

## LA VOZ INTERIOR DEL AMOR (2)

### (Un viaje a través de la angustia hacia la liberación)

#### Henri Nouwen

*Este libro es mi diario secreto. Fue escrito durante el periodo más difícil de mi vida, que fue desde diciembre de 1987 hasta junio de 1988. Fue un periodo de extrema angustia, durante el cual me preguntaba si podría seguir soportando mi vida. Todo se estaba viendo abajo: mi autoestima, mi energía para vivir y trabajar, mi sensación de ser amado, mi esperanza de sanación, mi fe en Dios... todo. (...)*

*Casi todos los días, por lo general después de encontrarme con varios guías, escribía un "imperativo espiritual": una orden para mí mismo que hubiera surgido de nuestra sesión. Estos imperativos apuntaban a mi propio corazón. No estaban destinados a nadie más que a mí mismo. (...)*

*¡No leas demasiado de estos imperativos espirituales de una vez! Fueron escritos durante un largo periodo, y también requieren ser leídos de esa manera. Además, no es necesario que los leas en el orden en que aparecen. El índice te da una idea de que páginas podrían resultarte más útiles. Estos imperativos espirituales están destinados a ser la sal de la carne de tu vida. Demasiada sal podría arruinarla, ¡pero un poco por vez podría hacerla apetitosa!*

#### **21. Cuenta tu historia en libertad**

Los años que han quedado tras de ti, con todas sus luchas y sus dolores, serán recordados, en su momento, solo como el camino que te guió hacia tu nueva vida. Pero, mientras la nueva vida no sea completamente tuya, tus recuerdos seguirán causándote dolor. Cuando revives eventos dolorosos del pasado, te puedes sentir victimizado por ellos. Pero hay un modo de contar tu historia que no produce dolor. Entonces, también, la necesidad de contar tu historia se tornará menos oprimente. Descubrirás que ya no estás allí: el pasado se ha ido, el dolor te ha dejado, ya no tienes .que Volver y revivirlo, ya no dependes de tu pasado para identificarte.

Hay dos modos de contar tu historia. Uno es contarla compulsiva y urgentemente, para seguir retornando a ella porque consideras tu presente sufrimiento como el resultado de tus experiencias pasadas. Pero hay otro modo. Puedes contar tu historia desde el lugar en que ya no te domina. Puedes hablar de ella con cierta distancia y verla como el camino para tu presente libertad. La compulsión a contar tu historia se ha ido. Desde la perspectiva de la vida que vives ahora y la distancia que ahora tienes, tu pasado no te amenaza. Ha perdido su peso y puede ser recordado como la manera en que Dios te torna más compasivo y comprensivo hacia los demás.

#### **22. Encuentra el origen de tu soledad**

Cada vez que te sientas solo, debes tratar de encontrar el origen de este sentimiento. Estas inclinado a escapar de tu soledad, o bien, a habitar en ella. Cuando escapas de ella, tu soledad no disminuye realmente; simplemente, la obligas a salir de tu mente temporalmente. Cuando empiezas a habitar en ella, tus sensaciones solo se refuerzan y caes en la depresión.

La tarea espiritual no es escapar de tu soledad, ni dejarte ahogar en ella, sino descubrir su origen. No es sencillo hacerlo, pero cuando, de alguna manera, puedes identificar el lugar del cual emergen estas sensaciones, perderán parte de su poder sobre ti. Esta identificación no es una tarea intelectual; es una tarea del corazón. Con el corazón, debes buscar sin temor ese lugar.

Esta es una búsqueda importante, porque te lleva a discernir algo bueno acerca de ti mismo. El dolor de tu soledad puede estar arraigado en tu vocación mas profunda. Puedes descubrir que tu soledad esta ligada a tu vocación de vivir completamente para Dios. Así, tu soledad se te puede

revelar como el otro costado de tu don único. Una vez que puedes experimentar en tu ser mas intimo la verdad de esto, puedes encontrar soledad no solo tolerable sino también provechosa. Lo que en principio parecía doloroso se puede convertir después en una sensación que, aunque dolorosa, abra para ti el camino hacia un conocimiento aun mas profundo del amor de Dios.

### **23. Sigue volviendo al camino de la libertad**

Cuando de repente parezca que pierdes todo lo que creías haber ganado, no desesperes. Tu sanación no es un proceso lineal. Tienes que esperar demoras y regresiones. No te digas: "Todo está perdido; tengo que empezar todo de nuevo." No es verdad. Lo que ganaste, lo ganaste.

