, oída y dicha a la luz de la Palabra.

Seguimos unidos, siempre al acecho del Reino y en la Paz de la Esperanza.

*Pedro Casaldáliga*

## ACERCA DEL AUTOR

---



*Miguel Ángel Mesa Bouzas*, nació en 1959 en Madrid. Forma parte de una comunidad cristiana de base desde hace unos treinta años. Sus artículos y poemas aparecen de forma habitual en distintas revistas, páginas web y redes sociales. Su gran pasión y lo que más ha escrito es poesía. Ha publicado 16 libros en diversas editoriales religiosas

# OTROS LIBROS

---



Adquiera todos nuestros ebooks en

[www.ebooks.edesclée.com](http://www.ebooks.edesclée.com)



## **La espiritualidad en el trabajo**

*Dar un nuevo sentido a la profesión*

Anselm Grün - Friedrich Assländer

ISBN: 978-84-330-2720-7

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

Para muchas personas, el trabajo no es solo un modo de ganarse el pan, sino también un contenido central de la existencia. La realización en el ámbito profesional, no obstante, suele ir acompañada de la presión por tener éxito y de la obligación de hacer carrera. Al mismo tiempo vivimos en un mundo laboral caracterizado por el burn-out, la pérdida de puestos de trabajo y la jornada reducida. Muchos piensan que la espiritualidad y la actividad laboral se contradicen. Según esta perspectiva, quien trabaja mucho no es espiritual. Y las personas espirituales trabajan poco.

Anselm Grün y Friedrich Assländer demuestran que la relación entre oración y trabajo puede funcionar bien, y que la persona espiritual sabe encontrar sentido a su profesión y es libre del afán de hacer carrera y de conseguir el éxito a toda costa. Es necesario establecer un vínculo entre espiritualidad y trabajo. Este libro, rico en ejercicios e indicaciones prácticas, ayuda a experimentar el trabajo como participación en la fuerza creadora de Dios y como un enriquecimiento de la persona que se convierte en bendición para los demás.

Anselm Grün, nacido en 1945, doctor en teología y monje benedictino, es administrador de la abadía alemana de Münsterschwarzach. Sus libros se cuentan entre los textos

cristianos más leídos en la actualidad.

Friedrich Assländer trabajó durante diez años como directivo después de concluir sus estudios de ciencias empresariales, sociología y psicología. Desde 1984 es consultor empresarial. La Editorial Desclée De Brouwer ha traducido su libro Dirigir espiritualmente con san Benito y la Biblia (escrito en colaboración con Anselm Grün).



## **Otro modo de ver, otro modo de vivir**

*Invitación a la no-dualidad*

Enrique Martínez Lozano

ISBN: 978-84-330-3708-4

[www.edeslee.com](http://www.edeslee.com)

Gran parte de la filosofía occidental y, en consecuencia, la ciencia y aun la misma teología, han identificado el conocer con el pensar, conduciendo a un reduccionismo estrecho y nihilista. Una de las mayores revoluciones de nuestro momento cultural -avalada también por los descubrimientos más recientes de la física cuántica y de las neurociencias- consiste, precisamente, en la toma de conciencia de otro modelo de conocer, infinitamente más rico y ajustado a lo real. El primero es el modelo mental, dualista, que conduce a un conocimiento por análisis y reflexión. El segundo es el modelo no-dual, se asienta en la consciencia o atención no mediada por la mente y conduce a un conocimiento por identidad.

Ambos son complementarios: el primero se mueve eficazmente en el mundo de los objetos; el segundo, en el de la realidad no objetivable. De ahí que las cuestiones más decisivas -¿qué es la vida?, ¿qué es la verdad?, ¿quién es Dios?, ¿quién soy yo?...- solo puedan ser respondidas adecuadamente desde este segundo modo de conocer. El tránsito de uno al otro requiere ejercitarse en pasar del pensamiento a la atención, porque solo acallando la mente es posible ver en profundidad, favoreciendo así la vivencia honda, plena y gozosa de lo que somos. Necesitamos urgentemente otro modo de ver para poder vivir de otro modo.

