

Formación Permanente - español 2/2021

LA VOZ INTERIOR DEL AMOR (3)
(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 viniendo 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 mi mismo que hubiera surgido de nuestra sesión. Estos imperativos apuntaban a mi propio corazón. No estaban destinados a nadie más que a mi 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!

41. Sábetete verdaderamente amado

Algunos han tenido vidas tan oprimidas que sus verdaderas identidades se les han vuelto totalmente inalcanzables. Necesitan ayuda para quebrar esa opresión. Su poder para liberarse debe ser al menos tan fuerte como el poder que los reprime. A veces, necesitan autorización para explotar: dejar salir sus emociones más profundas y liberarse de las fuerzas exteriores. Gritar, dar alaridos, llorar, y hasta la lucha física pueden ser expresiones de liberación.

Tú, sin embargo, no pareces necesitar de una explosión tal. Para ti, el problema no es sacar algo de tu sistema, sino incorporar algo que profundice y fortalezca tu sentido de la bondad, y que permita que tu angustia sea abrazada por el amor.

Descubrirás que, cuanto más amor puedas incorporar y sostener, menos temeroso te volverás. Hablaras de manera más simple, más directa y más libre sobre lo que es importante para ti, sin temer las reacciones de los demás. Además, usaras menos palabras, confiando en que lograras comunicar tu verdadera identidad aun cuando no hables demasiado.

Los discípulos de Jesús tenían una sensación real de su amorosa presencia cuando salían a predicar. Lo habían visto, habían comido con El y habían hablado con El después de su Resurrección. Habían llegado a vivir una profunda relación con El y habían sacado de esa relación la fuerza para hablar claro en forma directa y simple, sin temor de ser malinterpretados ni rechazados.

Cuanto más llegas a conocerte (espíritu, mente y cuerpo) como verdaderamente amado, más libre serás para proclamar las buenas nuevas. Esa es la liberación de los hijos de Dios.

42. Protege tu inocencia

Ser un hijo de Dios no te deja libre de tentaciones. Puedes tener momentos en los que te sientas tan bendito, tan en Dios, tan amado, que te olvidas de que aun vives en un mundo de poderes y principados.

Pero tu inocencia como hijo de Dios necesita que se te den las potestades. Si no, se te arrancara de tu verdadera identidad y experimentarías la fuerza devastadora de la oscuridad que te rodea.

Este arrebató puede aparecer como una gran sorpresa. Antes de ser plenamente consciente de ello o de haber tenido una oportunidad de consentir en ello, te puedes ver agobiado por la lujuria, la ira, el resentimiento o la codicia. Un cuadro, una persona o un gesto pueden disparar estas emociones destructivas y poderosas, y seducir a tu inocente ser.

Como hijo de Dios, necesitas ser prudente. No puedes caminar sencillamente por el mundo como si nada ni nadie pudiera hacerte daño. Estás extremadamente vulnerable. Las mismas pasiones que te hacen amar a Dios pueden ser utilizadas por los poderes del mal.

Los hijos de Dios necesitan apoyarse, protegerse y sostenerse los unos a los otros cerca del corazón de Dios. Pertenece a una minoría dentro de un mundo grande y hostil. A medida que tomes mas conciencia de tu verdadera identidad como hijo de Dios, también veras mas claramente muchas fuerzas que tratan de convencerte de que todas las cosas espirituales son falsos sustitutos de las cosas reales de la vida.

Cuando se te arrebató temporalmente tu verdadera identidad, puedes tener la repentina sensación de que Dios no es mas que una palabra, la oración una fantasía, la santidad un sueño, y la vida eterna un medio de escape de la verdadera vida. Así fue tentado Jesús, y también nosotros.

No confíes en tus pensamientos y sentimientos cuando se te arrebató de ti mismo. Retorna pronto a tu verdadero lugar y no le prestes atención a aquello que te engaña. En forma gradual, llegarás a estar más preparado para enfrentar estas tentaciones, y cada vez tendrán menos poder sobre ti. Protege tu inocencia aferrándote a la verdad: eres un hijo de Dios y eres profundamente amado.

43. Deja que tu león descanse junto a tu cordero

Hay adentro de ti un cordero y un león. La madurez espiritual es la capacidad para dejar que el cordero y el león descansen juntos. Tu león es tu parte adulta y agresiva. Es la parte que toma la iniciativa y que toma decisiones. Pero hay también un cordero temeroso y vulnerable, la parte de ti que necesita afecto, apoyo, confirmación y alimento.

Cuando solo prestas atención a tu león, te sientes sobredimensionado y exhausto. Cuando únicamente tienes conocimiento de tu cordero, te transformas con facilidad en víctima de tu necesidad de la atención de los demás. El arte de la vida espiritual es defender plenamente tanto a tu león como a tu cordero. Entonces, puedes actuar afirmativamente sin negar tus propias necesidades. Y puedes demandar afecto y cuidado sin traicionar tu talento para ofrecer liderazgo.

Desarrollar tu identidad como hijo de Dios no significa de ninguna manera abandonar tus responsabilidades. Así mismo, defender tu parte adulta de ninguna manera significa que no puedas transformarte cada vez más en hijo de Dios. De hecho, en verdad es al revés. Cuanto mas seguro puedas sentirte como hijo de Dios, mas libre serás para defender tu misión en el mundo como un ser humano responsable. Y, cuanto más afirmes que tienes una tarea única que desempeñar para Dios, mas abierto estarás para dejar satisfacer tu necesidad mas profunda.