A veces se amontonan pequeñas cosas y, por un momento, te hacen perder pie. El cansancio, un comentario aparentemente frío, la incapacidad de alguien para escucharte, el olvido inocente de alguien, que se asemeja al rechazo; cuando todas estas cosas se juntan, te pueden hacer sentir como si estuvieras nuevamente donde comenzaste. Pero trata de pensar en ello, en lugar de apartarte del camino por un momento. Cuando retornas al camino, retornas al punto en que lo dejaste, no al punto en el que comenzaste.

Es importante no habitar en los pequeños momentos en los que te sientes apartado de tu progreso. Trata de volver a casa, al lugar firme dentro de ti, de inmediato. Si no, estos momentos empiezan a conectarse con otros similares, y juntos adquieren el poder suficiente para apartarte del camino. Intenta mantenerte alerta a las aparentemente inocuas distracciones. Es más fácil retornar al camino cuando estas en el borde del mismo, que cuando te sales de él y estas en un húmedo pantano al costado.

En síntesis, sigue confiando en que Dios está dentro de ti, en que Dios te ha dado compañeros para el viaje. Sigue volviendo al camino de la libertad.

### **24. Deja que Jesús te transforme**

Estas buscando formas de encontrar a Jesús. Estas tratando de encontrarlo no solo en tu mente sino también en tu cuerpo. Buscas su afecto, y sabes que este afecto involucra tanto a su Cuerpo como al tuyo. Se hizo carne por ti para que pudieras encontrarlo en la carne y recibir su amor en la carne.

Pero algo queda en ti que impide este encuentro. Hay aun mucha vergüenza y culpa estancadas en tu cuerpo, bloqueando la presencia de Jesús. No te sientes del todo cómodo en tu cuerpo; lo devalúas, como si no fuera lo suficientemente bueno, lo suficientemente bello, o lo suficientemente puro como para encontrar a Jesús.

Cuando analices atentamente tu vida, verás cuán llena estuvo de miedos, en especial miedos de las personas que ocupan lugares de autoridad: tus padres, tus maestros, tus obispos, tus guías espirituales, inclusive tus amigos. Nunca te sentiste a su altura; siempre te consideraste por debajo de ellos. Durante gran parte de tu vida, te sentiste como si necesitaras su autorización para ser tu mismo.

Piensa en Jesús. El era completamente libre ante las autoridades de su época. Le decía a la gente que no se dejara guiar por las conductas de los escribas y los fariseos. Jesús apareció entre nosotros como un igual, un hermano. Quebró las estructuras piramidales de la relación entre Dios y la gente, además de las relaciones entre las personas. Y ofreció un nuevo modelo: el círculo, en el cual Dios vive solidariamente con la gente, y las personas conviven unas con otras.

No podrás encontrar a Jesús en tu cuerpo mientras este siga lleno de dudas y temores. Jesús vino a liberarte de estas ataduras y a crear en ti un espacio en el cual puedas estar con Él. Quiere que vivas la libertad de los hijos de Dios. No desesperes pensando que no puedes modificarte después de tantos años. Simplemente, entra en la presencia de Jesús tal como eres, y pídele que te de un corazón valiente en el cual pueda estar contigo. Tú no puedes modificarte. Jesús vino para darte un nuevo corazón, un nuevo espíritu, una nueva mentalidad, un nuevo cuerpo. Deja que te transforme a través de su amor y, así, te posibilite recibir su afecto en todo tu ser.

### **25. Protege tus emociones**

Puede ser desalentador descubrir lo rápidamente que pierdes tu espacio interior. Alguien que ingresa en tu vida puede crear de repente desasosiego y ansiedad en ti. A veces, esta sensación ya está

allí antes de que la descubras plenamente. Pensabas que eras centrado; pensabas que podías confiar en ti; pensabas que podías estar con Dios. Pero, entonces, alguien que ni siquiera conoces íntimamente te hace sentir inseguro. Te preguntas si te aman o no, y el extraño se convierte en la norma. Así, empiezas a sentirte desilusionado por tu propia reacción.

No te flagelas por tu falta de progreso espiritual. Si lo haces, fácilmente te alejaras más y mas de tu centro. Te dañarás y harás más difícil el retorno. Evidentemente, es bueno no actuar a partir de emociones repentinias. Pero tampoco tienes que reprimirlas. Puedes reconocerlas y dejarlas pasar. En un cierto sentido, debes protegerlas para que no te transformen en su víctima.

El camino hacia la “victoria” no pasa por superar tus emociones desalentadoras en forma directa, sino por la Construcción de un sentido mas profundo de seguridad y comodidad y un conocimiento mas encarnado de que se te ama profundamente. Entonces, poco a poco, dejaras de darles tanto poder a los extraños.

No te desalientes. Asegúrate de que Dios satisfará plenamente todas tus necesidades. Sigue recordando eso. Te ayudara no esperar la satisfacción de las personas que ya sabes incapaces de dárte la.