Enrique Martínez Lozano es psicoterapeuta, sociólogo y teólogo. Es autor de varios libros y se halla comprometido en la tarea de articular psicología y espiritualidad, abriendo nuevas perspectivas que favorezcan el crecimiento integral de la persona. Su trabajo asume y desarrolla la teoría transpersonal y el modelo no-dual de cognición.



## La laicidad del evangelio

José María Castillo

ISBN: 978-84-330-3702-2

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

El Evangelio no es un libro de religión, es un conjunto de relatos que explican cómo Jesús de Nazaret nos ofrece un proyecto de vida. Jesús fue un hombre profundamente religioso, por su intensa relación con Dios como Padre y por su frecuente recurso a la oración. Pero la religiosidad de Jesús no estuvo vinculada al templo, ni a los rituales sagrados, ni a los sacerdotes, ni a la sumisión a la ley religiosa. Sus preocupaciones no se centraron en nada de eso. Al contrario, Jesús vivió de tal manera que, en cuanto empezó a actuar y hablar en público, entró en conflicto con los responsables de la religión (los sacerdotes, los teólogos y los más estrictos observantes). El Evangelio es el gran relato de este conflicto, que terminó dramáticamente en juicio, condena y muerte.

Por eso hay que afrontar esta pregunta: ¿cómo pudo fundar una religión un hombre cuya vida terminó en un enfrentamiento mortal con la religión? Lo central en la vida de Jesús no fue lo religioso y la religiosidad, sino lo humano y la humanidad. Y por eso, porque Jesús se puso de parte de la vida y de la felicidad de los seres humanos, el Evangelio centra su atención en la salud de los enfermos, la comensalía con todos (especialmente con los pobres) y las mejores relaciones humanas. Así, *Jesús desplazó el centro de la religiosidad, que ya no está en lo santo sino en lo humano*. Creer en el Evangelio es luchar contra nuestra propia inhumanidad y hacernos cada día más humanos.





## La sabiduría de los salmos

*Meditaciones*

Romano Guardini

ISBN: 978-84-330-3739-8

[www.edesclée.com](http://www.edesclée.com)

En un tiempo en que los límites de lo realizable se hacen cada vez más claros, muchas personas se preguntan por las raíces de la existencia. Las preguntas por el origen y el fundamento de la vida están pasando de nuevo a ocupar más el centro de la reflexión.

Romano Guardini intentó señalar una respuesta a esas preguntas en textos clásicos y siempre actuales que ofrecen orientación a los que buscan tanto en las preguntas como en la oración. El conocido *filósofo de la religión* alumbra una importante fuente de la espiritualidad cristiana en *La sabiduría de los salmos*.

En los salmos, tan diferentes entre sí, puede llevarse ante la presencia de Dios toda alabanza, toda pasión y toda rabia. No por eso se toca la libertad de Dios: él es siempre el Señor y el Juez. En este encuentro frente a frente está el fundamento de la liberación humana.

