

GREGORY K. POPCAK

DIOSES
ROTOS

Los
siete anhelos
del corazón
humano

PALABRA

Notas, César Herrero Hernansanz

Dioses rotos

Los siete anhelos del corazón humano

Gregory K. Popckak

Ediciones Palabra, Madrid, 2017. Mundo y cristianismo. 219 páginas

Notas

César Herrero Hernansanz

Introducción

Les ofrezco mis notas del libro **Dioses rotos, los siete anhelos del corazón humano**, de *Gregory K. Popckak*. Ha sido una satisfacción descubrir dichos anhelos en la raíz y fondo de nuestras emociones; y descubrir, igualmente, la gestión positiva tanto de susodichos anhelos como de sus contrarios, los tradicionales pecados capitales, que entorpecen su realización. Siempre es de agradecer visualizar modelos de gestión positiva de nuestra vida.

Merece la pena confirmar o descubrir que la serena confianza en Dios elimina de raíz miedos, temores y dudas; evita focalizaciones psicósomáticas de situaciones conflictivas; llena de energía y sabiduría ...

Los textos en rojo son aportaciones mías con el fin de precisar o ampliar su sentido. Los textos bíblicos, que aparecen en estas notas, los he tomado de la Biblia de Jerusalén. Si después de leer mis notas desean profundar en algún asunto, les recomiendo recurrir al texto del libro impreso. Asimismo, les adjunto índice y paginación de mis notas, sincronizado con el del texto original, para que puedan percibir a vista de pájaro una panorámica del libro. Índice y paginación, que les facilitarán la búsqueda fácil de temas de su interés y ubicación.

Que disfruten estas notas.

César Herrero Hernansanz

Murcia, julio 2017

ÍNDICE

I Más de lo que eres capaz de imaginar	6	Soberbia	21
¿Qué ve Dios en ti cuando te mira?	6	1 Conformarse con la frustración.	21
Conviértete en lo que estás destinado a ser	6	2 No servir	21
¡Sois dioses!	6	Humildad	21
¿Y qué más da?	7	1 Fuente de abundancia	21
¿Divinidad o narcisismo?	7	2 Abundancia en acción	22
Érase una vez	8	Oración para satisfacer el deseo divino de abundancia	22
Eres más de lo que salta a la vista	8	COAL, combustible para el cambio	23
Anhelos interiores	8	Plan para practicar la humildad	23
		Promesa del anhelo divino de abundancia	23
II Siete anhelos divinos del corazón humano	10	V Satisfacer el anhelo divino de dignidad	24
Tres actitudes frente al deseo	10	Origen de nuestra dignidad	24
Divinización y evolución del deseo	10	Raíz de nuestro anhelo de dignidad	24
Los siete pecados capitales	10	La envidia desvirtúa el anhelo de dignidad	25
¿Indicio oculto de esperanza en el pecado?	11	Dimensión social de la envidia	25
Dame de ese agua	11	La amabilidad, antídoto contra la envidia	25
Pecados capitales <i>versus</i> anhelos divinos	11	Vínculo de la amabilidad	26
¿Basta con las virtudes?	11	Oración para satisfacer el deseo divino de dignidad	26
Los siete anhelos divinos, camino a libertad y plenitud	11	COAL, combustible para el cambio	27
1 Soberbia	12	Plan para practicar la amabilidad	27
2 Envidia	12	Promesa del anhelo divino de dignidad	27
3 Ira	13	VI Satisfacer el anhelo divino de Justicia	28
4 Pereza	13	Raíz de nuestro anhelo de justicia	28
5 Avaricia	13	La gran injusticia	28
6 Gula	14	La ira, distorsión del anhelo divino de justicia	29
7 Lujuria	14	La paciencia, antídoto contra la ira	29
8 Resumen	14	Oración para satisfacer el deseo divino de justicia	30
Anhelos divinos, giro de enfoque	14	COAL, combustible para el cambio	30
No te condeno	14	Plan para practicar la paciencia	30
		Promesa del anhelo divino de justicia	31
III Libérate de la lucha. Secreto del místico imperfecto	15	VII Satisfacer el anhelo divino de paz	32
La lucha y el místico	15	Raíz de nuestro anhelo de paz	32
¡He caído y no puedo levantarme!	15	Definición del anhelo de paz	32
¡Me gloriaré en mis flaquezas!	15	Paz <i>versus</i> justicia y diferencia	32
La gracia y el cerebro	16	Divinización y anhelo de paz	33
¿Descartamos la culpa?	16	La pereza distorsiona el anhelo divino de paz	33
La culpa y el cerebro místico	16	La diligencia, antídoto contra la pereza	33
El COAL, combustible para el cambio	16	Diligencia y divinización	33
1 Curiosidad	17	Oración para satisfacer el deseo divino de paz	34
2 Apertura	17	COAL, combustible para el cambio	34
3 Aceptación	17	Plan para practicar la paz	34
4 Amor	17	Promesa del anhelo divino de paz	35
¡No tengas miedo!	18	VIII Satisfacer el anhelo divino de confianza	36
¡Sed lo que sois!	18	Raíz de nuestro anhelo de confianza	36
		La avaricia, distorsión de nuestro anhelo divino de confianza	37
IV Satisfacer el anhelo divino de abundancia	19	Avaricia e ilusión del control	37
A Dios le importa nuestra felicidad	19	La generosidad, antídoto contra la avaricia	37
Anhelos divinos de abundancia	19		
Vivir bien	19		
Abundancia a través de la comunidad	20		
¡Yo solo!	20		

Generosidad y divinización	38	X Satisfacer el anhelo divino de comunión	46
Oración para satisfacer el deseo divino de confianza .	39	El anhelo divino de comunión	46
COAL, combustible para el cambio	39	Raíz de nuestro anhelo de comunión	46
Plan para practicar la confianza	39	Significado nupcial del cuerpo	47
Promesa del anhelo divino de confianza	39	La lujuria, distorsión del anhelo divino de comunión	48
		Amor <i>versus</i> uso	48
IX Satisfacer el anhelo divino de bienestar	41	La castidad, antídoto contra la lujuria	49
Definición de bienestar	41	Castidad y divinización	50
Raíz de nuestro anhelo de bienestar	41	Oración para satisfacer el deseo divino de comunión ...	50
La gula, distorsiona nuestro anhelo divino de bienestar	41	COAL, combustible para el cambio	50
Gula y consciencia	42	Plan para practicar la castidad	51
Clases de gula	42	Promesa del anhelo divino de comunión	51
La templanza, antídoto contra la gula	43		
Oración para satisfacer el deseo divino de bienestar ..	44	XI Cerca de la divinidad: Escala del amor divino	52
COAL, combustible para el cambio	44	Subir la escala del amor divino	52
Plan para practicar la templanza	44	Penetrar en el fuego divino	52
Promesa del anhelo divino de bienestar	45	Recibir el corazón de Dios	53
		Decir <i>sí</i> a nuestro divino esposo	53

I Más de lo que eres capaz de imaginar

¡Vosotros, dioses sois, todos vosotros, hijos del Altísimo!, Sal 82, 6; Dioses sois ... llama dioses a aquellos a quienes se dirigió la Palabra de Dios, y no puede fallar la Escritura , Jn 10, 34-5. Pag 9.

¿Qué ve Dios en ti cuando te mira?

El que está en Cristo, es una nueva creación; pasó lo viejo, todo es nuevo, 2 Co 5, 17. Los cristianos, más que salvarnos de algo: del pecado, somos salvados para algo: para hacernos divinos.

No somos suma de nuestras debilidades y fracasos; somos la suma del amor del Padre a nosotros y nuestra capacidad real de llegar a ser imagen de su Hijo, Juan Pablo II. Cuando Dios me mira, ve en mí a un dios.

La doctrina de que los seres humanos estamos destinados a través de Cristo a hacernos dioses está en la esencia del cristianismo. Es una verdad oculta a simple vista, capaz de transformar cualquier aspecto de nuestra vida espiritual, emocional y relacional, si sabemos gestionarla. Pag 9-10.

Conviértete en lo que estás destinado a ser

Debemos descubrir cómo gestionar y convertir nuestra debilidad en motor de perfección. Pag 11.

¡Sois dioses!

Los teólogos, se refieren al plan de Dios de convertir en dioses a los hombres, que ama, con los términos *divinización, deificación, filiación divina, teosis: θεοσις ...*

Las Sagradas Escrituras lo expresan así: *Por medio de Cristo nos han sido concedidas las preciosas y sublimes promesas, para que por ellas os hicierais partícipes de la naturaleza divina, 2 P 1, 4; Vosotros, pues, sed perfectos como es perfecto vuestro Padre celestial, Mt 5, 48; Jesús les respondió: ¿No está escrito en vuestra Ley: Yo he dicho: dioses sois?, Jn 10, 34; ¡Vosotros, dioses sois, todos vosotros, hijos del Altísimo!, Sal 82, 6.*

He aquí algunas opiniones autorizadas, cuya luz desvela los textos anteriores:
1 *Sed perfectos no es banalidad o mandamiento imposible. Si dejamos a Dios, que nos prometió ser dioses, convertirá lo más débil y sucio de nosotros en criaturas radiantes, luminosas, inmortales ... en dioses, latiendo en todo nuestro ser con energía, gozo, amor y sabiduría tales, que devuelvan a Dios la imagen perfecta ... de su poder, deleite y bondad infinitas, C. S. Lewis, 1952.*

2 El Verbo se encarnó para hacernos partícipes de la naturaleza divina, 2 P 1, 4.

2a Porque tal es la razón por la que el Verbo se hizo hombre, y el Hijo de Dios, Hijo del hombre: para que el hombre al entrar en comunión con el Verbo y recibir la filiación divina, se convirtiera en Hijo de Dios, San Ireneo.