## **26. Sigue tu vocación mas profunda**

Cuando descubres en ti algo que es un don de Dios, debes reclamarlo y no dejar que te lo saquen. A veces, a gente que no conoce tu corazón, se le pasara totalmente por alto la importancia de algo que forma parte de tu identidad mas profunda, valiosa tanto ante tus ojos como ante los de Dios. Tal vez no te conozcan lo suficiente como para poder responder a tus necesidades genuinas. Entonces debes hablarle a tu corazón y seguir tu vocación más profunda.

Hay una parte de ti que se entrega con demasiada facilidad a la influencia ajena. Tan pronto como alguien cuestiona tus motivos, comienzas a dudar de ti mismo. Terminas coincidiendo con el otro antes de haber consultado a tu propio corazón. Así, te vuelves pasivo y simplemente asumes que el otro sabe mas.

Aquí debes prestar mucha atención a tu yo interior. “Volver a casa” y “ser devuelto a ti mismo” son expresiones que indican que tienes un fundamento interior sólido desde el cual puedes hablar y actuar (sin apologías) humilde pero convincentemente.

## **27. Permanece anclado en tu comunidad**

Cuando tu vocación de ser un sanador compasivo se combina con tu necesidad de ser aceptado, las personas a quienes quieres sanar terminaran arrastrándote a su mundo y quitándote tu don sanador. Pero cuando, por el temor de transformarte en una persona que sufre, dejas de acercarte a estas personas, no puedes alcanzarlas y devolverles la salud. Sientes profundamente la soledad, la alienación y la pobreza espiritual de tus contemporáneos. Quieres ofrecerles una respuesta verdaderamente curativa que proviene de tu fe en el Evangelio. Pero, a mentido, te has vuelto aficionado a la curiosidad y a la necesidad de afecto, y así has perdido la capacidad de llevar la buena noticia a quienes se te han vuelto tan íntimos.

Es importante permanecer tan en contacto como sea posible con quienes te conocen, te aman y protegen tu vocación. Si visitas a personas con grandes necesidades y profundas batallas que puedes reconocer fácilmente dentro de tu propio corazón, permanece anclado en tu comunidad. Piensa en tu comunidad como si sostuviera una larga línea que rodea tu cintura. Dondequier que estés, ella sostiene esa línea. Así podrás estar cerca de las personas que requieren de tu sanación, sin perder contacto con quienes protegen tu vocación. Tu comunidad puede hacerte volver cuando sus miembros ven que estas olvidando por que se te envió.

Cuando sientes una creciente necesidad de simpatía, apoyo, afecto y cuidado de parte de aquellos hacia quienes eres enviado, recuerda que hay un lugar en el que puedes recibir esos dones de una manera segura y responsable. No te dejes seducir por las fuerzas oscuras que aprisionan a quienes

quieres liberar. Sigue volviendo a aquellos a quienes perteneces y que te sostienen en la luz. Es esa luz que anhelas traer a la oscuridad. No debes asustar a nadie mientras sigas anclado a salvo en tu comunidad. Entonces, puedes llevar la luz lejos.

## **28. Quédate con tu dolor**

Cuando experimentas el profundo dolor de la soledad, es comprensible que tus pensamientos se dirijan a la persona que pudo quitarte esa soledad, aunque fuera por un momento. Cuando, debajo de todas las alabanzas y ovaciones, sientes una enorme ausencia que hace que todo parezca inútil, tu corazón solo quiere una cosa: estar con la persona que alguna vez pudo disipar estas emociones amenazantes. Pero es la ausencia misma, el vacío que hay dentro de ti, lo que debes estar dispuesto a experimentar, y no a quien pudo arrancarte esa sensación temporalmente.

No es fácil quedarte con tu soledad. La tentación es o bien alimentar tu dolor, o bien refugiarse en fantasías sobre personas que te lo arrancaran. Pero, cuando puedes reconocer tu soledad en un lugar seguro y contenido, pones tu dolor a disposición de la sanación de Dios.

Dios no quiere tu soledad; quiere tocarte de manera de satisfacer en forma permanente tu necesidad más profunda. Es importante que te atrevas a quedarte con tu dolor y a permitirle estar allí. Debes admitir tu soledad y confiar en que no siempre estará allí. El dolor que padeces ahora tiene por objeto ponerte en contacto con el sitio en que más necesitas la sanación: tu corazón mismo. La persona que pudo tocar ese sitio se te ha revelado como tu perla de gran valor.