# CAMINOS

---

Director de Colección: Francisco Javier Sancho Fermín

1. Martín Bialas: *La “nada” y el “todo”*.
2. José Serna Andrés: *Salmos del Siglo XXI*.
3. Lázaro Albar Marín: *Espiritualidad y praxis del orante cristiano*.
5. Joaquín Fernández González: *Desde lo oscuro al alba*.
6. Karlfried Graf Duckheim: *El sonido del silencio*.
7. Thomas Keating: *El reino de Dios es como... reflexiones sobre las parábolas y los dichos de Jesús*.
8. Helen Cecilia Swift: *Meditaciones para andar por casa*.
9. Thomas Keating: *Intimidad con Dios*.
10. Thomase Rodgerson: *El Señor me conduce hacia aguas tranquilas. Espiritualidad y Estrés*.
11. Pierre Wolff: *¿Puedo yo odiar a Dios?*
12. Josep Vives S.J.: *Examen de Amor. Lectura de San Juan de la Cruz*.
13. Joaquín Fernández González: *La mitad descalza. Oremus*.
14. M. Basil Pennington: *La vida desde el Monasterio*.
15. Carlos Rafael Cabarrús S.J.: *La mesa del banquete del reino. Criterio fundamental del discernimiento*.
16. Antonio García Rubio: *Cartas de un despiste. Mística a pie de calle*.
17. Pablo García Macho: *La pasión de Jesús. (Meditaciones)*.
18. José Antonio García-Monge y Juan Antonio Torres Prieto: *Camino de Santiago. Viaje al interior de uno mismo*.
19. William A. Barry S.J.: *Dejar que le Creador se comuniquen con la criatura. Un enfoque de los Ejercicios Espirituales de San Ignacio de Loyola*.
20. Willigis Jäger: *En busca de la verdad. Caminos - Esperanzas - Soluciones*
21. Miguel Márquez Calle: *El riesgo de la confianza. Cómo descubrir a Dios sin huir de mí mismo*.
22. Guillermo Randle S. J.: *La lucha espiritual en John Henry Newman*.
23. James Empereur: *El Eneagrama y la dirección espiritual. Nueve caminos para la guía espiritual*.
24. Walter Brueggemann, Sharon Parks y Thomas H. Groome: *Practicar la equidad, amar la ternura, caminar humildemente. Un programa para agentes de pastoral*.
25. John Welch: *Peregrinos espirituales. Carl Jung y Teresa de Jesús*.
26. Juan Masiá Clavel S. J.: *Respirar y caminar. Ejercicios espirituales en reposo*.
27. Antonio Fuentes: *La fortaleza de los débiles*.
28. Guillermo Randle S. J.: *Geografía espiritual de dos compañeros de Ignacio de Loyola*.
29. Shlomo Kalo: *“Ha llegado el día...”*.
30. Thomas Keating: *La condición humana. Contemplación y cambio*.
31. Lázaro Albar Marín Pbro.: *La belleza de Dios. Contemplación del icono de Andréi Rublev*.
32. Thomas Keating: *Crisis de fe, crisis de amor*.
33. John S. Sanford: *El hombre que luchó contra Dios. Aportaciones del Antiguo Testamento a la Psicología de la Individuación*.
34. Willigis Jäger: *La ola es el mar. Espiritualidad mística*.
35. José-Vicente Bonet: *Tony de Mello. Compañero de camino*.
36. Xavier Quinzá: *Desde la zarza. Para una mistagogía del deseo*.
37. Edward J. O’heron: *La historia de tu vida. Descubrimiento de uno mismo y algo más*.
38. Thomas Keating: *La mejor parte. Etapas de la vida contemplativa*.