El reinado de la paz que Jesús vino a establecer comienza cuando tu león, y tu cordero pueden descansar juntos libremente y sin temor.

44. Sé un verdadero amigo

La amistad ha sido para ti fuente de gran dolor. La deseaste tanto que a menudo te perdiste en la búsqueda de un verdadero amigo. Muchas veces te desesperaste al no concretarse una amistad que esperabas, o al no perdurar una amistad que comenzó con grandes expectativas.

Muchas de tus amistades surgieron a partir de tu necesidad de afecto, reafirmación y apoyo emocional. Pero ahora tienes que buscar amigos con los que puedas relacionarte desde tu centro, desde el lugar en que sabes que eres profundamente amado. Cuando te reconoces profundamente amado, la amistad se torna cada vez más posible. Entonces, puedes estar con otros de un modo no

posesivo. Los verdaderos amigos descubren sus correspondencias interiores donde ambos conocen el amor de Dios. Allí, se comunican de espíritu a espíritu, de corazón a corazón.

Los verdaderos amigos son duraderos porque el verdadero amor es eterno. Una amistad en la cual hay comunicación de corazón a corazón es un regalo de Dios, y ningún regalo que venga de Dios es ocasional o temporal. Todo lo que proviene de Dios participa de la vida eterna de Dios. El amor entre las personas, cuando esta dado por Dios, es mas fuerte que la muerte. En este sentido, la verdadera amistad perdura más allá del límite de la muerte. Cuando has amado profundamente, ese amor puede adquirir incluso mas fuerza después de muerta la persona amada. Este es el mensaje fundamental de Jesús.

Cuando Jesús murió, la amistad de los discípulos con El no disminuyo; por el contrario, aumento. El envío del Espíritu tiene que ver con esto. El Espíritu de Jesús tomo la amistad de Jesús con sus discípulos eterna, más fuerte y más íntima que antes de su muerte. Esto es lo que sentía Pablo cuando dijo: “Y no vivo yo, sino que es Cristo quien vive en mí” (Ga 2, 20).

Tienes que confiar en que una autentica amistad no tiene fin, en que existe una comunión de santos entre todos aquellos, estén vivos o muertos, que han amado en verdad a Dios y se han amado los unos a los otros. Sabes por experiencia cuan cierto es esto. Aquellos a quienes has amado profundamente y han muerto viven en ti, no solo como recuerdos, sino como presencias reales.

Atrévete a amar y a ser un verdadero amigo. El amor que das y recibes es una realidad que te llevara más y más cerca de Dios, así como de aquellos que Dios te ha dado para amar.

45. Confía en tus amigos

Sigues buscando pruebas de amistad, pero al hacerlo te haces daño. Cuando les des algo a tus amigos, no te quedes esperando una respuesta concreta, un agradecimiento. Cuando realmente crees que Dios te ama, puedes darles a tus amigos la libertad de responder a tu amor a su manera. Tienen sus propias historias, sus propios caracteres, sus propias maneras de recibir amor. Pueden ser mas lentos, mas inseguros o mas cautos que tu. Pueden querer estar contigo en formas que son autenticas y reales para ellos, pero poco comunes para ti. Confía en que quienes te aman quieren demostrarte su amor de una manera real, a pesar de que sus preferencias de momentos, lugares y formas sean diferentes de las tuyas.

Gran parte de tu capacidad para confiar en tus amigos depende de tu propia bondad. Cuando hagas un regalo en forma gratuita y espontánea, no te preocupes por los motivos. No digas para ti: “Tal vez hice este regalo para obtener algo a cambio. Tal vez hice este regalo para forzar a mi amigo a un acercamiento que no quiere” Confía en tus intuiciones.

Dales a tus amigos la libertad de responder como quieran y puedan. Deja que su modo de recibir sea tan libre como tu modo de dar. Entonces, te volverás capaz de sentir verdadera gratitud.

46. Controla tu propio puente levadizo

Debes decidir por ti mismo a quien y en que momento le das acceso a tu vida interior. Durante años, has permitido a los demás entrar y salir de tu vida de acuerdo con sus necesidades y deseos. Así, dejaste de ser amo en tu propia casa y te sentiste cada vez mas usado. Entonces, también, pronto quedaste cansado, molesto, enojado y resentido.

Piensa en un castillo medieval rodeado de un foso. El puente levadizo es el único acceso al interior del castillo. El señor del castillo debe tener la facultad de decidir cuando levantar el puente y cuando dejarlo caer. Sin esta facultad, puede ser victima de enemigos, extranjeros y vagabundos; nunca estará tranquilo en su propio castillo.

Es importante para ti controlar tu propio puente levadizo. Debe haber ocasiones en que dejes el puente levantado y tengas la oportunidad de estar a solas o únicamente con quienes sientas como allegados. Nunca te dejes convertir en propiedad pública, donde cualquiera pueda entrar y salir a

voluntad. Podrías pensar que estas siendo generoso al dar acceso a quien quiera entrar y salir, pero pronto habrás perdido el alma.