Es comprensible que todo lo que hiciste, lo que estás haciendo y lo que planeas hacer parezca no tener ningún sentido en comparación con esta perla. Esta perla es la sensación de ser plenamente amado. Cuando experimentas una profunda soledad, estas dispuesto a abandonar todo a cambio de la sanación. Pero ningún ser humano puede sanar ese dolor. Sin embargo, te enviarán personas para transmitir la sanación de Dios, personas que podrán ofrecerte el profundo sentido de pertenencia que anhelas y que da sentido a todo lo que haces.

Atrévete a quedarte con tu dolor y confía en la promesa que Dios te ha hecho.

## **29. Vive pacientemente con el “no todavía”**

Una parte de ti ha quedado atrás muy temprano en tu vida: la parte que nunca se sintió plenamente admitida. Esta llena de temores. Mientras tanto, te desarrollaste con muchas habilidades de supervivencia. Pero quieres que tu identidad sea una. Entonces, tienes que recuperar la parte que ha quedado atrás. Eso no es sencillo, pues te has transformado en una persona bastante formidable, y tu parte temerosa no sabe si puede vivir a salvo contigo. Tu parte madura tiene que volverse infantil (acogedora, amable y protectora) para que tu parte ansiosa pueda retornar y sentirse segura.

Te quejas de que es difícil para ti rezar, experimentar el amor de Jesús. Pero Jesús reside en tu parte temerosa, nunca totalmente admitida. Cuando proteges tu verdadera parte y descubres que es buena y hermosa, ves que Jesús está allí. Allí donde eres más humano, más tú mismo, más débil, allí reside Jesús. Recuperar tu parte temerosa es recuperar a Jesús.

Mientras tu parte vulnerable no se siente bienvenida por ti, se mantiene tan distante que no te puede mostrar su verdadera belleza y sabiduría. Así sobrevives sin vivir realmente.

Trata de mantener tu parte pequeña y temerosa cerca de ti. Esto será una dura lucha, pues tendrás que vivir un tiempo con el “no todavía”. Tu parte más profunda y auténtica no ha sido aun recuperada; se asusta rápidamente.

Como tu parte íntima no se siente a salvo contigo, sigue buscando a otros, especialmente a quienes te ofrecen algún consuelo real, aunque temporal. Pero, cuando te vuelvas más infantil, ya no sentirás la necesidad de vivir en otra parte. Comenzará a buscarte a tí como hogar.

Ten paciencia. Cuando te sientas solo, quédate con tu soledad. Evita la tentación de dejar escapar tu parte temerosa. Deja que te muestre su sabiduría; deja que te indique que puedes vivir en

lugar de limitarte a sobrevivir. Gradualmente, te unificarás y descubrirás que Jesús vive en tu corazón y te ofrece todo lo que necesitas.

### **30. Sigue avanzando hacia la plena encarnación**

No dejes de lado lo que ya has conseguido. Has dado pasos importantes hacia la liberación que buscas. Has decidido dedicarte por completo a Dios, hacer de Jesús el centro de tu vida y moldearte como un instrumento de la gracia divina. Si, aun sientes tu división interior, tu necesidad de aprobación y aplauso. Pero ves que has hecho importantes elecciones que muestran adonde quieres ir.

Puedes ver tu vida como un gran cono que se angosta a medida que llegas mas adentro. Hay muchas puertas en ese cono que te dan oportunidades de abandonar el viaje. Pero has venido cerrando esas puertas una tras otra, yendo más y más adentro, hacia el centro. Sabes que Jesús te espera al final del camino, así como sabes que El te guía a medida que avanzas en esa dirección. Cada vez que cierras otra puerta (sea la puerta de la satisfacción inmediata, la puerta del entretenimiento distractivo, la puerta del negocio, la puerta de la culpa y de la preocupación o la puerta del autorrechazo), te comprometes a llegar mas adentro de tu corazón y, por lo tanto. mas adentro del corazón de Dios.

Este es un movimiento hacia la plena encarnación. Te lleva a transformarte en lo que ya eres: un hijo de Dios. Te lleva a corporizar mas y mas la verdad de tu ser. Te hace reclamar al Dios que hay dentro de ti. Estas tentado de pensar que no eres nadie en la vida espiritual y que tus amigos están mucho mas adelante en esta travesía. Pero es un error.

Debes confiar en la profundidad de la presencia de Dios en ti y vivir a partir de allí. Esta es la manera de seguir avanzando hacia la plena encarnación.

### **31. Obsérvate en forma autentica**

Sigue luchando para descubrir tu propia verdad. Cuando la gente que conoce tu corazón y te quiere amorosamente dice que eres un hijo de Dios, que Dios ha llegado a lo profundo de tu ser y que estás ofreciéndoles a los demás mucho de Dios, oyes esos comentarios solo como palabras estimulantes. No piensas que esta gente cree verdaderamente lo que dice.