2b Porque el Hijo de Dios se hizo hombre para hacernos Dios, San Atanasio.

2c El Hijo Unigénito de Dios, queriendo hacernos partícipes de su divinidad, asumió nuestra naturaleza, para que, habiéndose hecho hombre, hiciera dioses a los hombres, CCC 460, Santo Tomás de Aquino.

2d De esta comunión con el Espíritu procede ... ser semejantes a Dios y lo más sublime que se puede desear: que el hombre llegue a ser como Dios, San Basilio Magno.

2e Si se nos ha hecho hijos de Dios, también se nos ha dado la categoría de dioses, Coment Sal 50, San Agustín. Pag 11-14.

¿Y qué más da?

La deificación nos lleva a construir nuestras vidas desde los cimientos y convertirnos en lo que Dios ha querido desde un principio; nos ayuda a redescubrir la maravilla, que somos, Sal 139; nos permite convertirnos en lo mejor y más; perdemos los miedos; hallamos en nuestros corazones la paz, que el mundo no puede dar: *Os dejo la paz, mi paz os doy; no os la doy como la da el mundo. No se turbe vuestro corazón ni se acobarde*, Jn 14, 27; adquirimos fuerza para resolver los problemas; experimentamos una unión radical y armoniosa con Dios y quienes comparten nuestra vida: *Para que todos sean uno. Como tú, Padre, en mí y yo en ti, que ellos también sean uno en nosotros*, Jn 17, 21; nos permite afrontar el vacío y dolor permanentes de nuestros corazones; y emprender camino de abundancia hacia la satisfacción de nuestros deseos humanos y de fe: *Yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia*, Jn 10, 10.

Por otra parte, la divinización nos ayuda a situar en el contexto adecuado la idea clave y esencial de que estamos necesitados de salvación. **Qué esperanzadoras son estas palabras:** *Los hombres no están rotos, ni carecen de lo esencial para la plenitud. Son sencillamente lo que son. Si a la fe cristiana se le quita la deficiencia del hombre, se le quita su fundamento*, Neil Carter, 2014. Somos dioses rotos, debido a la realidad del pecado; la humanidad ha perdido su divinidad; y precisamente es esa *vida en abundancia*, la que Jesucristo vino a restaurar, Jn 10, 10. Pag 15-16.

¿Divinidad o narcisismo?

La divinización es un don, que recibimos al confiar en Dios, que nos ha creado y desea completar su obra en nosotros. Peter Kreeft señala tres aspectos, que enmarcan la divinización:

1 Piedad. Nos lleva a proclamar algo superior a nosotros: *Si en cuenta tomas las culpas, oh Yahveh, ¿quién, Señor, resistirá?*, Sal 130, 3. Sólo a través de Jesucristo somos capaces de mirar a Dios a os ojos y verle, no como Maestro, sino como amigo: A

vosotros os he llamado amigos, porque todo lo que he oído a mi Padre os lo he dado a conocer, Jn 15, 15.

2 Moral objetiva. Nuestra capacidad de culminar el destino de convertirnos en dioses depende de la gracia de Dios y de nuestra decisión de participar activamente en el orden moral divino, porque: *Nada profano entrará en el santuario de Dios, ni los que cometen abominación y mentira, sino solamente los inscritos en el libro de la vida del Cordero, Ap 21, 27.*

3 Culto. Reconocimiento agradecido de nuestro ser de criaturas y de Dios, al que nos invita el Padre, nacido del amor, gracias a la obra salvífica de Jesucristo, 1 Jn 4, 18. Dios nos llama a su encuentro: *El padre dijo a sus siervos: Traed aprisa el mejor vestido y vestidle, ponedle un anillo en su mano y unas sandalias en los pies. Traed el novillo cebado, matadlo, y comamos y celebremos una fiesta, Lc 15, 22-23.* Además, Dios ha estado haciéndonos esta invitación desde el principio de los tiempos. Pag 17-19.

Érase una vez ...

Al negar a Dios nos negamos a nosotros mismos y nos destruimos. A través de la encarnación de Jesús Dios inició el proceso de sanación de nuestra fragilidad esencial, de nuestra naturaleza caída. Su divinidad comenzó a fundir y enderezar nuestros corazones para convertirnos en dioses. La siguiente invitación fue el bautismo. Nuestra participación personal en la actuación de Dios en nuestras vidas constituye el siguiente paso en este itinerario. Dicha participación imprime en nuestros corazones un sello de familia, Ct 8, 6, que nos implica en el proceso de **anhelar y permitir** que su gracia nos transforme en los dioses, que fuimos llamados a ser: *El que no nazca de agua y de Espíritu no puede entrar en el Reino de Dios, Jn, 3 5.* La última invitación nos prepara el banquete de la Eucaristía, invitándonos a *convertirnos* en cuerpo y sangre de Cristo, *comiendo* su carne y *bebiendo* su sangre, Jn 6, 55: constituye el alimento, que nos sostiene en nuestro viaje divino y sana la desconexión radical entre nosotros, Dios y el mundo. Pag 19-20.

Eres más de lo que salta a la vista

Consulta no a tus miedos, sino a tus esperanzas y sueños. No pienses en tus frustraciones, sino en tu potencial sin explotar. Que no te inquiete lo que has intentado, sino lo que todavía puedes hacer, Juan XXIII, Meconi 2014. Como cristianos aún podemos cumplir el plan divino de *convertirnos en dioses*. San Agustín lo percibió con claridad: *Nuestro corazón está inquieto hasta que descanse en ti, Dios mío.* Pag 20-21.

Anhelo interior

Todos los humanos anhelamos más; queremos más; tener más; *ser* más. Ansia, que apunta a algo fuera de nuestro alcance. Dios promete calmar ese anhelo: *Ten tus delicias en Yahveh, y te dará lo que pida tu corazón, Sal 37, 4.* Dios nos prometió ser dioses, calmando nuestros deseos humanos y divinos, que nos indican el camino de

regreso a Él. Estamos llamados a ser dioses, aunque por el momento nuestra naturaleza caída nos hace dioses rotos, necesitados de profunda sanación. Pag 21-22.

II Siete anhelos divinos del corazón humano

Tres actitudes frente al deseo

Adictos, estoicos y místicos, Fill These Hearts de Christopher West.

1 Adictos. Se rinden ciegamente. *Tienden a pensar que el problema reside en la fuerza de sus deseos y los convierten en ídolos. No han descubierto que tales deseos apuntan a algo más grande*, Pargament, 2011. Ídolos, que constituyen fuentes deficitarias de placer, porque nunca sacian.

Dios nos ha creado para que nuestros deseos apunten en último término a nuestro anhelo esencial de honda intimidad con Él. Sin embargo, cuanto más nos instalemos en el placer del momento, más inestables nos sentiremos, redundados en el adicto en mayor obsesión con el ídolo. Acudirá una y otra vez al pozo cegado con la esperanza de que *esta vez saciará su sed. Nunca se tiene lo bastante de lo que en realidad no se quiere*, Mark Shea.

2 Estoicos. Viven temiendo o rechazando sus deseos; intentan negar que los tienen; tienden al resentimiento y amargura; *son pesimistas quejosos y desencantados con cara de vinagre*, Evangelli gaudium. El estoicismo puede generar dolor terrible; *tales personas suelen ser víctimas de conflictos sagrados internos*, Pargament, 2011. Los deseos reprimidos vuelven a la carga para **buscar su momento y salida**. Cuanto más estoicos nos mostremos frente a nuestros deseos, tanto más probable es que entremos en ciclos constantes de negación represiva y la consiguiente autoindulgencia secreta, que conduce a la desintegración del yo.

3 Místicos. Perciben a Dios en y detrás de cada instante, le descubren cerca de nosotros y en las experiencias humanas más mundanas y profanas. *Para el místico sus deseos son la puerta del cielo*. Enamorarse de Dios supone un proceso semejante al enamoramiento humano. Dios nos recuerda que hemos sido creados para desearle a Él por encima de todo. Pag 26-30.

Divinización y evolución del deseo

La divinización purifica nuestros deseos por tres vías distintas:

1 Vía purgativa. Por rehabilitación del deseo; por satisfacción saludable de nuestros deseos.

2 Vía iluminativa. El deseo se transforma cuando descubrimos que Dios se acerca y se nos revela a través de nuestros anhelos.

3 Vía unitiva. Experimentamos la unión de nuestros anhelos y deseos con el corazón de Dios. Pag 31.

Los siete pecados capitales

El perfecto amor de Dios deshecha el temor, que sentimos frente a nuestros deseos: los siete pecados capitales, que representan los anhelos que todos deseamos, odiamos y consumen gran parte de nuestro tiempo, esfuerzos y energías. Pag 31-32.

¿Indicio oculto de esperanza en el pecado?

Los siete pecados capitales apuntan a los siete anhelos divinos de todo corazón humano, que Dios intenta satisfacer. Quiere que experimentemos los placeres humanos de modo, que nos lleven a relaciones sólidas y saludables, alcanzando nuestro destino en Él. Nosotros, por el contrario, tendemos a placeres humanos, que destruyen nuestra integridad y bienestar, socavando nuestras relaciones y provocando vacío. El pecado nos hace personas rotas y roba nuestro destino, que es la divinización. Dios nos da gracia para colmar nuestros deseos, de modo que satisfaga nuestro cuerpo, mente y espíritu. Pag 32-33.