Cuando reclames para ti el poder sobre tu puente levadizo, descubrirás nueva dicha y paz en tu corazón, y te descubrirás capaz de compartir la dicha y la paz con los demás.

47. Evita toda forma de autorrechazo

Debes evitar no solo culpar a los demás sino también culparte a ti mismo. Tienes una tendencia a culparte por las dificultades que experimentas en las relaciones. Pero echarse la culpa no es una forma de humildad; es una forma de autorrechazo en la cual ignoras o niegas tu propia bondad y belleza.

Cuando una amistad no florece, cuando una palabra no es recibida, cuando un gesto de amor no es valorado, no te culpes por ello. Es doloroso y además no es cierto. Cada vez que te denigras, idealizas a los demás. Quieres estar con aquellos que consideras mejores, mas fuertes, mas inteligentes y mejor dotados que tu. Así es como te vuelves emocionalmente dependiente, llevando a los demás a sentirse incapaces de cumplir con tus expectativas y haciendo que se alejen de ti. Esto te hace culparte aun más, y entras en una peligrosa espiral de autorrechazo y necesidad.

Evita toda forma de autorrechazo. Reconoce tus limitaciones, pero reclama tus dones únicos y, por lo tanto, vive como un igual entre iguales. Eso te liberara de tus necesidades obsesivas y posesivas, y te hará capaz de dar y recibir afecto y amistad genuinos.

48. Asume tu cruz

Tu dolor es profundo, y no se ira así no mas. Además es singularmente tuyo, pues esta ligado a algunas de tus experiencias vitales mas tempranas.

Tu vocación es hacer que ese dolor vuelva a pertenecerte. Mientras esa parte herida se mantenga ajena a tu parte adulta. Tu dolor te lastimara como el de los demás. Si: tienes que incorporar tu dolor a tu ser y dejar que de sus frutos en tu corazón y en el corazón de los demás.

Esto es lo que Jesús quiere decir cuando te pide que asumas tu cruz. Te alienta a reconocer y a abrazar tu singular sufrimiento. y a confiar en que tu camino a la salvación esta allí. Asumir tu cruz significa, antes que nada, proteger tus heridas y dejar que te revelen tu propia verdad.

Hay mucho dolor y sufrimiento en el mundo. Pero el dolor más difícil de soportar es el propio. Una vez que has asumido esa cruz, podrás ver claramente las cruces que deben cargar los demás, y podrás revelarles sus propios cambios hacia la dicha, la paz y la libertad.

49. Sigue confiando en la llamada de Dios

Cuando llegues a darte cuenta de que Dios te esta atrayendo hacia un mayor anonimato, no tengas miedo de esa invitación. Con el correr de los años, has permitido que las voces que te convocan a la acción y a una gran visibilidad controlen tu vida. Todavía piensas (aun en contra de tus mejores intuiciones) que necesitas hacer cosas y ser visto para seguir tu vocación. Pero ahora estas descubriendo que la voz de Dios dice: "Quédate en casa, y confía en que tu vida sea provechosa aunque quede oculta."

No será fácil escuchar la llamada de Dios. Tu inseguridad, tus propias dudas y tu gran necesidad de afirmación te hacen perder confianza en tu voz interior y escaparte de ti mismo. Pero sabes que Dios te habla a través de tu voz interior y que hallarás dicha y paz únicamente si la sigues. Si, tu Espíritu esta dispuesto a seguirla, pero la carne es débil. Tienes amigos que saben que tu voz interior dice la verdad y que pueden confirmar lo que dice. Te ofrecen el lugar seguro en el cual puedes dejar que esa voz hable mas claro y fuerte. Habrá quienes te dirán que estas perdiendo el tiempo y desperdiciando tu talento, que estas escapando de la verdadera responsabilidad, que no logras utilizar el poder de influencia que tienes. Pero no te dejes engañar. No hablan en nombre de Dios. Confía en

los pocos que conocen tu travesía interior y quieren mantenerte leales a ella: te ayudarán a mantenerte leal al llamado de Dios.

50. Defiende la victoria

Aun tienes miedo de morir. Ese temor esta relacionado con el temor de no ser amado. Tu pregunta “¿Me amas?” y tu pregunta “¿Tengo que morir?” están íntimamente conectadas. Hacías estas preguntas cuando eras un niño pequeño, y aun las formulas.

Cuando llegas a saber que eres plena e incondicionalmente amado, también llegas a saber que no debes temer la muerte. El amor es más fuerte que la muerte; el amor de Dios estaba allí antes de que nacieras y estará allí para ti después de tu muerte.

Jesús te ha convocado desde el momento en que fuiste concebido en el seno de tu madre. Es tu vocación dar y recibir amor. Pero, desde el comienzo mismo, has sentido las fuerzas de la muerte. Te atacaron durante todos tus años de crecimiento. Has sido fiel a tu vocación, si bien a menudo te sentiste agobiado por la oscuridad. Ahora sabes que esas fuerzas oscuras no tendrán poder final sobre ti. Parecen agobiantes, pero la victoria ya esta lograda. Es la victoria de Jesús, que te ha convocado. Venció por ti el poder de la muerte para que pudieras vivir en libertad.