Tienes que empezar a verte como te ven tus verdaderos amigos. Mientras sigas ciego para tu propia verdad, te sigues devaluando y continúas pensando en los demás como personas mejores, mas santas y mas amadas de lo que eres tu. Sobreestimas a todo aquel en quien ves bondad, belleza y amor, porque no ves en ti mismo ninguna de estas cualidades. Como resultado de ello, empiezas a apoyarte en los demás, sin darte cuenta de que tienes todo lo que necesitas para erguirte sobre tus propios pies.

De todas maneras, no puedes forzar las cosas. No puedes hacerte ver lo que ven los demás. No puedes exigirte del todo cuando tus partes están aun descarriladas. Debes reconocer donde estas y asegurar ese lugar. Debes estar dispuesto a vivir tu soledad, tu incompletud, tu falta de encarnación total sin miedo, y confiar en que Dios te dará gente que siga indicándote la verdad de quien eres.

### **32. Recibe todo el amor que llegue a ti**

Al mismo tiempo que te puedes sentir física y mentalmente fuerte, sentirás una corriente submarina de angustia. Duermes bien, trabajas bien, pero hay algunos momentos de vigilia en los cuales no sientes ese dolor palpitante en tu corazón que hace que todo parezca estar en el aire. Sabes que estas progresando, pero no puedes entender por que esta angustia sigue invadiendo en todo lo que piensas, dices o haces. Hay aun un dolor profundo e irresuelto, pero no te lo puedes quitar de encima. Existe mucho más allá de tu alcance.

Ten paciencia y fe. Tienes que avanzar gradualmente mas adentro de tu corazón. Hay un sitio mucho mas adentro que es como un río turbulento, y ese lugar te da miedo. Pero no temas. Un día será tranquilo y pacífico.

Debes seguir avanzando, tal como lo estas haciendo. Vive una vida fiel y disciplinada, una vida que te de una sensación de fuerza interior, una vida en la que puedes recibir mas y mas del amor que te llegue. Dondequiera que haya autentico amor para ti, tómalo y fortalécete con el. A medida que tu cuerpo, tu corazón y tu mente tengan conocimiento de que eres amado, tu parte más débil se sentirá atraída hacia ese amor. Lo que ha quedado separado e inalcanzable se dejara llevar hacia el amor que pudiste recibir. Un día descubrirás que tu angustia se ha ido. Te dejara porque tu parte mas débil se dejo abrazar por tu amor.

Todavía no estas allí, pero avanzas rápidamente. Habrá un poco mas de lucha y dolor. Tienes que animarte a pasar por eso. Sigue caminando hacia adelante. Reconoce tu angustia, pero no dejes que te aleje de ti mismo. Aférrate al rumbo que elegiste, a tu disciplina, a tu oración, a tu trabajo, a tus guías, y confía en que un día el amor habrá conquistado lo suficiente de ti como para que hasta la parte más temerosa permita al amor expulsar todo temor.

### **33. Sigue unido al cuerpo más grande**

Tu propio crecimiento no puede tener lugar sin el crecimiento de los demás. Eres parte de un cuerpo. Cuando cambias, el cuerpo todo cambia. Es muy importante para ti seguir profundamente conectado con la gran comunidad a la cual perteneces.

También es importante que aquellos que pertenecen al cuerpo del cual formas parte conserven la fe en tu viaje. Aun tienes un lugar adonde ir, y habrá momentos en que tus amigos se sorprendan o incluso se desilusionen por lo que te sucede. En ciertas ocasiones, las cosas pueden parecerse más difíciles de lo que eran antes; puedes verlas peor que cuando empezaste. Aun tienes que dar el gran paso, y eso no puede suceder sin mucho nuevo estrés y miedo. A través de todo esto, es importante para ti mantenerte unido al cuerpo más grande y saber que tu viaje esta hecho no solo para ti sino para todos los que pertenecen al cuerpo.

Piensa en Jesús. El hizo su travesía ¡les pidió a los discípulos que lo siguieran incluso adonde preferirían no ir. La travesía que estas eligiendo es la de Jesús y, seas o no plenamente consciente de ello, también les estas pidiendo a tus hermanos y hermanas que te sigan. En algún punto, ya sabes que lo que estas viviendo en este momento no dejara intactos a Los otros miembros de la comunidad. Tus opciones también reclaman que tus amigos hagan nuevas elecciones.