Dame de ese agua

En el encuentro con Jesús, quien busca algo más, termina por encontrarlo: *Todo el que beba de esta agua, volverá a tener sed; pero el que beba del agua que yo le dé, no tendrá sed jamás, sino que el agua que yo le dé se convertirá en él en fuente de agua que brota para vida eterna. Le dice la mujer: Señor, dame de esa agua, para que no tenga más sed y no tenga que venir aquí a sacarla, Jn 4, 13-15. La fuerza de los deseos en realidad es un gran recurso. Jesús nos enseña que si unimos nuestros deseos humanos a su gracia nos servirán de vehículo, que nos impulsará a la verdadera plenitud y destino. Pag 33-34.*

Pecados capitales versus anhelos divinos

Los siete pecados capitales son signo de esperanza, que nos revela la existencia de siete anhelos divinos en el corazón humano: *abundancia, dignidad, justicia, paz, confianza, bienestar y comunión. Pag 34.*

¿Basta con las virtudes?

El cielo, más que para los buenos, es para quienes buscan a Dios. Nuestra divinización reside en la *solidez de nuestra relación con Dios* y no en la *bondad* de nuestro esfuerzo, aunque la bondad sea signo visible de nuestra relación: *La fe, si no tiene obras, está realmente muerta, St 2, 17.* Sin embargo, no siempre es así. Para el cristiano, la bondad es *fruto* de relación auténtica y viva con Cristo. Por eso, *amabilidad, gozo, paz, paciencia, mansedumbre, longanimidad, fe, bondad y templanza* son *frutos* del espíritu y no sus *raíces*. La raíz y fundamento es nuestra relación con Cristo. Si las buscáramos en sí mismas sin cultivar su relación, se convertirían en: *bronce que suena o címbalo que retiñe, 1 Co 13, 1. Pag 35.*

Los siete anhelos divinos, camino a libertad y plenitud

Para aligerar cargas, agobios y llegar al equilibrio espiritual Jesús nos ofrece su gracia: *Tomad sobre vosotros mi yugo, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas. Porque mi yugo es suave y mi carga ligera*, Mt 11, 29-30. Engancharnos a su yugo nos proporcionará satisfacción de nuestros anhelos divinos y desgaste y merma de la fuerza del pecado. Cuando dejamos de luchar contra nuestra debilidad y nos limitamos a sanarla mediante los anhelos divinos, se ocultan nuestros pecados, dejamos de pelear contra nosotros mismos y nos encaminamos con firmeza a nuestra plenitud, convirtiéndonos en dioses por la gracia de Dios. Pag 36.

1 Soberbia

La soberbia es la distorsión del anhelo divino de *abundancia*, deseo de toda persona de lograr una vida plena de sentido y provechosa. Es don innato recibido de Dios: *Yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia*, Jn 10, 10. Nuestro anhelo de abundancia, de vivir una vida abundante, sólo queda satisfecho si cultivamos la *humildad*, que nos lleva a colaborar con Dios y los demás. Lo cual nos permite aprender de Dios y experiencias ajenas; nos confiere el poder de emplear nuestros mérito en favor de quienes nos rodean, fortaleciendo nuestras relaciones y permitiéndonos trabajar juntos para explotar nuestro potencial. Pag 37.

2 Envidia

La envidia es la distorsión del anhelo divino de *dignidad*, deseo de que nuestro valor como personas reciba aprecio y reconocimiento. Dios desea concedernos una dignidad inimaginable, que sólo puede quedar satisfecha, si practicamos la *amabilidad*, inspirada por la gracia, animando a los demás a florecer ante nuestros ojos. La amabilidad nos lleva a descubrir nuestra dignidad, permitiéndonos convertirnos en el medio, por el cual los demás encuentran la suya. Pag 38.

3 Ira

La ira es la distorsión del anhelo divino de *justicia*, deseo, que nos lleva a responder a las ofensas con eficacia y restaurar el orden. Es un don del cielo: *Bienaventurados los que tienen hambre y sed de la justicia, porque ellos serán saciados*, Mt 5, 6. Dicho anhelo facilita nuestra divinización, haciéndonos salir de nosotros mismos y preocuparnos por quienes nos rodean.

La ira desvirtúa nuestro anhelo divino de justicia, empujándonos a soluciones egoístas e hiriendo a otras personas tan profundamente como nos herido a nosotros o más. Perpetúa y magnifica la injusticia, convenciéndonos que la *venganza* es el mejor modo de reparar el daño. El anhelo divino de justicia sólo queda satisfecho, si practicamos la *paciencia*, porque así nos disponemos a que madure nuestro empeño en resolver injusticias, en lugar de forzar *soluciones* precipitadas, que dañan a otros y empeoran las cosas. Pag 38-39.

4 Pereza

La pereza es la distorsión del anhelo divino de *paz*, que nos lleva a vivir de manera armoniosa. Nuestro deseo de paz es un don de Dios: *Bienaventurados los que trabajan por la paz, porque ellos serán llamados hijos de Dios*, Mt 5, 9. Cuando buscamos la paz, facilitamos nuestra divinización, ganamos en sintonía con la voluntad de Dios. La pereza desvirtúa nuestro anhelo divino de paz, porque nos lleva a lograrla cerrando los ojos a problemas y conflictos, que nos rodean.

Nuestro anhelo de paz sólo se satisface, practicando la *diligencia* o *fortaleza*, que manifiesta nuestro compromiso a colaborar con la gracia de Dios para que se haga su voluntad en este mundo, mitigando el dolor de los corazones, que anhelan el deseo divino de paz. Pag 39-40.

5 Avaricia

La avaricia es la distorsión del anhelo divino de *confianza*, que nos lleva a superar nuestros temores. La Escritura nos dice que la divinización depende de nuestra capacidad de confianza: *A todos los que recibieron la Palabra les dio poder de hacerse hijos de Dios, a los que creen en su nombre*, Jn 1, 12.

La avaricia desvirtúa nuestra confianza, porque nos hace creer, que la única seguridad es nuestra capacidad de acumular cosas. El anhelo divino de confianza sólo se satisface, practicando la *generosidad*, nuestra capacidad de compartir con fe y esperanza en la Divina Providencia. La generosidad nos permite confiar en que Dios nos proveerá de cuanto necesitamos, no teniendo nada que temer. Pag 40-41.

6 Gula

La gula es la distorsión del anhelo divino de *bienestar*, nuestro deseo de integridad mental, física y espiritual, que nos permite llevar vida equilibrada, saludable y completa. Facilita nuestra divinización, procurando el desarrollo y perfección de nuestras facetas humanas: cuerpo, mente y espíritu. La gula desvirtúa el deseo divino de integridad de los sentidos.

La gula, *bajo falsa promesa de obsequiarnos, darnos gusto, proteger nuestra vida y a nosotros mismos*, nos procura vida desequilibrada, anestesiándonos ante desorden y caos de otros aspectos de nuestra vida. Nos obsesiona con exquisiteces y caprichos exigentes.

El anhelo divino de bienestar sólo se satisface, practicando la *templanza*, capacidad de utilizar las cosas de modo saludable, que fomenten la plenitud y equilibrios ansiados. Pag 41-42.

7 Lujuria

La lujuria es la distorsión del anhelo divino de *comuni3n*, deseo del vínculo íntimo de conocer y ser conocido por otro: *No es bueno que el hombre est3 solo*, Gn 2,

18. Este anhelo nos ayuda a entablar relaciones profundas, íntimas y gratificantes. Facilita nuestra divinización, haciéndonos desear la comunión suprema con Dios, que nos ha creado y nos atrae. La lujuria nos confunde pretendiendo que no nos hace falta la verdadera comunión.

Nuestro anhelo de comunión sólo se satisface practicando la *castidad*, amando rectamente a las personas. Pag 42.

8 Resumen

<i>Pecado capital</i>	<i>Anhelo divino</i>	<i>Practicar</i>
Soberbia	Abundancia	Humildad
Envidia	Dignidad	Amabilidad
Ira	Justicia	Paciencia
Pereza	Paz	Diligencia, fortaleza
Avaricia	Confianza	Generosidad, caridad
Gula	Bienestar	Templanza
Lujuria	Comunión	Castidad

Pag 43.

Anhelos divinos, giro de enfoque

Advertir en nuestros deseos los siete anhelos divinos nos permite descubrir que el pecado no es gratificante. Nuestro destino es convertirnos en dioses por la gracia de Dios. Pag 43.

No te condeno

Cuando Jesús dijo a la mujer adúltera: *Tampoco yo te condeno*, Jn 8, 11, se dirigía también a nosotros. El Cristianismo es más que un cúmulo de prohibiciones ... El camino cristiano es una llamada a la plenitud, en el que se descubre que Dios nos habla a través de nuestros deseos y que los mismos anhelos con ayuda de la gracia de Dios pueden ser motores, que impulsen nuestra deificación ... *No debemos olvidar que el dinamismo del deseo está siempre abierto a la redención ... Todos necesitamos recorrer un camino de purificación y sanación del deseo ... Somos peregrinos hacia la patria celestial ... No se trata de sofocar el deseo que existe en el corazón del hombre, sino de liberarlo, para que pueda alcanzar su verdadera altura.* Benedicto XVI, 2012.

El camino, que Dios nos pone por delante es camino de plenitud, aceptación, victoria y aliento, que conduce a nuestro destino celestial en Cristo. Pag 44-45.

III Libérate de la lucha. Secreto del místico imperfecto

La lucha y el místico

Los cristianos estamos llamados a ser místicos, personas capaces de descubrir la obra de Dios en los acontecimientos de nuestra vida. Pag 48.