39. Anne Brennan y Janice Brewi: *Pasión por la vida. Crecimiento psicológico y espiritual a lo largo de la vida.*
40. Francesc Riera i Figueras, S. J.: *Jesús de Nazaret. El Evangelio de Lucas (I), escuela de justicia y misericordia.*
41. Ceferino Santos Escudero, S. J.: *Plegarias de mar adentro. 23 Caminos de la oración cristiana.*
42. Benoît A. Dumas: *Cinco panes y dos peces. Jesús, sus comidas y las nuestras. Teovisión de la Eucaristía para hoy.*
43. Maurice Zundel: *Otro modo de ver al hombre.*
44. William Johnston: *Mística para una nueva era. De la Teología Dogmática a la conversión del corazón.*
45. Maria Jaoudi: *Misticismo cristiano en Oriente y Occidente. Las enseñanzas de los maestros.*
46. Mary Margaret Funk: *Por los senderos del corazón. 25 herramientas para la oración.*
47. Teófilo Cabestrero: *¿A qué Jesús seguimos? Del esplendor de su verdadera imagen al peligro de las imágenes falsas.*
48. Servais Th. Pinckaers: *En el corazón del Evangelio. El "Padre Nuestro".*
49. Ceferino Santos Escudero, S. J.: *El Espíritu Santo desde sus símbolos. Retiro con el Espíritu.*
50. Xavier Quinzá Lleó, S. J.: *Junto al pozo. Aprender de la fragilidad del amor.*
51. Anselm Grün: *Autosugestiones. El trato con los pensamientos.*
52. Willigis Jäger: *En cada hora hay eternidad. Palabras para todos los días.*
53. Gerald O'collins: *El segundo viaje. Despertar espiritual y crisis en la edad madura.*
54. Pedro Barranco: *Hombre interior. Pistas para crecer.*
55. Thomas Merton: *Dirección espiritual y meditación.*
56. María Soave: *Lunas... Cuentos y encantos de los Evangelios.*
57. Willigis Jäger: *Partida hacia un país nuevo. Experiencias de una vida espiritual.*
58. Alberto Maggi: *Cosas de curas. Una propuesta de fe para los que creen que no creen.*
59. José Fernández Moratíel, O.P.: *La sementera del silencio.*
60. Thomas Merton: *Orar los salmos.*
61. Thomas Keating: *Invitación a amar. Camino a la contemplación cristiana.*
62. Jacques Gautier: *Tengo sed. Teresa de Lisieux y la madre Teresa.*
63. Antonio García Rubio: *Aún queda un lugar en el mundo.*
64. Anselm Grün: *Fe, esperanza y amor.*
65. Manuel López Casquete de Prado: *Regreso a la felicidad del silencio.*
66. Christopher Gower: *Hablar de sanación ante el sufrimiento.*
67. Katty Galloway: *Luchando por amar. La espiritualidad de las bienaventuranzas.*
68. Carlos Rafael Cabarrús: *La danza de los íntimos deseos. Siendo persona en plenitud.*
69. Francisco Javier Sancho Fermín, O.C.D.: *El cielo en la Tierra. Sor Isabel de la Trinidad.*
70. Thomas Merton: *Paz en tiempos de oscuridad. El testamento profético de Merton sobre la guerra y la paz.*
71. Xavier Quinzá Lleó, S. J.: *Dios que se esconde. Para gustar el misterio de su presencia.*
72. Thomas Keating: *Mente abierta, corazón abierto. La dimensión contemplativa del Evangelio.*
73. Anselm Grün - ramona robben: *Marcar límites, respetar los límites. Por el éxito de las relaciones.*
74. Teófilo Cabestrero: *Pero la carne es débil. Antropología de las tentaciones de Jesús y de nuestras tentaciones.*
75. Anselm Grün - fidelis ruppert: *Reza y trabaja. Una regla de vida cristiana.*
76. Manuel López Casquete de Prado: *Las dos puertas. La reconciliación interior en la experiencia del silencio.*
77. Thomas merton: *El signo de Jonás. Diarios (1946-1952).*
78. Patricia McCarthy: *La palabra de Dios es la palabra de la paz.*
79. Thomas Keating: *El misterio de Cristo. La Liturgia como una experiencia espiritual.*
80. Joseph Ratzinger -Benedicto XVI-: *Ser cristiano.*
81. Willigis Jäger: *La vida no termina nunca. Sobre la irrupción en el ahora.*
82. Sanae Masuda: *La espiritualidad de los cuentos populares japoneses.*
83. Eusebio Gómez Navarro: *Si perdonas, vivirás. Parábolas para una vida más sana.*
84. Elizabeth Smith - Joseph Chalmers: *Un amor más profundo. Una introducción a la Oración Centrante.*
85. Carlo M. Martini: *Los ejercicios de San Ignacio a la luz del Evangelio de Mateo.*