### **34. Ama profundamente**

No vaciles en amar, y amar profundamente. Puedes tener miedo del dolor que puede provocar el amor profundo. Cuando aquellos a quienes amas profundamente te rechazan, te dejan o mueren, tu corazón se quiebra. Pero eso no debería impedirte amar profundamente. El dolor que proviene del amor profundo hace tu amor aun más provechoso. Es como un arado que rompe la tierra para permitir a la semilla echar raíces y crecer hasta convertirse en una planta fuerte. Cada vez que sientes el dolor del rechazo, de la ausencia o de la muerte, enfrentas una decisión. Te puedes volver amargo y decidir no volver a amar, o te puedes poner de pie en tu dolor y dejar que el suelo sobre el cual estas se enriquezca y pueda dar vida a nuevas semillas.

Cuanto más hayas amado y más te hayas permitido sufrir a raíz de tu amor, mas podrá dejar que tu corazón se amplíe y se profundice. Cuando tu amor esta dando y recibiendo verdaderamente, aquellos a quienes amas no abandonaran tu corazón, aunque te dejen. Se volverán parte de tu identidad y así, en forma gradual, edificaran en ti una comunidad.

Aquellos a quienes has amado profundamente se vuelven parte de ti. Cuanto mas tiempo vives, siempre habrá mas gente para amar y para volverse parte de tu comunidad interior. Cuanto mas amplia se vuelva tu comunidad interior, mas fácil será reconocer a tus hermanos y hermanas en los extraños que te rodean. Quienes están vivos en tu interior reconocerán a quienes están vivos a tu alrededor. Cuanto mas amplia sea la comunidad dentro de tu corazón, mas amplia será la comunidad a tu alrededor. Así, el dolor del rechazo, la ausencia o la muerte se pueden volver útiles. Si, si amas

profundamente, el piso de tu corazón se abrirá mas y mas, pero tu te regocijaras en la abundancia de los frutos que de.

### **35. Mantente de pie en tu pena**

La pregunta es: “¿Puedes mantenerte de pie en tu soledad, tus temores y tu sensación de ser rechazado?” El peligro es que estos sentimientos te arrebaten. Estarán aquí durante mucho tiempo y te seguirá tentando ahogarte en ellos. Pero se te pide que los reconozcas y los registres, mientras sigues en pie.

Recuerda: María estaba de pie bajo la cruz. Sufría su pena de pie. Recuerda: Jesús hablaba de los desastres cósmicos y de la gloriosa aparición del Hijo del Hombre y les decía a sus discípulos: “Cuando empiecen a suceder estas cosas, cobrad animo y levantad la cabeza porque se acerca vuestra liberación” (Lc 2 1, 28). Recuerda: Pedro y Juan curaron al hombre lisiado que estaba pidiendo en la entrada del templo. Pedro le dijo: “En nombre de Jesucristo, el Nazareno, ponte a andar” (F-Ich 3, 6). Después, lo tomo por la mano derecha y lo ayudo a ponerse de pie.

Tienes que atreverte a mantenerte de pie durante tus luchas. La tentación es quejarse, rogar, estar agobiado y encontrar satisfacción en la pena que evocas. Pero ya sabes que lo que tu corazón más anhela no es tu beneficio. Mientras te mantengas de pie, podrás hablarles libremente a los demás, alcanzarlos y recibir algo de ellos. Así, hablaras y actuaras desde tu propio centro e invitaras a los demás a hablar y actuar desde sus propios centros. Así se posibilitan verdaderas amistades y se puede constituir una auténtica comunidad. Dios Le da la fuerza para estar de pie durante tus luchas y para responder a ellas de pie.

### **36. Deja que lo profundo se comunique con lo profundo**

Cuando “amas” a alguien, o “pierdes” a alguien, experimentas un dolor interior. Poco a poco, debes descubrir la naturaleza de este dolor. Cuando tu ser mas profundo se conecta con el ser mas profundo del otro, la ausencia de esa persona puede resultar dolorosa, pero te llevara a una profunda comunión con la persona, pues amarse los unos a los otros es amarse en Dios. Cuando el lugar que Dios ocupa en ti esta íntimamente conectado con el lugar que Dios ocupa en el otro, la ausencia de la otra persona no es destructiva. Al contrario, te desafia a entrar en una comunión mas profunda con Dios, fuente de toda unidad y comunión entre las personas.

También es posible, por otro lado, que el dolor de la ausencia te demuestre que no estas en contacto con tu propio ser mas profundo. Necesitas al otro para experimentar la completud interior, para tener una sensación de bienestar. Te has vuelto emocionalmente dependiente del otro y te hundes en la depresión a raíz de su ausencia. Sientes como si el otro se hubiera llevado un pedazo de ti sin el cual no puedes vivir. Entonces, el dolor de la ausencia revela cierta falta de confianza en el amor de Dios. Pero Dios es suficiente para ti.