Tienes que defender esa victoria y no vivir como si la muerte todavía tuviera el control sobre ti. Tu alma sabe sobre la victoria, pero tu mente y tus emociones no lo han aceptado del todo. Siguen luchando. En este aspecto, sigues siendo una persona de poca fe. Confía en la victoria y deja que tu mente y tus emociones, en forma gradual, se conviertan a la verdad. Experimentaras nueva dicha y nueva paz cuando dejes que esa verdad alcance a cada parte de tu ser. No olvides que la victoria se ha conseguido, que ya no rigen los poderes de la oscuridad y que el amor es más fuerte que la muerte.

51. Enfrenta al enemigo

A medida que ves más claramente que tu vocación es ser testigo del amor de Dios en este mundo, y a medida que te decides más a vivir de acuerdo con esa vocación, los ataques del enemigo se incrementaran. Escucharas decir: “Careces de valor, no tienes nada que ofrecer, no eres atractivo, ni deseable, ni amable.” Cuanto más sientas el llamado de Dios, mas descubrirás en tu propia alma la batalla cósmica entre Dios y el Diablo. No temas. Sigue fortaleciendo tu convicción de que el amor de Dios es suficiente para ti, de que estas en buenas manos, y de que se te esta guiando en cada paso del camino. No te sorprendas por los ataques demoníacos. Se incrementaran pero, al enfrentarlos sin temor, descubrirás que no tienen poder.

Lo importante es seguir aferrado al amor autentico, duradero e inequívoco de Jesús. Cuando dudes de ese amor, regresa a tu morada Espiritual y escucha allí la voz del amor. Únicamente cuando sabes en lo mas intimo de tu ser que eres profundamente amado, puedes enfrentar las oscuras voces del enemigo sin ser seducido por ellas.

El amor de Jesús te aportara una visión aun mas clara de tu llamado, así como de los muchos intentos por apartarte de ese camino. Cuanto más se te demande hablar por el amor de Dios, mas necesitaras profundizar el conocimiento de ese amor en tu propio corazón. Cuanto mas lejos te lleve ese viaje hacia afuera, mas profundo debe ser el viaje hacia adentro. Solo cuando tus raíces son profundas, tus frutos pueden ser abundantes. El enemigo esta allí, esperando destruirte, pero puedes enfrentarla sin temor cuando sabes que te mantienes a salvo en el amor de Jesús.

52. Sigue buscando la comunión

Un deseo de comunión ha sido parte de ti desde que naciste. El dolor de la separación, que experimentaste cuando niño y que sigues experimentando ahora, te revela este profundo apetito. Toda tu vida has buscado una comunión que venciera tu temor a la muerte. Este deseo es sincero. No lo veas como una expresión de tu ansiedad ni como un síntoma de tu neurosis. Proviene de Dios y es parte de tu verdadera vocación.

Sin embargo, tu temor al abandono y al rechazo es tan intenso que tu búsqueda de comunión, a menudo, es sustituida por un anhelo de expresiones concretas de amistad o afecto. Quieres una profunda comunión, pero terminas buscando invitaciones, cartas, llamados telefónicos, regalos y gestos similares. Cuando estos no se producen de la manera en que deseas, comienzas a desconfiar aun de tu profundo deseo de comunión. Tu búsqueda de comunión, a menudo, tiene lugar demasiado lejos de donde se puede encontrar la verdadera comunión.

Aun así, la comunión es tu autentico deseo, y te será dada. Pero tienes que atreverte a dejar de buscar regalos y favores como un niño petulante, y confiar en que tu deseo más profundo se cumplirá. Anímate a perder tu vida y la hallaras. Confía en las palabras de Jesús: “Nadie que haya dejado casa, hermanos, hermanas, madre, padre, hijos o hacienda por mi y por el Evangelio, quedara sin recibir el ciento por uno: ahora al presente, casas, hermanos, hermanas, madres, hijos y hacienda, con persecuciones; y en el mundo venidero, vida eterna” (Mc 10, 29-30).

53. Separa los falsos dolores del verdadero dolor

Hay verdadero dolor en tu corazón, un dolor que realmente te pertenece. Ahora sabes que no puedes evitarlo, ignorarlo ni reprimirlo. Es este dolor el que te revela como se te convoca a vivir en solidaridad con la quebrada raza humana. Debes distinguir con cuidado, sin embargo, entre tu dolor y los dolores que se han adherido a el pero que no son verdaderamente tuyos. Cuando te sientes rechazado, cuando te consideras un fracaso y un inadaptado. Debes tener cuidado de no dejar que estas sensaciones y pensamientos perforen tu corazón. No eres un fracaso ni un inadaptado. Por lo tanto, tienes que desconocer estos dolores como falsos. Pueden paralizarte y evitar que ames del modo en que eres convocado a amar.

Es un esfuerzo seguir distinguiendo el verdadero dolor de los falsos dolores. Pero, en la medida en que persistas en ese esfuerzo, veras cada vez más claramente tu singular vocación de amor. A medida que veas esta vocación, serás cada vez más capaz de defender tu verdadero dolor como tu camino singular hacia la gloria.