86. Carlos R. Cabarrús: *Haciendo política desde el sin poder. Pistas para un compromiso colectivo, según el corazón de Dios.*
87. Antonio Fuentes Mendiola: *Vencer la impaciencia. Con ilusión y esperanza.*
88. María Victoria Triviño, O.S.C.: *La palabra en odres nuevos, presencia y latido. Una mirada hacia el Sínodo de la palabra.*
89. Robert E. Kennedy, S. J.: *Los dones del Zen a la búsqueda cristiana.*
90. Willigis Jäger: *Sabiduría de Occidente y Oriente. Visiones de una espiritualidad integral.*
91. Dorothee Sölle: *Mística de la muerte.*
92. Thomas Merton: *La vida silenciosa.*
93. Eusebio Gómez Navarro, O.C.D.: *¿Por qué a mí? ¿Por qué ahora? Y ¿por qué no? Sentido del sufrimiento.*
94. Mary Margaret Funk, O.S.B.: *La humildad importa. Para practicar la vida espiritual.*
95. Teófilo Cabestrero: *Entre el sufrimiento y la alegría. Nuestra experiencia actual y la experiencia de Jesús de Nazaret.*
96. William A. Meninger, O.C.S.O.: *El proceso del perdón.*
97. Laureano Benítez: *Cuentos cristianos. Una fuente de espiritualidad.*
98. Dietrich Bonhoeffer: *Los Salmos. El libro de oración de la Biblia.*
99. José Luis Vázquez Borau: *La inteligencia espiritual o el sentido de lo sagrado.*
100. Eugen Drewermann: *Sendas de Salvación.*
101. Anselm Grün: *El camino a través del desierto. 40 dichos de los padres del desierto.*
102. Antonio Fuentes Mendiola: *La alegría de perdonar: El odio superado por el amor.*
103. Gisela Zuniga: *Está todo ahí: mística cotidiana.*
104. Teófilo Cabestrero: *¿Por qué tanto miedo? Los miedos en la vida humana, el miedo de Jesús, nuestros miedos en la Iglesia actual.*
105. Thomas Keating: *Terapia divina y adicción. La oración centrante y los doce pasos.*
106. Regina Bäumer - Michael Plattig (ed.): *Noche oscura y depresión. Crisis espirituales y psicológicas: naturaleza y diferencias.*
107. Lola Poveda Piérola: *Conciencia energía y pensar místico. El hoy de Teresa de Jesús y Juan de la Cruz.*
108. Mariano Ballester: *Meditación profunda y autoconocimiento.*
109. Lázaro Albar Marín: *Hacia la orilla de Dios. Camino de crecimiento espiritual.*
110. Eusebio Gómez Navarro: *Escucha su latido. Encuentro con Cristo.*
111. Yolanda Velázquez Cortés: *Aprendiendo de Jesús a expresar nuestras emociones.*
112. Anselm Grün: *Los sueños de la vida. Guías hacia la felicidad.*
113. Lázaro Albar Marín: *Hacia la cumbre de Dios. Mística y compromiso de vida.*
114. Anselm Grün: *El espacio interior.*
115. Enrique Montalt Alcayde: *Sentirse habitado por la presencia.*
116. Anselm Grün - Michael Reepen: *Los gestos de la oración.*
117. Fr. Benjamín Monroy Ballesteros, OFM: *Contempla y quedarás radiante. Místicos franciscanos hoy.*
118. Manuel López Casquete de Prado: *La tienda del encuentro. A Jesús por el camino del silencio.*
119. Carlos Rafael Cabarrús, s. j.: *Puestos con el hijo. Guía para un mes de ejercicios en clave de justicia.*
120. Txemi Santamaría: *La interioridad. Un viaje al centro de nuestro ser.*
121. Manuel Regal Ledo: *Los salmos hoy. Versión oracional a la luz del evangelio.*
122. Romano Guardini: *El comienzo de todas las cosas. Meditaciones sobre Génesis, capítulos 1-3.*
123. Francesc Grané: *Alimento del deseo infinito.*
124. Anselm Grün: *En camino hacia la libertad. Palabras de ánimo para los jóvenes*
125. Romano Guardini: *Sabiduría de los salmos. Meditaciones*
126. Anselm Grün - Friedrich Assländer: *La espiritualidad en el trabajo. Dar un nuevo sentido a la profesión.*
127. Antonio López Baeza: *Ojos nuevos para un mundo nuevo. De la experiencia mística a "otro mundo posible".*
128. Miguel Ángel Mesa Bouzas: *Espiritualidad para tiempos de crisis.*