¡He caído y no puedo levantarme!

Satanás encubre el camino de deificación, que revelan los siete anhelos divinos, conspira contra nuestro éxito, ocultándonos la gracia de Dios tras nuestras caídas. Pedro fue capaz de caminar sobre las aguas mientras mantuvo la confianza en Cristo, pero en cuanto miró a viento y olas, comenzó a hundirse, Mt 14, 28,31. Pag 48-49.

¡Me gloriaré en mis flaquezas!

El místico sabe que nuestra relación con Dios, y no nuestra bondad, nos lleva a la deificación y el fracaso siempre es ocasión para encontrarnos con la gracia. Dios desafía a Pablo a renunciar al deseo de su propia valía, pidiéndole que se entregue a una relación más profunda con Él y a un encuentro más intenso con su amor transformador: *Y por eso, para que no me engría con la sublimidad de esas revelaciones, fue dado un aguijón a mi carne, un ángel de Satanás que me abofetea para que no me engría. Por este motivo tres veces rogué al Señor que se alejase de mí. Pero él me dijo: Mi gracia te basta, que mi fuerza se muestra perfecta en la flaqueza. Por tanto, con sumo gusto seguiré gloriándome sobre todo en mis flaquezas, para que habite en mí la fuerza de Cristo. Por eso me complazco en mis flaquezas, en las injurias, en las necesidades, en las persecuciones y las angustias sufridas por Cristo; pues, cuando estoy débil, entonces es cuando soy fuerte, 2 Co 12, 7-10.*

Además se nos pide que no juzguemos los anhelos divinos del corazón humano: *Así que, no juzguéis nada antes de tiempo hasta que venga el Señor. El iluminará los secretos de las tinieblas y pondrá de manifiesto los designios de los corazones. Entonces recibirá cada cual del Señor la alabanza que le corresponda, 1 Co 4, 5.*

Así, pues, Pablo, nos pide que nos alegremos del poder de Dios, que recupera el tesoro divino enterrado en nuestra fragilidad y nos ayuda a alcanzar plenitud y deificación, pese a nosotros mismos.

Por tanto, el místico se enfrenta a sus fracasos, recibiendo la invitación a acercarse más a Dios para educar su corazón en el amor y transformarlo. Pag 49-51.

La gracia y el cerebro

El cerebro se bloquea cuando experimenta estrés, Baram 2008, centrándose en sobrevivir a la experiencia y alejándose de aprender. Somos reactivos antes que receptivos. No nos sentimos eficaces, vinculados a los demás y capaces de crecer y adaptarnos, sino que, inermes y aislados, nos compadecemos de nosotros mismos,

buscando la autocomplacencia para anestesiarlos frente al dolor del momento. Sin embargo, el cerebro está más abierto al cambio cuando adquirimos la actitud mental, derivada de las cuatro cualidades del **COAL**: *curiosity*, curiosidad; *openness*, apertura; *acceptance*, aceptación; y *love*, amor, Siegel 2007; 2012. Pag 51-52.

¿Descartamos la culpa?

Es positivo sentir la culpa cuando hacemos algo mal. Podríamos formular varios tipos de culpa.

a Culpa divina, supone la corrección del Espíritu Santo, que nos llena de amor. Reconocemos que hemos cometido una ofensa, pero a la vez el Espíritu Santo nos ayuda a solucionar el problema. A la conciencia de nuestro delito le sigue la paz de saber que Dios nos ayuda a repararlo. Sentimiento de culpa, que se deriva al experimentar las palabras de Jesús: *Tampoco yo te condeno*, N 8, 11.

b Culpa neurótica, supone regodearnos en el error sin esperanza de salir del embrollo. Para San Ignacio la culpa neurótica es la *desolación*, tentación del demonio, que hace más difícil nuestro acercamiento a Dios y transformación, para la que hemos sido creados, Pag 52-53.

La culpa y el cerebro místico

En la teología del cuerpo se dice que la contemplación del diseño del cuerpo puede enseñarnos mucho sobre el plan de Dios para nuestras vidas y relaciones: *El hecho de que la teología comprenda también el cuerpo no debe maravillar, ni sorprender a nadie consciente del misterio y realidad de la Encarnación*, Juan Pablo II, 2006. El místico descubre la acción de Dios en los aspectos humanos de la vida. Hemos sido hechos a imagen y semejanza de Dios y las huellas de sus deseos están impresas en nuestro diseño. Pag 53-54.

El COAL, combustible para el cambio

Nuestros cerebros se vuelven más receptivos al cambio cuando adoptamos aptitudes de curiosidad, apertura, aceptación y amor en la vida, especialmente ante nuestros fallos, Siegel, 2007; 2012. Pag 54.

1 Curiosidad

La *curiosidad* está relacionada con el genuino deseo de conocer las cosas. Es opuesta a actitud crítica. Cuando reaccionamos con *curiosidad* ante la vida, adoptamos una postura amable e inquisitiva hacia nosotros mismos. Al acercarnos a nuestra fragilidad con *curiosidad*, nos abrimos a aprender algo nuevo, que Dios nos enseña. Al poner en marcha nuestra *curiosidad*, planteamos a Dios las **preguntas** para las que necesitamos respuesta y descubrimos lo que Dios intenta decirnos. La *curiosidad* nos hace receptivos a lo que Dios pretende hacer en nosotros. Pag 54-57.

2 Apertura

La *apertura* hace posible la transformación, Es opuesta a cerrazón. Si la *curiosidad* nos lleva a preguntarnos por nuestras motivaciones, la *apertura* nos ayuda a recibir con corazón abierto las respuestas, que van surgiendo. No obstante, antes de descartar recuerdos o ideas, debemos llevarlos a la oración y contemplar, pensar y ver si existe una tenue conexión. Nuestra *apertura* en la oración proporciona a Dios la oportunidad de ampliar imágenes, que asoman a la luz de su gracia. Pag 57-58.

3 Aceptación

La *aceptación*, diferente de aprobación, facilita la transformación espiritual. Es opuesta a actitud crítica. La *aceptación* nos abre la confianza de que *nos basta la gracia de Dios*, llevándonos a descansar en Él, si nuestros esfuerzos no están a la altura de nuestra tarea. No obstante, en nuestra vida debemos efectuar cuantos cambios seamos capaces, asumiendo su complejidad y sin precipitar acontecimientos, que podrían dificultar los procesos. Lo cual implica que damos por hecho cuanto parece ir mal y qué debemos hacer para enderezarlo. Abordamos cuanto está en nuestra mano y *nos alegramos de lo que no somos capaces de hacer*, sabiendo que la infinita misericordia de Dios lo suplirá. Pag 58-59.

4 Amor

Amar a alguien significa que nos comprometemos a buscar su bien y amarnos a nosotros mismos buscar nuestro bien. *El verdadero amor debe ser libre, total, fiel y fecundo*, Teología del cuerpo, Juan Pablo II, 2006.

a Me querré libremente. Significa que me comprometo a buscar mi bien sin reservas, sin protestar. Abriré las puertas de mi corazón de par en par para recibir la transformación, que Dios quiera concederme.

b Me querré totalmente. Significa que celebraré la maravilla de haber sido creado: *Te doy gracias por tantas maravillas: prodigio soy*, Sal 139, 14; de ser bueno: *Vio Dios cuanto había hecho, y todo estaba muy bien*, Gn 1, 31; la grandeza de cuanto Dios me tiene preparado: *lo que ni el ojo vio, ni el oído oyó, ni al corazón del hombre llegó, lo que Dios preparó para los que le aman*, 1 Co, 2, 9; y cooperaré sin miedo **y sin límites** con la gracia de Dios.

c Me querré fielmente. Significa que, como Pablo, pelearé el noble combate de la vida: *He competido en la noble competición, he llegado a la meta en la carrera, he conservado la fe*, 2 Tm 4, 7. Rechazaré actitudes críticas, falsas culpas y mociones del espíritu, que me separen del amor de Dios o su capacidad para transformar mi vida. Dejaré de creer en mí mismo, aferrándome a la certeza de que Dios cree en mí. Me apoyaré en Dios. No me culparé de mi debilidad, sino que me gloriaré en su poder, 1 Co 1, 31.

d Me querré fecundamente. Significa que me alegraré de lo bueno que hace Dios en mí y a través de mí. Seré bendición para los demás. Compartiré los dones que Él me ha

concedido y proclamaré el bien que me ha dado: *¿Cómo a Yahveh podré pagar todo el bien que me ha hecho?*, Sal 116, 12. Pag 59-60.

¡No tengas miedo!

El COAL: curiosidad, apertura, aceptación y amor nos permitirán alegrarnos de nuestros fallos por la misericordia y amor infinito de Dios y a la vez ser transformados por su gracia. Pag 60.

¡Sed lo que sois!

¡Sed lo que sois!, Juan Pablo II. Palabras, con las que se refiere a convertirnos en los dioses, que Dios quiere, con ayuda de su gracia. Pag 61.

IV Satisfacer el anhelo divino de abundancia

Si deseamos la felicidad, Dios anhela aún más llenarnos corazón y alma de dicha, que supera las expectativas humanas. Por otra parte, la fuente de felicidad guarda estrecha relación con el anhelo divino de abundancia. Pag 63.