54. Repite a menudo: “Señor, ten piedad”

Te preguntas que hacer cuando te sientes atacado por todos los flancos por fuerzas aparentemente irresistibles, olas que te cubren y que quieren hacerte perder pie. A veces, estas olas consisten en sentirse rechazado, sentirse olvidado, sentirse no comprendido. A veces, consisten en ira, resentimiento, o hasta deseo de venganza, y a veces, en una autocompasión y autorrechazo. Estas olas te hacen sentir como un niño indefenso abandonado por sus padres.

¿Qué debes hacer? Toma la decisión consciente de alejar la atención de tu ansioso corazón de estas olas y dirigirlo hacia quien camina por encima de ellas y dice: “Soy yo; no temas” (Mt 14, 27; Mc 6, 50; Jn. 6, 20). Sigue volviendo tu mirada hacia El y confiando en que El traerá la paz a tu corazón. Mira hacia El y di: “Señor, ten piedad.” Repítelo una y otra vez, no en forma ansiosa sino con confianza en que esta muy cerca de ti y dará descanso a tu alma.

55. Deja que Dios hable a través de ti

Una y otra vez te enfrentas a la opción de dejar hablar a Dios o dejar que tu parte herida lance alaridos. Si bien tiene que haber un lugar en el cual puedas permitir que tu parte herida reciba la atención que necesita, tu vocación es hablar desde el lugar en que reside Dios.

Cuando dejas que tu parte herida se exprese bajo la forma de apologías, discusiones o quejas (a través de las cuales no se la puede escuchar verdaderamente), solo te sentirás cada vez más frustrado y rechazado. Defiende a Dios en tu interior y deja que Dios pronuncie palabras de perdón, de sanación y de reconciliación, palabras que llamen a la obediencia, al compromiso radical y al servicio.

La gente constantemente tratara de golpear tu parte herida. Señalaran tus necesidades, tus defectos de carácter, tus limitaciones y tus pecados. Así es como intentan desechar lo que Dios, a

través de ti, les dice. Tu tentación, que surge de tu gran inseguridad y de tu vacilación, es comenzar a creer en la definición que ellos dan de ti. Pero Dios te ha convocado para dirigir la Palabra al mundo y para pronunciarla sin temor. Al reconocer tus heridas, no dejes que se te aleje de la verdad que reside en ti y que debe ser dicha.

Demandara mucho tiempo y paciencia distinguir entre la voz de tu parte herida y la voz de Dios pero, a medida que te tornas mas y mas leal a tu vocación, se vuelve mas fácil. No desesperes; te estas preparando para una misión que será ardua pero muy provechosa.

56. Sabe que eres bienvenido

No ser bienvenido es tu temor más grande. Se relaciona con tu miedo del nacimiento, tu temor de no ser bienvenido en esta vida, y tu temor de la muerte, tu temor de no ser bienvenido en la vida que sigue a ésta. Es el temor profundamente arraigado de que hubiera sido mejor no haber vivido.

Aquí estás frente al centro de la batalla Espiritual. ¿Te vas a entregar a las fuerzas de la oscuridad, que dicen que no eres bienvenido en esta vida, o puedes confiar en la voz de Aquel que vino no para condenarte sino para liberarte del miedo? Tienes que optar por la vida. En cada momento, debes decidir confiar en la voz que dice: Te amo. “Me has tejido en el vientre de mi madre” (Sal 139, 13).

Todo lo que te dice Jesús se puede sintetizar en estas palabras: “Sabe que eres bienvenido.” Jesús te ofrece su propia vida mas intima con el Padre. Quiere que sepas todo lo que El sabe y que hagas todo lo que El hace. Quiere que su hogar sea el tuyo. Si, quiere hacerte un lugar en la casa de su Padre.

Siempre recuerda que tus sensaciones de no ser bienvenido no provienen de Dios y no son ciertas. El Príncipe de la oscuridad quiere que creas que tu vida es un error y que no hay lugar para ti. Pero, cada vez que dejas que estos pensamientos te afecten, estas en el camino de la autodestrucción. Entonces, tienes que seguir develando el engaño y pensar, hablar y actuar de acuerdo con la verdad de que eres muy bienvenido.

57. Deja que tu dolor se transforme en el dolor

Tu dolor, profundo como es, se relaciona con circunstancias específicas. No sufres en abstracto. Sufres porque alguien te hiere en un momento particular y en un lugar particular. Tus sentimientos de rechazo, de abandono y de inutilidad están arraigados en acontecimientos de lo más concretos. De este modo, todo sufrimiento es único. Esto es eminentemente cierto respecto del sufrimiento de Jesús. Sus discípulos lo abandonaron, Pilato lo condeno. Los soldados romanos lo torturaron y lo crucificaron.

Sin embargo, mientras sigas apuntando a lo específico, se te escapara el pleno significado de tu dolor. Te engañarás al creer que, si la gente, las circunstancias y los acontecimientos hubieran sido diferentes, tu dolor no existiría. Esto puede ser parcialmente cierto, pero la verdad mas profunda es que la situación que produjo tu dolor no fue nada más que la forma en la cual entraste en contacto con la condición humana del sufrimiento. Tu dolor es el modo concreto en que participas del dolor de la humanidad.