129. Jacques Gauthier: *Diez actitudes interiores. La espiritualidad de Teresa de Lisieux.*
130. Anselm Grün - Wwilligis Jäger: *El misterio más allá de todos los caminos. Lo que nos une, lo que nos separa.*
131. Manuel García Hernández: *Ensayo sobre vida y espiritualidad.*
132. Anselm Grün: *Pureza de corazón. Caminos de la búsqueda de Dios en el antiguo monacato.*
133. Teófilo Cabestrero: *Jesús, el hombre que ama como Dios. Vivir hoy la condición humana al estilo de Jesús.*
134. Anselm Grün: *Humildad y experiencia de Dios*

## Index

Portada interior	2
Créditos	4
Prólogo	5
Introducción	7
Sed siempre agradecidos	9
Estad siempre alegres	12
Os he llamado amigos	15
Amaos unos a otros	18
Mirad la belleza de esos lirios	21
Siempre en búsqueda	24
Al andar se hace camino	27
La vivificante caricia	30
Celebremos la vida	33
Cuanto más compartimos, más recibimos	36
No hay fe sin compromiso	39
Qué difícil es vivir la fe si no es en comunidad	42
El secreto está en confiar	45
Contemplad y quedaréis radiantes	48
Necesito un corazón de carne	51
Bajar de la cruz a los crucificados	54
Es tiempo de cuidado	57
Padre nuestro del cuidado	59
Nuestra fuerza reside en nuestra debilidad	60
Antes y después, siempre el diálogo	63
Si no resucitamos...	66
Una ecología integral	69
El dios de los muchos nombres	72
Un testimonio encarnado	75

Sembrando semillas de esperanza	78
La fe que nos anima...	81
Seréis felices...	84
Todos vosotros sois hermanos	87
Sed muy humanos	90
Fuisteis emigrantes en egipto	93
Yo soy el camino, la verdad y la vida	96
¡Señor Jesús!	99
Buscad que reine la justicia	100
He bajado para liberar a mi pueblo	103
felices los pobres	106
Los mártires iluminan el camino	109
Limpios de mirada y corazón	112
Compasivos y misericordiosos	115
En el misterio vivimos...	118
Sencillos como palomas	121
Otro mundo es posible	124
Mujer, qué grande es tu fe	127
Orad con confianza	130
Setenta veces siete	133
La paz os dejo	136
Profetas de justicia y fraternidad	139
Los sacramentos de la vida	142
Sed misericordiosos como dios	145
Vivid el momento presente	148
No acumuléis	151
La isla del tesoro	154
Redescubrir el silencio	157
En soledad vivía...	160
Un universo interior	163

La solidaridad es la ternura de los pueblos	166
Sufriréis, pero tened fe...	169
La tolerancia es la virtud de los fuertes	172
Místicos de ojos abiertos	175
Utópicos y realistas a la vez	178
La vida es todo lo que tenemos	181
Necesitamos buenas noticias	184
Tiempo de anuncio y denuncia	187
Una vida de servicio y entrega	190
Ante todo y sobre todo, el buen humor	193
Epílogo	196
Acerca del autor	197
Otros libros	198
La espiritualidad en el trabajo	199
Otro modo de ver, otro modo de vivir	201
La laicidad del evangelio	203
La sabiduría de los salmos	205
Caminos	206