A Dios le importa nuestra felicidad

A Dios le importa mucho nuestra felicidad, por lo que ha hecho muchas promesas de felicidad a la humanidad. *Vuestra sed de felicidad, por tanto, es legítima. Cristo tiene la respuesta de vuestro deseo. Pero os pide que confiéis en Él*, Juan Pablo II, 2002. *Dios quiere que seamos siempre felices. Él nos conoce y nos ama. Si dejamos que el amor de Cristo cambie nuestro corazón, podremos cambiar el mundo*, Benedicto XVI, 2012. Jesús mismo manifiesta su deseo: *Yo he venido para que tengan vida y la tengan en abundancia*, Jn 10, 10, que confirma Pablo: *anunciamos lo que ni el ojo vio, ni el oído oyó, ni al corazón del hombre llegó, lo que Dios preparó para los que le aman*, 1 Co 3, 9. Pag 63-64.

Anhelo divino de abundancia

Conocemos dos tipos de felicidad.

a Felicidad hedónica, cuya fuente es el placer, procedente, por tanto, de la búsqueda de goce y evitación de **situaciones conflictivas, sufrimiento y estrés**, la cual tiende a ser fugaz, efímera e inestable.

b Felicidad de plenitud, cuya fuente es **amor, don, servicio, rectitud, perdón, humildad ... y Dios**, procedente de andar sus caminos, la cual es constante, consistente, que colma el alma y aporta profunda dicha interior, pese a los vaivenes de la vida.

Las dos felicidades se hallan en nosotros y a nuestro alcance. Y las dos afectan de diferente manera a nuestros genes según las condiciones del entorno. *Las personas con **felicidad hedónica** presentan elevada respuesta inflamatoria articular y dolores, baja respuesta de anticuerpos y antivirales y más vulnerable a enfermedades e infecciones. Las personas con **felicidad de plenitud** presentan baja respuesta inflamatoria, alta producción de anticuerpos y antivirales*, Wheeler, 2013.

Dios ha estructurado nuestro cuerpo para que ansíe la abundancia con el fin de encontrar el camino a la plenitud y divinización a través de su amor, Teología del cuerpo, Juan Pablo II. Este anhelo humano de plenitud universal, programado e impreso en nuestra carne, es el anhelo divino de abundancia, el más importante. Pag 64-66.

Vivir bien

Para satisfacer el anhelo divino de abundancia necesitamos *significatividad, intimidad y virtud*.

a Significatividad. Empleamos nuestros dones, talentos y habilidades en provecho nuestro y de los demás. Es lo que definía Juan Pablo II como *autodonación: empleo de cuanto Dios nos ha dado para hacer mejor y más feliz la vida de los demás*. Lo que contribuye a reforzar nuestro sentimiento de abundancia: sabemos que importamos; tenemos y proporcionamos lo que hace falta para que la vida de los demás sea diferente; nuestra sola presencia es un don.

b Intimidad. Capacidad de buscar relaciones profundas, estrechas, saludables y solidarias. Se podría definir como la *medida del amor*. La intimidad procura acercarse a los demás de tal modo que permita experimentar las relaciones como don. *Estamos llamados a crear comunidades de amor en las que nos comprometamos mutuamente a trabajar por el bien de los otros*, Teología del cuerpo, Juan Pablo II. Quienes buscan intimidad dan prioridad a la comunión profunda con las personas saludables que tratan y al establecimiento de vínculos, que a la larga sanan las relaciones difíciles. La intimidad contribuye a nuestro sentimiento de abundancia sabiendo que somos queridos, estimados y apreciados como personas. El hombre es racional por naturaleza. La búsqueda de intimidad nos ayuda a asegurarnos que nuestro yo *relacional* es todo lo saludable, que puede ser.

c Virtud. Se refiere a nuestra capacidad de aceptar cuanto nos depara la vida y utilizarlo para ser personas mejores, más fuertes y saludables. Su origen latino indica *fortaleza, virilidad*. La virtud contribuye a nuestro sentimiento de abundancia, convirtiendo nuestros fracasos y adversidades en oportunidades para vivir una vida plena y rica enraizada en sabiduría y fortaleza. Pag 66-67.

Abundancia a través de la comunidad

Significatividad, intimidad y virtud nos ayudan a lograr la abundancia y nos permiten redescubrir nuestra necesidad humana esencial de relacionarnos con los demás: *No es bueno que el hombre esté solo, Gn 2, 18. Nuestra capacidad de relacionarnos con los demás nos permite ser plenamente humanos*. La *significatividad* en nuestras vidas posibilita la relación y empleo de talentos en bien de los demás. La *intimidad* acentúa la importancia de la comunidad solidaria y saludable, que nos permita llegar a ser aquello, para lo que hemos sido creados y ayudar a los demás a serlo. La *virtud* nos orienta hacia los demás, ayudándonos a abrirnos a cuanto podemos aprender de ellos, facilitando, además, que nuestras experiencias les sirvan de inspiración.

La abundancia, en cualquier nivel: emocional, espiritual o físico, reside en buscar *significatividad, intimidad y virtud*. Esta es la auténtica felicidad que quiere darnos Dios, impresa en nuestra carne, cuya fuente es una vida más abundante: *He venido para que tengan vida y la tengan en abundancia, Jn 10, 10*. Pag 68.

¡Yo solo!

La felicidad se logra mediante la búsqueda de la abundancia: *Cristo tiene la respuesta a vuestro deseo. Pero os pide que confiéis en Él*, Juan Pablo II, 2002. Nos empeñamos en que sólo nosotros queremos decidir qué nos hace felices, *queremos hacer las cosas solos*. En el fondo desconfiamos de que el camino que nos señale Dios nos lleve a alcanzar plenitud y felicidad. La soberbia es el más mortal de los pecados, porque frustra el anhelo más profundo del corazón humano, la abundancia. Lograr la abundancia exige participar en la comunidad; compartir nuestros talentos; beneficiarnos de los talentos de los otros; admitir que tenemos que aprender mucho de la vida; vivir una vida plena. Dios quiere que seamos felices y nos ofrece una felicidad, que nos colmará en esta vida y en la eterna. Pag 68-70.

Soberbia

La soberbia nos abre el camino a la actitud de: *si queremos ser felices, tenemos que ocuparnos de nosotros mismos*, cuyas consecuencias son: vida carente de *significatividad, intimidad y virtud*. Pag 70.

1 Conformarse con la frustración.

Cuando vivimos sin estas tres coordenadas frustramos nuestros intentos de autosatisfacernos. En cambio, la búsqueda consciente y deliberada de dichas coordenadas nos permite aprovechar al máximo cada momento, apreciar nuestra vida y a nosotros mismos como los dones divinos, que estamos destinados a ser. Pag 70.

2 No servir

La soberbia, al negar nuestra naturaleza comunitaria, corrompe nuestra capacidad de buscar la abundancia. El *¡Yo solo!*, que hemos descrito antes, es un eco de Satanás en los albores de los tiempos: ***Non serviam, ¡No serviré!***, que nos conduce a ser los únicos beneficiarios de cuantas ventajas hayamos recibido. En vez de proponernos ver en los demás hermanos, personas amadas de las que podemos aprender mucho, nos inclina a considerarlos objetos, que sólo tienen valor en la medida, en que puedan servirnos o satisfacer nuestro placer. En lugar de aprender y usar las lecciones, que nos ofrece la vida, nos dice que la vida no tiene nada que enseñarnos, somos perfectos tal cual somos y que en la vida sólo debemos ser lo que nos interesa ser. La búsqueda hedonista, inspirada por la soberbia, socava la abundancia emocional, psicológica y física a la que aspiramos. Pag 70-71.

Humildad

1 Fuente de abundancia

El arma más poderosa para vencer al demonio es la humildad, Porque, igual que no sabe cómo emplearla, tampoco sabe cómo defenderse de ella, San Vicente Paul. *Ser humilde no es pensar menos de ti, sino pensar menos en tí*, C. S. Lewis. Pag 71-74.

La humildad es el antídoto de la soberbia. Supone estar orgullosos de nosotros mismos y felicitarnos de nuestros talentos, habilidades y éxitos. Estemos orgullosos y agradecidos de cuanto nos ha dado Dios, a lo que nos ayudarán las Escrituras. Sólo dos textos: *Te doy gracias por tantas maravillas: prodigio soy, prodigios son tus obras*, Sal 139, 14; *Si, pues, vosotros, siendo malos, sabéis dar cosas buenas a vuestros hijos, ¡cuánto más vuestro Padre que está en los cielos dará cosas buenas a los que se las pidan!*, Mt 7, 11.

Humildad viene del latín *humus, suelo, abono*; suelo rico y fértil, capaz de dar mucho fruto. La humildad nos hace receptivos a los demás, aprender de ellos, compartir nuestros talentos y a nosotros mismos. Lo cual también podemos aplicar a belleza, éxito, estatus ...

La soberbia de las cualidades se conoce como vanidad y vanagloria, que nos hacen sentirnos superiores a los demás, impidiendo nuestra interacción social saludable con ellos.

La humildad facilita la búsqueda activa de *significatividad, intimidad y virtud*, entregando a los demás nuestros talentos, dones y habilidades. *Más vale un poco de estudio de humildad y un acto de ella que toda la ciencia del mundo*, Santa Teresa.

En el Eclesiastés se describe la vida como si la soberbia la empujara por derroteros pesimistas de infelicidad. ¡Para qué hacer nada! Tal vez sea una visión pesimista y soberbia de la vida, Qo 3. En cambio, la humildad hace posible la abundancia al dotar a nuestro corazón de actitud receptiva. *Nosotros no* somos capaces de hallar el momento de actuar, *Dios sí*. Si estamos dispuestos a aprender, Él nos mostrará el camino que nos lleve al mismo tiempo a la *felicidad y divinización auténticas*, que llevamos impresas en lo más hondo. La humildad nos guía al asombroso descubrimiento de que es posible ser a la vez feliz y santo. Pag 71-74.