Paradójicamente, por lo tanto, sanarse implica un pasaje de tu dolor hacia el dolor. Cuando sigues acentuando las circunstancias específicas de tu dolor, te puedes enojar con facilidad o volverte resentido y hasta vengativo. Tiendes a hacer algo respecto de lo externo de tu dolor para aliviarlo; esto explica porqué a menudo buscas venganza. Pero la verdadera sanación proviene del descubrimiento de que tu dolor particular es parte del dolor de la humanidad. Este descubrimiento te permite perdonar a tus enemigos y acceder a una vida verdaderamente misericordiosa. Este es el camino de Jesús, que rezo en la cruz: “Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen” (Lc 23, 34). El sufrimiento de Jesús, concreto como era, era el sufrimiento de toda la humanidad. Su dolor era el dolor.

Cada vez que puedes desviar tu atención de la situación externa que produjo tu dolor y apuntar al dolor de la humanidad del cual participas, tu sufrimiento se torna más fácil de soportar. Se transforma en una “carga liviana” y en un “yugo leve” (Mt 11, 30). Una vez que descubres que se te convoca a vivir en solidaridad con los que pasan hambre, los que no tienen casa, los prisioneros, los refugiados, los enfermos y los agonizantes, tu dolor personal mismo empieza a transformarse en el dolor, y encuentras nueva fuerza para superarlo. Aquí reside la esperanza de todos los cristianos.

58. Entrégale tu agenda a Dios

Estas muy preocupado por tomar las decisiones correctas respecto de tu trabajo. Tienes tantas opciones que estás constantemente agobiado por la pregunta: “¿Qué debo hacer y que no?” Se te pide que respondas a muchas necesidades concretas. Hay gente que visitar, gente que recibir, gente con la que simplemente estar. Hay temas que piden atención, libros que parece importante leer, y obras de arte para ver. Pero ¿qué de todo esto verdaderamente merece tu tiempo?

Empieza por no permitir que estas personas y estos temas se adueñen de ti. Mientras pienses que los necesitas para ser tu mismo, no eres verdaderamente libre. Gran parte de su urgencia proviene de su propia necesidad de ser aceptados y reconocidos. Debes seguir volviendo a la fuente: el amor de Dios por ti.

En muchas maneras, aun quieres organizar tu propia agenda. Actúas como si tuvieras que elegir entre muchas cosas, todas las cuales parecen igualmente importantes. Pero no te has entregado por completo a la guía de Dios. Sigues luchando con Dios por ver quien tiene el control.

Trata de dejar tu agenda en manos de Dios. Di continuamente: “Hágase tu voluntad, no la mía” Entrega a Dios cada parte de tu corazón y de tu tiempo y deja que El te diga cuando y como responder. Dios no quiere destruirte. El agotamiento, la extinción y la depresión no son señales de que estas haciendo la voluntad de Dios. Dios es amable y gentil. Desea darte una profunda sensación de seguridad en su amor. Una vez que te hayas permitido sentir plenamente ese amor, serás más capaz de discernir quien se te envía en nombre de Dios.

No es fácil entregarle a Dios tu agenda. Pero, cuanto mas lo haces, mas se transforma el “tiempo del reloj” en “tiempo de Dios”, y el tiempo de Dios es siempre la plenitud del tiempo.

59. Deja que los demás te ayuden a morir

Tienes mucho miedo de morir solo. Tus recuerdos profundamente secretos de un nacimiento aterrador te hacen sospechar que tu muerte será igual de aterradora. Quieres estar seguro de que no te aferraras a tu existencia presente, sin o que tendrás la libertad interior para liberarte y confiar en que algo nuevo te será dado. Sabes que únicamente alguien que verdaderamente te ame puede ayudarte a unir esta vida con la que le sigue.

Pero es posible que la muerte que temes no sea solo la muerte al final de tu vida presente. Es posible que la muerte al final de tu vida no sea tan aterradora si ahora puedes morir bien. Si, la muerte real (el pasaje del tiempo a la eternidad, de la belleza transitoria de este mundo a la belleza eterna del próximo, de la oscuridad a la luz) tiene que cumplirse ahora. Y no debes hacerlo solo.

Dios ha enviado gente para que este muy cerca de ti a medida que te liberas gradualmente del mundo que te mantiene cautivo. Debes confiar plenamente en el amor de estas personas. Así, nunca te sentirás del todo solo. A pesar de que nadie lo pueda hacer por ti, puedes hacer este pasaje solitario sabiendo que estás rodeado de un amor seguro y que quienes dejan que te alejes de ellos estarán allí para darte la bienvenida del otro lado. Cuanto más confíes en el amor de aquellos que Dios te ha enviado, más capaz serás de perder tu vida y de ganarla.

Ni el éxito, ni la notoriedad, ni el afecto, ni los planes futuros, ni el entretenimiento, ni el trabajo satisfactorio, ni la estimulación intelectual, ni el apoyo emocional (ni siquiera el progreso Espiritual), son factores a los cuales puedas aferrarte como si fueran esenciales para sobrevivir. Solo cuando te liberas de ellos puedes descubrir la verdadera libertad que tu corazón mas desea. Eso es morir: entrar

a la vida más allá de la vida. Debes tomar ese pasaje ahora, no solo al final de tu vida terrenal. No puedes hacerlo solo, pero con el amor de quienes te están siendo enviados puedes entregar tu dolor y dejarte conducir hacia la tierra nueva.