El verdadero amor entre dos seres humanos te pone mas en contacto con tu ser mas profundo. Es un amor en Dios. Entonces, el dolor que experimentas por la muerte o la ausencia de la persona que amas, siempre te convoca a un conocimiento mas profundo del amor de Dios. El amor de Dios es todo el amor que necesitas y te revela el amor de Dios en el otro. Entonces, el Dios en ti se puede comunicar con el Dios en el otro. Esto es, lo profundo entra en comunicación con lo profundo, una reciprocidad en el corazón de Dios, que abarca a ambos.

La muerte o la ausencia no agota ni disminuye el amor de Dios que te llevo hacia la otra persona. Te exige dar un nuevo paso hacia el misterio del amor inagotable de Dios. Este proceso es doloroso, muy doloroso, porque la otra persona se ha transformado en una verdadera revelación del amor de Dios para ti. Pero, cuanto más despojado estas del apoyo de la gente dado por Dios, mas exigido estas a amar a Dios por Dios. Este es un amor pasmoso y terrible, pero es el amor que ofrece vida eterna.

### **37. Permitete ser plenamente recibido**

Entregarle a los demás sin esperar nada a cambio solo es posible cuando has sido plenamente recibido. Cada vez que descubres que esperas algo a cambio de lo que has dado o te desilusionas cuando no se te retribuye nada, vas tomando conciencia de que aun no has sido plenamente recibido. Únicamente cuando te sabes incondicionalmente amado (es decir, plenamente recibido) por Dios, puedes dar en forma gratuita. Dar sin esperar nada a cambio es confiar en que todas tus necesidades serán cubiertas por Aquel que te ama incondicionalmente. Es confiar en que no necesitas proteger tu propia seguridad, sino que puedes entregarte completamente al servicio de los demás. La fe es, precisamente, confiar en que tu, que das en forma gratuita, recibirás en forma gratuita, pero no necesariamente de la persona a quien te entregaste. El riesgo radica en que te entregues a los demás con la ilusión de que ellos te recibirán plenamente. Pronto te sentirás como si los demás se estuvieran alejando con partes tuyas. No puedes entregarte a los demás si no eres dueño de ti mismo, y solo puedes ser verdaderamente dueño de ti mismo cuando se te ha recibido plenamente en un amor incondicional.

Gran parte del dar y recibir tiene una característica violenta, porque quienes dan y quienes reciben actúan mas desde la necesidad que desde la confianza. Lo que parece generosidad es en realidad manipulación, lo que parece amor es en verdad un grito en busca de afecto o apoyo. Cuando te sepas plenamente amado, podrás dar de acuerdo con la capacidad de recibir del otro, y podrás recibir de acuerdo con la capacidad de dar del otro. Estarás agradecido por lo que se te de, sin aferrarte a ello, y dichoso por lo que puedas dar, sin jactarte de ello. Serás una persona libre, libre para amar.

### **38. Exige que tu presencia sea única en tu comunidad**

Tu presencia única en tu comunidad es el modo en que Dios quiere que te presentes ante los demás. Diversas personas tienen formas diferentes de estar presentes. Tú debes conocer y defender tu forma. Por eso es tan importante el discernimiento. Una vez que tienes un conocimiento interior de tu verdadera vocación, tienes un punto de orientación. Eso te ayudara a decidir que hacer y de que liberarte, que decir y sobre que temas callar, cuando salir y cuando quedarte en casa, con quien estar y a quien evitar.

Cuando te sientes exhausto, frustrado, agobiado o desgastado, tu cuerpo esta diciendo que estas haciendo cosas que no te corresponden. Dios no te exige que hagas aquello que va mas allá de tu capacidad, aquello te aleja de Dios, o aquello que te deprime o te tristece. Dios quiere que vivas para los demás y que vivas bien esa presencia. Hacerlo puede implicar sufrimiento, fatiga e incluso momentos de gran dolor físico o emocional, pero nada de esto debe nunca alejarte de tu ser mas profundo ni de Dios.

Aun no has encontrado del todo tu lugar en tu comunidad. Tu forma de hacerte presente ante tu comunidad puede requerir momentos de ausencia, oración, escritura o aislamiento. Estos también son momentos destinados a tu comunidad: te permiten estar profundamente presente ante tu pueblo y pronunciar palabras que proceden del Dios que hay en ti. Cuando ofrecer a tu pueblo una visión que lo alimente y le permita seguir avanzando es parte de tu vocación, es crucial que te des el tiempo y el espacio que necesites para que esta visión madure dentro de ti y se transforme en una parte integral de tu ser.

Tu comunidad te necesita pero, tal vez, no como una presencia constante. Tu comunidad te puede necesitar como una presencia que brinda coraje y alimento espiritual para el viaje, una presencia que da lugar a un fundamento firme en el cual los demás puedan crecer y desarrollarse, una presencia que pertenece a la matriz de la comunidad. Pero tu comunidad también necesita de tu creativa ausencia.