2 Abundancia en acción

No son fáciles de conciliar teoría y praxis de la humildad, ya que supone *morir a nosotros mismos*, reconocer que necesitamos de Dios y de los demás para que nos enseñen a vivir en abundancia, porque es casi innata nuestra inclinación a cerrar oídos y corazón a los demás. Pag 74-76.

Oración para satisfacer el deseo divino de abundancia

Señor Jesucristo, renuncio a mi derecho a buscar mi propio camino para seguir el tuyo. Tú me has hecho a tu imagen y semejanza. Padre, Hijo y Espíritu Santo, que sois diferentes y os veneráis entre vosotros: ayudadme a seguir vuestro ejemplo en mi vida. Ayudadme a recordar que nunca podré entenderme a mí mismo, ni encontrar la verdadera felicidad, si me mantengo alejado de vosotros y los demás. Ayudadme a abrir mi corazón a las necesidades ajenas. Ayudadme a ser receptivo a los problemas de los demás. Dadme fuerzas para compartir mis dones con ellos. Concededme vuestra gracia para admitir que os necesito y que solo así seré capaz de descubrir el camino

hacia la abundancia, perfección y vida eterna en vosotros. Conducidme y guiadme. Vuestro soy. Amén. Pag 76.

COAL, combustible para el cambio

1 Curiosidad y apertura. No nos juzguemos, ni recriminemos. Aceptemos las respuestas con espíritu de apertura y gracia.

2 Aceptación. Aceptemos nuestro pasado y la llamada de Dios a cambiar y crecer.

3 Amor. Amarnos a nosotros mismos, significa: esforzarnos por ser las persona, que Dios quiere que seamos; aceptar el amor de Dios, optando por la humildad; pedir a Dios que, en las pruebas de humildad, nos ayude a responder con amor. Pag 77-78.

Plan para practicar la humildad

La *significatividad* nace de poner nuestros dones al servicio de los demás, procurando que sean eficaces.

La *intimidación* nace de la disposición a ver el mundo con los ojos de los demás, esforzándonos en ser receptivos en las experiencias y perspectivas de los demás.

La *virtud* nace de buscar y aceptar cuanto nos enseña la vida sobre nosotros mismos, mediante retos, dificultades, **señales** ... Pag 78.

Promesa del anhelo divino de abundancia

El hombre ha sido creado para la felicidad. Vuestra felicidad, por tanto, es legítima. Cristo tiene la respuesta a vuestro deseo. Pero os pide que confiéis en Él, Juan Pablo II. Pidamos a Dios conocer la felicidad, que nace de la confianza en Cristo, fuente de nuestra abundancia. Él desea ayudarnos a encontrar plenitud en esta vida por caminos, que conduzcan a nuestra divinización en la vida eterna. Pag 79.

V Satisfacer el anhelo divino de dignidad

La persona debe ser respetada con reverencia religiosa ... porque los hombres hemos sido creados a imagen de Dios, Conferencia obispos católicos EE. UU.

Jesús nos recuerda que cuanto sentimos por los que amamos y deseáramos darles, nuestro Padre el cielo lo desea multiplicado para nosotros: *Si, pues, vosotros, siendo malos, sabéis dar cosas buenas a vuestros hijos, ¡cuánto más vuestro Padre que está en los cielos dará cosas buenas a los que se las pidan!*, Mt 7, 11. Nuestra dignidad reside en el amor de Dios por nosotros.

Algunos textos bíblicos nos ayudarán a comprender cuánto nos ama Dios: *Es semejante el Reino de los Cielos a un mercader que anda buscando perlas finas, y que, al encontrar una perla de gran valor, va, vende todo lo que tiene y la compra*, Mt 13, 45-46. Veamos por qué somos una perla muy valiosa para Dios: El Verbo de Dios se despojó de sí mismo y se hizo hombre; sacrificó todo para comprar nuestra libertad y hacernos suyos; pagó el precio máximo en la cruz, para que nunca dudemos de cuánto nos ama: *Nadie tiene mayor amor que el que da su vida por sus amigos*, Jn 15, 13. **Y ahora ponderemos este amor comparándolo con el amor de Dios en su creación:** *Fijaos en los cuervos: ni siembran, ni cosechan; no tienen bodega ni granero, y Dios los alimenta. ¡Cuánto más valéis vosotros que las aves! ... Fijaos en los lirios, cómo ni hilan ni tejen. Pero yo os digo que ni Salomón en toda su gloria se vistió como uno de ellos*, Lc 12, 24-27. Pag 81-82.

Origen de nuestra dignidad

Nuestra dignidad y valor nacen y hunden sus raíces en el amor eterno y constante de Dios: *¡Dad gracias a Yahveh, porque es bueno, porque es eterno su amor!*, 1 Cro 16, 34. Dios nos quiere tanto que nos ha hecho a su imagen y semejanza; ha nacido, vivido, padecido, muerto y resucitado para hacernos saber lo mucho que valemos para Él; nos quiere tanto que desea hacernos dioses: seres perfectos, inmortales e íntimamente unidos a Él para amarnos en la eternidad. Pag 82.

Raíz de nuestro anhelo de dignidad

*En el principio, antes de la caída, vivíamos una **unidad original** que nos hacía íntimamente conscientes del amor de Dios por nosotros*, Juan Pablo II, 2006. Fuimos hechos para ser amados y conscientes de lo mucho que os ama. Amor, que nos permitía sana autoestima: *Estaban ambos desnudos, el hombre y su mujer, pero no se avergonzaban uno del otro*, Gn 2, 25. Con el pecado entraron, **miedo y vergüenza**: *Oyeron luego el ruido de los pasos de Yahveh Dios que se paseaba por el jardín a la hora de la brisa, y el hombre y su mujer se ocultaron de la vista de Yahveh Dios por entre los árboles del jardín. Yahveh Dios llamó al hombre y le dijo: ¿Dónde estás? Este contestó: Te oí andar por el jardín y tuve miedo, porque estoy desnudo; por eso me*

escondí, Gn 3, 8-10. Por tanto: Cuando entro en el mundo el pecado nos separamos de Dios y sentimos miedo y vergüenza, consecuencia de encontrarnos solos, expuestos y vulnerables, Juan Pablo II. Nos avergonzamos de lo poco que somos y de lo que nos falta sin Dios, expuestos a la náusea existencial, Sartre. Él nos cubrió con su gracia.

Nuestra dignidad procede de la divinidad de Dios, que es nuestro destino. Unidos a Dios y a su íntima presencia nos da calor; nos hallamos bajo su protección; nos hizo hijos suyos; nos marcó con su sello; afirmó en nosotros el sentimiento de que éramos capaces de cualquier cosa. Después de perder todo buscamos algo, que nos proporcione una vaga sensación de nuestro valor y significado. Sin embargo, nosotros no podemos devolvernos nuestra dignidad divina, porque caeríamos en la envidia. Pag 83-85.

La envidia desvirtúa el anhelo de dignidad

La envidia convierte la vida en una competición, que corremos el peligro de perder. Aunque llegáramos a ser *tan buenos como ...* nunca seríamos los dioses que estamos destinados a ser. Por lo cual nunca nada es suficiente. Sólo puede colmar nuestro anhelo de dignidad la búsqueda de divinidad, que es nuestro destino. La envidia nos hace confundir el anhelo de divinidad con el deseo de cosas pasajeras. Pag 85-86.

Dimensión social de la envidia

La envidia hace mantener a distancia a quienes podrían prestarnos apoyo. Dios quiere que vivamos a salvo y en estrecha comunión con Él. Satanás desea que nos quedemos solos para apartarnos lo posible de Dios. La envidia provoca en nosotros el desprecio de la compañía de otros; nos incita a fijarnos en los dones que Dios les ha concedido; en lugar de inspirar en nosotros la esperanza de que su generosidad se manifestará de algún modo y en alguna medida en nuestra vida, nos sume en la desesperanza, haciéndonos creer que no valemos nada, porque no tenemos nada de lo que tienen quienes nos rodean . Pag 88.

La amabilidad, antídoto contra la envidia

Si la envidia es distorsión del anhelo divino de dignidad, la amabilidad nos hace capaces de localizar y redescubrir la esencia de nuestra dignidad; es fruto del Espíritu, Ga 5, 22-23; resplandece en nosotros cuando establecemos el vínculo de amor de Dios; nos recuerda que el fundamento de nuestra dignidad reside en que Dios nos ama; nosotros recordamos a los demás su dignidad, amándolos; los demás nos recuerdan la nuestra, devolviéndonos amor. La raíz griega de felicidad es *Χρηστωτης, bondad, interés afectuoso, rectitud.*

Teólogos, filósofos y sicólogos siempre han entendido el amor como deseo y búsqueda del bien del otro. Así, pues, la amabilidad, puede considerarse la hermana pequeña del amor, procurando pequeños modos de hacer bien a los demás; facilitarles

la vida; hacérsela más grata mediante actos de generosidad. Para ser amables, es necesario establecer vínculos con el amor de Dios, que nos recuerda nuestra dignidad. Vínculo, que hace nacer en nosotros el deseo de establecer vínculos con los demás y promover su dignidad. Cuanta mayor sea nuestra amabilidad, *más capaces haremos a los demás de florecer por el simple hecho de estar en nuestra presencia*. El Papa Francisco es ejemplo de amabilidad.