60. *Sobrevive a tus heridas*

Te han herido de muchas formas. Cuanto mas te abras a la sanación, mas descubrirás cuan profundas son tus heridas. Estarás tentado de desanimarte, pues debajo de cada herida que destapas encuentras otras. Tu búsqueda de la verdadera sanación será una búsqueda dolorosa. Será necesario derramar muchas lágrimas.

Pero no temas. El simple hecho de que estés mas consciente de tus heridas demuestra que tienes la fuerza suficiente para enfrentarlas.

El gran desafío es sobrevivir a tus heridas en lugar de pensar en ellas. Es mejor llorar que preocuparse, es mejor sentir profundamente tus heridas que comprenderlas, es mejor dejarlas entrar en tu silencio que hablar de ellas. La opción que enfrentas constantemente es si llevar tus heridas a la cabeza o al corazón. En tu cabeza, puedes analizarlas, hallar sus causas y consecuencias, y contar las palabras que dirás o escribirás sobre ellas. Pero no es probable que de esta manera se llegue a una curación. Necesitas dejar que tus heridas penetren en tu corazón. Entonces, podrás sobrevivir a ellas y descubrir que no te destruirán. Tu corazón es más grande que tus heridas.

Comprender tus heridas solo puede ser terapéutico cuando esa comprensión esta al servicio de tu corazón. No es fácil llegar al corazón con tus heridas: exige liberarse de muchas cuestiones. Te preguntas: “¿Por qué me lastimé? ¿Cuándo? ¿Cómo? ¿Quién lo hizo?” Crees que las respuestas a estas preguntas te aliviarán. Pero, cuanto mucho, solo te ofrecerán una pequeña distancia respecto de tu dolor.

Tienes que liberarte de la necesidad de seguir controlando tu dolor y confiar en el poder terapéutico de tu corazón. Allí, tus heridas pueden encontrar un lugar seguro donde se las reciba y, una vez que se las recibe, pierden su facultad de infligir danos y se transforman en suelo fértil para una nueva vida.

Piensa en cada herida como pensarías en un niño que ha sido lastimado por un amigo. Mientras el niño este despotricando y desvariando, intentando volverse contra el amigo, una herida lleva hacia otra. Pero, cuando el chico siente el abrazo de consuelo de uno de sus padres, puede sobrevivir al dolor, volverse hacia el amigo, perdonarlo y construir una nueva relación. Se amable contigo mismo, y deja que tu corazón sea de tu amoroso padre mientras sobrevives a tus heridas.

61. *Por ahora, esconde tu tesoro*

Has encontrado un tesoro: el tesoro del amor de Dios. Ahora sabes donde esta, pero aun no estas preparado para adueñarte de el por completo. Muchos apegos te siguen alejando. Si quieres poseer del todo a tu tesoro, debes ocultarlo en el campo en que lo encontraste, salir alegremente a vender todos tus bienes, para después volver y comprar ese campo. Puedes estar verdaderamente feliz por haber encontrado el tesoro. Pero no deberías ser tan ingenuo como para pensar que ya lo posees. Solo cuando te hayas desprendido de todo lo demás, el tesoro podrá ser plenamente tuyo. Haber encontrado el tesoro te coloca ante una nueva exigencia para tenerlo. La vida Espiritual es una larga y, a menudo, ardua búsqueda de lo que ya has encontrado. Solo puedes buscar a Dios cuando ya lo has encontrado. El deseo del amor incondicional de Dios es el producto de haber sido tocado por ese amor.

Como encontrar el tesoro no es mas que el principio de la búsqueda, tienes que tener cuidado. Si expones el tesoro ante los demás sin poseerlo por completo, puedes perjudicarte y hasta perder el tesoro. Un nuevo amor necesita que se lo alimente en un espacio íntimo y tranquilo. La sobreexposición termina con el. Por eso, debes esconder el tesoro y utilizar tu energía en vender tus propiedades para poder comprar el campo donde lo has escondido.

A menudo, esta es una tarea dolorosa, porque la sensación de quien eres esta muy íntimamente conectada a todas las cosas que posees: éxito, amigos, prestigio, dinero, diplomas, etc. Pero sabes que solo el tesoro mismo podrá satisfacerte verdaderamente. Encontrar el tesoro sin estar preparado aun para adueñarse por completo de el te causara desasosiego. Es el desasosiego de la búsqueda de Dios. Es el camino hacia la santidad. Es la ruta hacia el Reino. Es el trayecto hacia el lugar en que puedas descansar.

62. Sigue eligiendo a Dios

Estas permanentemente frente a alternativas. La cuestión es si optas por Dios o por tu propio ser indeciso. Sabes cual es la opción correcta, pero tus emociones, pasiones y sentimientos te sugieren permanentemente que optes por la vía del autorrechazo.

La opción radical es confiar en que, en todo momento, Dios estará contigo y te dará lo que mas necesites. Tus emociones de autorrechazo pueden decir: “No va a funcionar. Aun siento la misma angustia que sentía hace seis meses. Probablemente vuelva a caer en los viejos patrones depresivos de acción y reacción. No he cambiado de verdad.” Y así sucesivamente. Es difícil no escuchar estas voces. Aun así, sabes que estas palabras no representan la voz de Dios. Dios te dice: “Te amo, estoy contigo, quiero verte acercarte a mi y experimentar la dicha y la paz de mi presencia. Quiero darte un nuevo corazón y un nuevo Espíritu. Quiero hablar con mi boca, ver con mis ojos, escuchar con mis oídos, tocar con mis manos. Todo lo mío es tuyo. Solo confía en mi y déjame ser tu Dios.”.