Tal vez precises ciertas cosas que la comunidad no puede ofrecerte. Por esas cosas, quizás tengas que ir a otro lado de vez en cuando. Eso no significa que seas egoista, anormal o que no te adaptes a la vida comunitaria. Significa que tu forma de estar presente ante tu pueblo requiere un merito personal de un tipo especial. No temas pedir esas cosas. Hacerlo te permite ser leal a tu

vocación y sentirte a salvo. Es un servicio destinado a aquellos para quienes aspiras a ser una fuente de esperanza y una presencia vivificadora.

### **39. Acepta tu identidad como hijo de Dios**

Tu verdadera identidad es ser hijo de Dios. Esta es la identidad que debes aceptar. Una vez que la has sostenido y te has instalado en ella, puedes vivir en un mundo que te da tantas alegrías como dolores. Puedes recibir los elogios y también la culpa que te llega como una oportunidad de fortalecer tu identidad básica, porque la identidad que te libera esta anclada más allá de todo elogio y culpa humana. Perteneces a Dios, y como hijo de Dios se te ha enviado al mundo.

Necesitas guía espiritual. Necesitas personas que puedan mantenerte anclado en tu verdadera identidad. La tentación de desconectarte de ese punto profundo de tu interior en el cual Dios reside, y de dejarte ahogar en los elogios o en la culpa del mundo, siempre se conserva.

Como ese punto profundo dentro de ti en el cual se atraiga tu identidad como hijo de Dios que ha sido desconocido durante tanto tiempo, quienes pudieron conmoverte en ese punto tuvieron un repentino y, a menudo, agobiante poder sobre ti. Se volvieron parte de tu identidad. Ya no podías vivir sin ellos. Pero ellos no podían desempeñar ese rol divino, así que te dejaron, y te sentiste abandonado. Pero es precisamente esa experiencia de abandono la que te devuelve a tu verdadera identidad como hijo de Dios.

Únicamente Dios puede habitar por completo ese punto mas profundo en tu interior y darte una sensación de seguridad. Pero sigue existiendo el peligro de que dejes que otras personas te arrebaten tu centro sagrado arrastrándote así hacia la angustia.

Puede requerir mucho tiempo y disciplina volver a contactar plenamente tu ser profundo, escondido. Con tu ser publico, que es conocido, amado y aceptado, pero también criticado por el mundo. Gradualmente, sin embargo te irás sintiendo mas conectado y te transformaras mas plenamente en quien realmente eres: un hijo de Dios. Ahí reside tu verdadera libertad.

### **40. Sé dueño de tu dolor**

Te preguntas si es bueno compartir tus esfuerzos con los demás, especialmente con quienes estas llamado a atender. Se te hace difícil no mencionar tus propios dolores y penas ante aquellos a quienes estas tratando de ayudar. Sientes que lo que pertenece al corazón de tu humanidad no tendría que ocultarse; quieres ser un compañero de viaje y no un guía distante.

La pregunta fundamental es: “¿Eres dueño de tu dolor?” Mientras no seas dueño de tu dolor (es decir, mientras no integres tu dolor a tu manera de estar en el mundo), existe el peligro de que uses al otro para buscar la sanación para ti mismo. Cuando les hablas a los demás del dolor sin ser del todo dueño de él, esperas de ellos algo que no pueden dar. Como resultado de ello, te sentirás frustrado, y aquellos a quienes querías ayudar se sentirán confundidos, desilusionados o, inclusive, mas sobrecargados.

Pero, cuando eres del todo dueño de tu dolor y no esperas de aquellos a quienes atiendes que, lo alivien, puedes hablar de el con verdadera libertad. Entonces, compartir tus esfuerzos se puede transformar en un servicio; entonces, tu apertura puede ofrecer a los demás coraje y esperanza.

Para que puedas compartir tus esfuerzos como un servicio, también es esencial que tengas a quienes recurrir con tus propias necesidades. Siempre precisaras gente confiable ante la cual puedes desplegar tu corazón. Siempre necesitaras gente que no te necesite, sino que pueda recibirte y hacerte volver a ti mismo. Siempre necesitaras gente que pueda ayudarte a ser dueño de tu dolor y a afirmar tus esfuerzos.

Así, la pregunta central de tu misión es: “¿Está el compartir mis esfuerzos al servicio de quien busca mi ayuda?”. Esta pregunta únicamente se puede responder en forma afirmativa cuando uno verdaderamente es dueño de su dolor y no espera nada de aquellos que buscan su ayuda.

*<http://www.santaclaradeestella.es/>*