La amabilidad es la integridad, que se hace visible, Daniel Siegel. Facilita óptimo funcionamiento del *cerebro amable* con mejor comunicación entre sus hemisferios, dotándonos de mayores niveles de percepción, conciencia y autocontrol. El óptimo funcionamiento del cerebro, integrando información de cuerpo, pensamientos y relaciones, nos facilita experimentar sensaciones de armonía en nuestro interior y relaciones. Se manifiesta en amabilidad hacia nosotros mismos: indulgencia con nuestros errores, atención a nuestras necesidades personales, físicas, emocionales y espirituales; y en amabilidad hacia los demás con gestos de afecto.

Desde la perspectiva neurológica, la amabilidad constituye uno de los mejores indicadores de nuestro óptimo funcionamiento como personas biológicas, psicológicas y racionales, Daniel Siegel. *La amabilidad es señal de que la persona funciona bien, porque puede ayudar a trasladar al cerebro desde el estado de desregulación al de regulación. Las personas deprimidas o ansiosas que buscan deliberadamente ser amables con los demás mejoran su estado de ánimo subjetivo y funcionamiento cerebral*, Layous, Chancellor, Lyubomirsky y otros. Ser deliberadamente amable ayuda al cerebro a reajustarse después de una situación de estrés y nos restablece mejor cuerpo, mente e integración relacional. Pag 88-90.

Vínculo de la amabilidad

La amabilidad nos hace bien y afirma la dignidad de los demás. Nos ayuda a redescubrir que nuestra auténtica dignidad reside en el amor, que Dios nos tiene, para transmitirlo a los demás. Cuando sentimos envidia, podremos disminuir nuestro dolor y satisfacer nuestro anhelo divino de dignidad, superándonos a nosotros mismos y siendo amables con los demás. Nuestra dignidad depende del amor, que Dios nos tiene, y del modo, en que demostremos ese amor a los demás.

*La mejor manera de ser amable con una persona consiste en **perder tiempo con ella**, dedicarle tiempo sereno y sin prisas*, Papa Francisco. La amabilidad nos afianza; hace que nuestra dignidad se asiente sobre lo esencial; nos recuerda que nuestro destino es ser canal efectivo del amor de Dios; facilita nuestra divinización, porque nos permite gustar la felicidad de Dios cuando infunde vida a la creación y deja que florezca en su presencia; sacia nuestra sed divina de dignidad, recordándonos que ésta nace de nuestra capacidad de reflejar el poder transformador de Dios hasta en nuestros momentos más insignificantes. Pag 91-95.

Oración para satisfacer el deseo divino de dignidad

Señor Jesucristo, me cuesta mucho ver cómo los demás disfrutan de lo que yo deseo tener. Te ruego, Señor, que colmes los deseos de mi corazón y me ayudes a estar abierto a tu modo de satisfacer mis anhelos más profundos. Entretanto, ayúdame a practicar la amabilidad. Ayúdame a arrancar de mí dolor, frustración, amargura y procurar activamente ser bendición para los demás. Ayúdame a entender que no gano ni pierdo dignidad por lo que hago: la gano dejándome amar por ti y compartiendo ese amor con los demás. Te lo ruego en el nombre de Jesús. Amén. Pag 95.

COAL, combustible para el cambio

1 Curiosidad y apertura. No nos juzguemos, ni recriminemos. Recibamos las respuestas con espíritu de apertura y gracia.

2 Aceptación. Aceptar las experiencias, que han forjado nuestra lucha por satisfacer nuestro anhelo divino de dignidad y aceptar la llamada de Dios a cambiar y crecer.

3 Amor. Amarnos a nosotros mismos significa esforzarnos por ser la persona que Dios quiere que seamos. Nos amaremos a nosotros mismos y aceptaremos el amor, que Dios nos tiene, optando por los caminos de amabilidad. Cuando nos tienta la envidia, respondamos con amabilidad y amor. Pag 95-96.

Plan para practicar la amabilidad

Confeccionemos una lista de detalles, que faciliten una vida más agradable a quienes nos rodean. Pag 97.

Promesa del anhelo divino de dignidad

Cuando sintamos que nunca llegaremos a ser bastante, recordemos que eso no tiene importancia. Resistamos de todo corazón a la envidia y acudamos a Dios. Pidámosle que nos ayude a vernos a nosotros mismos con sus ojos. Respiremos su amor y descansemos en él. Celebremos que somos más queridos que todas las estrellas del universo; que los pájaros que vuelan; que las flores del campo; compartamos ese amor con amabilidad hacia quien necesita, que le recuerden su valor; seamos personas, que con nuestra simple presencia hagamos florecer a los demás. Pag 97.

VI Satisfacer el anhelo divino de Justicia

Nuestras expectativas de las cosas suelen ser diferentes de las que en realidad son, porque nuestra percepción es imperfecta, ya que escapa a nuestra experiencia. Pag 99.

Raíz de nuestro anhelo de justicia

Jesús nos dice: *Bienaventurados los que tienen hambre y sed de la justicia, porque ellos serán saciados*, Mt 5, 6. Por tanto, la justicia está relacionada con el esfuerzo por hacer que las cosas sean como deben ser y Dios quiere que sean en nuestra vida, relaciones y mundo.

Nuestro anhelo divino de justicia, fundamento de nuestra perspectiva innata de que las cosas deberían funcionar mejor, nos fue concedido al principio de la creación, cuando la *Unidad Original* era la relación entre Dios y Adán y Eva, antes de la caída. Entonces: *vida, universo y todo lo demás* guardaban orden perfecto. Entre Dios y su creación había armonía, la vida era *justa*. En cambio, tras la caída se volvieron *injustas*; se perdió la rectitud; la naturaleza se desligó de la gracia; hombre y mujer se hicieron enemigos, Gn 3, 12-14; se alzaron unos contra otros, Gn 4, 8, y pueblo contra pueblo, Gn 11, 1-10; *incluso la tierra* opuso resistencia a nuestros esfuerzos por cultivarla, Gn 3, 17.

A pesar de todo, los anhelos en nuestro fuero interno nos recuerdan que hubo *orden, paz, justicia*; anhelamos el regreso de la armonía existente entre Dios, humanidad y mundo. Pag 100-101.

La gran injusticia

La pérdida de armonía es la *gran injusticia*, que sigue sufriendo la humanidad. El dolor exagera las demás injusticias en nuestra vida; cualquier dolor empeora la relación entre la persona herida y Dios.

Nuestra capacidad de *sufrir con paciencia los defectos del prójimo* depende en buena medida de nuestra posición en el camino de divinización, porque, a medida que experimentemos la sanación gradual de esa injusticia, dispondremos de más recursos para enfrentarnos a sufrimientos. Abrazar la divinización hace posible la satisfacción de nuestro anhelo de justicia, dotándonos de actitud de compromiso responsable ante las injusticias, que sufrimos aquí y ahora.

El anhelo divino de justicia nos mueve a enfrentarnos a la injusticia y trabajar por el Reino de Dios. El proyecto de divinización de Dios implica restaurarnos a nosotros mismos y al universo entero. Algún día seremos: *Un cielo nuevo y una tierra nueva*, Ap 21, 1, donde se restablecerá la armonía entre nosotros y los demás hasta tal punto que nuestra caída nos impide imaginar. Además, el anhelo de justicia nos recuerda: qué perdimos; el deseo de Dios de restaurar el mundo al orden primitivo;

nos desafía aquí y ahora a cooperar con su gracia para hacer posible la armonía con los demás y mundo. Pag 101-103.

La ira, distorsión del anhelo divino de justicia

Enfado e indignación constituyen la respuesta emocional a la injusticia, que traducido al lenguaje equivaldría a: *¡No es así como se supone que deben funcionar las cosas!* Otra cuestión son los modos a nuestra respuesta a enfado e indignación. Nuestra respuesta será justa, si para corregir tales injusticias es *meditada, adecuada, respetuosa y proporcionada*. Estas cuatro palabras son la clave para distinguir enfado e indignación de ira. Enfado e indignación nos mueven a actuar de manera responsable y respetuosa, con el fin de arreglar las cosas; la ira nos empuja a obrar de manera que empeora y complica las cosas; la ira es el enfado manifestado de forma *impulsiva, inadecuada, irrespetuosa y desproporcionada*.

Nadie se cura a sí mismo, hiriendo al otro, San Ambrosio. La ira convierte nuestro enfado en flecha, que disparamos al corazón de quien ha sido injusto con nosotros; acabará arrastrándonos con ella, degradándonos y apartándonos de quienes exigimos justicia; nos convence de que obtendremos satisfacción haciendo nuestra justicia en esta vida, pero por cada ofensa que reparamos, aparecerá otra a la vuelta de la esquina que nos quitará la paz. Para saciar el anhelo de justicia perseguiremos la justicia, apuntando al mismo tiempo a la profunda herida de la caída y pérdida de la *Unidad Original*, siendo coherentes con nuestra divinización. Pag 103-105.

La paciencia, antídoto contra la ira

Satisfacer nuestro anhelo divino de justicia exige practicar la paciencia. Sin embargo, existe gran diferencia entre paciencia e indulgencia. La paciencia nos permite dar respuesta *meditada, adecuada, respetuosa y proporcionada* a una injusticia; distanciarnos de la ofensa, sopesar lo ocurrido y discernir qué hacer para repararla; dejar espacio para que maduren intentos responsables de manejar la injusticia; nos ayuda a conservar la paz al abordar la ofensa recibida; nos ayuda a cooperar con la gracia de Dios en la seguridad de que nuestro esfuerzo será recompensado con soluciones o ganar tiempo y paz mientras llega la solución definitiva.