Esta es la voz que tienes que escuchar. Y esta escucha requiere una verdadera elección, no una para un rato, sino para todo momento del día y de la noche. Eres tu quien decide que pensar, decir y hacer. Puedes pensar tu mismo en una depresión, puedes hablar tu mismo de una baja autoestima, puedes actuar mostrando autorrechazo. Pero siempre tienes una posibilidad de pensar, hablar y actuar en nombre de Dios, a fin de avanzar hacia la Luz, la Verdad y la Vida.

Al concluir este periodo de renovación Espiritual, una vez mas te enfrentas a una decisión. Puedes optar por recordar este momento como un intento fallido de renacer por completo, o puedes optar por recordarlo como el muy valioso momento en que Dios comenzó a hacer cosas nuevas en ti que deben ser completadas. Tu futuro depende del modo en que decidas recordar tu pasado. Opta por la verdad de lo que sabes. No dejes que tus emociones, aun ansiosas, te distraigan. Mientras sigas eligiendo a Dios, tus emociones cesaran gradualmente en su oposición y se convertirán a la verdad en ti.

Estas enfrentando una verdadera batalla Espiritual. Pero no temas. No estás solo. Quienes te han guiado durante este periodo no te van a dejar. Sus plegarias y su apoyo estarán contigo dondequiera que vayas. Consérvalos cerca de tu corazón para que puedan guiarte a medida que vas tomando decisiones.

Recuerda que estas a salvo. Eres amado. Estas protegido. Estas en comunión con Dios y con quienes te han sido enviados por Dios. Lo que es de Dios ha de perdurar. Pertenece a la vida eterna. Opta por eso, y será tuya.

Conclusión

Hoy, el período en que escribí estos imperativos espirituales parece muy alejado en el tiempo. Leerlos ahora, ocho años mas tarde, me hace tomar conciencia de los cambios radicales que sufrí. Avance hacia la liberación a través de la angustia, hacia la paz a través de la depresión, hacia la esperanza a través de la desesperanza. Para mi fue, con certeza, un periodo de purificación. Mi corazón, siempre cuestionando mi bondad, mi valor, mi merito, quedo anclado en un amor mas profundo y, por lo tanto, menos dependiente de las alabanzas y las culpas de quienes me rodean. También adquirí una mayor capacidad de dar amor sin esperar siempre amor a cambio.

Nada de esto sucedió de repente. En verdad, las semanas y los meses que siguieron a mi exilio autoimpuesto fueron tan difíciles que al principio me preguntaba si había cambiado algo. Anduve de

puntillas por mi comunidad, siempre con temor de volver a caer en las antiguas trampas emocionales. Pero, en forma gradual y apenas perceptible, descubrí que ya no era la persona que había abandonado la comunidad en estado de desesperación. Descubrí esto no tanto en mi mismo, sino en aquellos que, en vez de sentirse incómodos por lo que yo había pasado, me brindaron su confianza y me tuvieron fe. Sobre todo, encontré confianza en mi mismo a través de la gradual renovación de la amistad que había disparado mi angustia. Nunca me atreví a creer que esta relación que se rompió pudiera recuperarse. Pero seguí defendiendo la verdad de mi libertad como hijo de Dios, dotado de abundante amor. Mis necesidades obsesivas se desvanecieron y se posibilitó una verdadera reciprocidad. Esto no significa que ya no haya tensiones y conflictos, ni que los momentos de desolación, de miedo, de ira, de celos o de resentimiento estén totalmente ausentes. Casi no existe día sin alguna nube oscura. ¡Pero ahora las reconozco como lo que son, sin meter la cabeza en ellas!

También aprendí a atrapar pronto la tristeza, para evitar que esta se transforme en depresión o que deje que la sensación de ser rechazado avance hacia un sentimiento de abandono. Hasta en la amistad renovada y profundizada, siento la libertad de señalar las pequeñas nubes y de pedir ayuda para dejarlas pasar.

Lo que en algún momento parecía una maldición se ha vuelto una bendición. Toda la agonía que amenazaba con destruir mi vida aparece ahora como la tierra fértil para una fe mayor, una esperanza más fuerte y un amor mas profundo.

Ya no soy un hombre joven. Sin embargo, tal vez me queden algunos años por vivir. ¿Podré vivirlos con gracia y dicha, y seguir sacando provecho de lo que aprendí en mi exilio? Ciertamente, así lo espero. Durante mis meses de angustia, a menudo me preguntaba si Dios es real o es solo un producto de mi imaginación. Ahora se que, cuando me sentía completamente abandonado, Dios no me dejó solo. Muchos amigos y miembros de mi familia murieron en los últimos ocho años, y mi propia muerte no está demasiado lejos. Pero he oído la voz interior del amor más profunda y más fuerte que nunca. Quiero seguir confiando en esa voz y dejarme conducir por ella más allá de los límites de mi corta vida, hacia donde Dios es todo en todos.

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