Por otra parte, la paciencia permite que nuestras respuestas a las injusticias sanen al mismo tiempo la *Gran injusticia* de nuestra separación de Dios. La paciencia reflexiva y deliberada nos mueve a buscar refugio en Dios: *Guárdame como la pupila de los ojos, escóndeme a la sombra de tus alas*, Sal 17, 8 y que moldee nuestro corazón. La paciencia hace bien a nuestra alma en todos los aspectos de la vida. Los psicólogos la llaman *gratificación diferida*: disposición a privarse a corto plazo de pequeños beneficios para obtenerlos a largo plazo. La investigación demuestra que aplazar la gratificación está relacionado directamente con el nivel de satisfacción que podemos esperar de nuestra vida y relaciones. Finalmente, la paciencia ejerce enorme

influencia sobre nuestra salud, riqueza y bienestar generales. Asimismo, facilita nuestra divinización, recordándonos el objetivo, a que aspiramos; nos ayuda a sanar heridas pasadas y presentes; nos concede tiempo para el plan divino.

La paciencia no exige tragarnos muestras emociones, sino que nos brinda la oportunidad de respirar el aliento de Dios para que, inspirados por su gracia, podamos convertir nuestro enfado en medicina, que sane nuestras heridas de injusticias y no veneno que las agrande. Dios concede sanación a los corazones, que reaccionan con paciencia a las ofensas, que despiertan indignación. Ejercitar la paciencia cuando nos enfadamos puede ayudarnos a responder al daño sufrido en presente, pasado y durante toda la vida de manera que colme nuestro anhelo divino de justicia. Pag 105-112.

Oración para satisfacer el deseo divino de justicia

*Señor Jesucristo. Has dicho: **Bienaventurados los que tienen hambre y sed de la justicia.** Bendíceme, Señor. Dame paciencia para responder dignamente a los desaires y ofensas, que sufra en esta vida. Haz que mi esfuerzo por restaurar la justicia de fruto maduro. Concédeme, Señor, la justicia que busco, pero recuérdame que la busque siempre sin limitarme a sanar la herida, sino sanando también al quebrantado Cuerpo de Cristo. Te lo pido en nombre de Jesucristo, a quien reconozco, Señor de mi anhelo divino de justicia. Amén.* Pag 112.

COAL, combustible para el cambio

1 Curiosidad y apertura. No nos juzguemos, ni recriminemos. Recibamos las respuestas con espíritu de apertura y gracia.

2 Aceptación. Aceptemos las experiencias que han forjado nuestra lucha por satisfacer nuestro anhelo divino de justicia y la llamada de Dios a cambiar y crecer.

3 Amor. Amarnos significa esforzarnos por ser la persona, que Dios quiere que seamos. Seamos conscientes de que sólo podemos colmar nuestro profundo anhelo de justicia, respondiendo con paciencia a ofensas y conflictos, a los que nos enfrentemos. Que Dios nos ayude a responder con amor cuando pongan a prueba nuestra paciencia. Pag 113.

Plan para practicar la paciencia

*Las personas que utilizaron durante dos semanas su mano no dominante para tareas sencillas fueron capaces de controlarse mejor cuando se enfadaban, Denson, DeWall y Finkel, Universidad de Northwestern, porque les obligaba a pensar en lo que estaban haciendo: estrategia de detenerse antes de responder. Por tanto: *Ser paciente y reducir la marcha algunos segundos o minutos antes de actuar, proporciona al cerebro tiempo para procesar la información y reaccionar de forma más deliberada y racional,* Teichart, Ferrera y Grinband.*

Cuando te enfades, antes de actuar, imagínate el pico de una ola y cómo acaba rompiendo en la orilla, Técnica de visualización de Carl.

Otras estrategias: ayuno, confesión y rezar antes de hablar combinan las técnicas psicológicas ya descritas con la gracia, que Dios nos concede, para hacer más de lo que seríamos capaces de lograr con nuestras fuerzas.

Estas prácticas mejoran nuestra capacidad para detenernos y pensar antes de responder, lo que constituye parte esencial de resolución de problemas, conducta saludable para buscar la justicia y cultivar la paciencia. Pag 114.

Promesa del anhelo divino de justicia

Dios nos acompaña en nuestro anhelo divino de justicia. La cruz de Jesucristo se ha alzado con la victoria en todas nuestras batallas. Confiemos en la promesa de Jesús: *Bienaventurados los que tienen hambre y sed de la justicia, porque ellos serán saciados*, Mt 5, 6. Pag 115.

VII Satisfacer el anhelo divino de paz

La paz exige trabajo heroico y máximo sacrificio. Exige mayor heroísmo que la guerra, mayor fidelidad a la verdad y perfecta pureza de conciencia, Thomas Merton.

Jesús vino a traernos la paz: *Venid a mí todos los que estáis fatigados y sobrecargados, y yo os daré descanso. Tomad sobre vosotros mi yugo, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas. Porque mi yugo es suave y mi carga ligera, Mt 11, 28-30; Os dejo la paz, mi paz os doy; no os la doy como la da el mundo. No se turbe vuestro corazón ni se acobarde, Jn 14 , 27; Os he dicho estas cosas para que tengáis paz en mí. En el mundo tendréis tribulación. Pero ¡ánimo!: yo he vencido al mundo, Jn 16, 33; **Bienaventurados los que trabajan por la paz, porque ellos serán llamados hijos de Dios, Mt 5, 9.***

En el fondo de nuestro corazón existe una llamada a la paz, tanto más intensa, cuanto más nos acercamos a Dios. Pag 117-118.

Raíz de nuestro anhelo de paz

El anhelo divino de paz hunde sus raíces en la memoria colectiva inconsciente de la *Unidad original* entre Dios y humanidad. La *Unidad original* es la armonía existente antes de caída, cuando Dios y hombre se hallaban unidos entre sí y el universo seguía el designio querido por Dios **en su creación**.

Con la caída entró el pecado en el mundo, la paz y armonía de la *Unidad original* fueron destruidas, reinando caos, desorden y discordia. Aun así, en la humanidad persiste un profundo anhelo de paz, derivada de que la paz nos es imposible en este mundo, de la remanencia de aquella *Unidad original* con Dios **y de la dinamización del ofrecimiento de Jesús, mediante el cual nos insertamos en la divinización: Bienaventurados los que trabajan por la paz, porque ellos serán llamados hijos de Dios, Mt 5, 9.** Pag 118.

Definición del anhelo de paz

Paz no equivale a carecer o evitar problemas, peleas o ausencia de conflictos. Por el contrario: *La paz exige salvaguardia de los bienes de las personas; libre comunicación entre los seres humanos; respeto de la dignidad de personas y pueblos; práctica asidua de fraternidad; la paz es equilibrio del orden ... obra de la justicia y efecto de la caridad, CCC, 2304.* La paz exige procurar justicia; garantizar que las personas reciban trato digno y respetuoso; asegurar que las necesidades de todos coincidan y respeten el bien común. Pag 118-119.

Paz versus justicia y diferencia

El anhelo divino de justicia nos permite ser conscientes del desorden y corregirlo; hace que nuestro barco zarpe. El anhelo divino de paz nos confiere poder

para *mantener* nuestro esfuerzo; *evaluar* nuestro progreso; *rectificar* rumbo en caso necesario; *desarrollar* nuevas estrategias; hace que nuestro barco lleve rumbo correcto y llegue a destino. Pag 119-120.

Divinización y anhelo de paz

El anhelo divino de paz apunta a la armonía del universo y nos recuerda que la alcanzaremos cuando seamos divinizados. La capacidad de experimentar la paz definitiva: *Os dejo la paz, mi paz os doy; no os la doy como la da el mundo. No se turbe vuestro corazón*, Jn 14, 27, está en función de nuestra unión con Dios: *¿De qué sirve la paz del mundo, si estamos en guerra con nosotros mismos?*, San Agustín. La auténtica paz, que nos convierte en los dioses que estamos destinados a ser, exige compromiso y esfuerzo sostenido: *Bienaventurados los que trabajan por la paz, porque ellos serán llamados hijos de Dios*, Mt 5, 9. Pag 120.

La pereza distorsiona el anhelo divino de paz

La indiferencia es el veneno más mortal de nuestros tiempos, San Maximiliano Kolbe. La indiferencia arruina nuestra capacidad de satisfacer el anhelo de paz. La pereza es el pecado de indiferencia, no mejora nuestras relaciones, situaciones o *circunstancias*, a sabiendas de que son nocivas e injustas. La pereza es la falsa paz de Satanás; el intento de eliminar tensiones, conflictos y complicaciones escondiendo la cabeza en tierra; *no preocuparnos por insignificancias, decidiendo que todo es insignificancia*.

Se conoce a la pereza con el nombre de *acedía*: huida de discernir y hacer lo bueno. Pag 120-123.

La diligencia, antídoto contra la pereza

La diligencia vence la pereza y nos ayuda a materializar nuestro anhelo divino de paz, respondiendo con nuestros dones a los problemas y manteniendo el rumbo. Cuando vencemos la *acedía* y obramos con diligencia, abrimos canales de gracia, por los cuales dejamos obrar al espíritu de Dios. La transformación resultante afecta a nuestro entorno, a nuestros corazones y a quienes nos rodean. Pag 123-125.

Diligencia y divinización

Asumamos la sabiduría bíblica: Por encima de todo cuidado, guarda tu corazón, porque de él brotan las fuentes de la vida, Pr 4, 23, porque cuando contemplamos la vida con los ojos de la fe, descubrimos que las repercusiones de la respuesta diligente y fiel a los desafíos terrenos, son eternas. *Cada momento, que llega va cargado de propósitos divinos*, Fulton Sheen. El poder de Dios emplea cualquier medio para transformarnos en los seres divinos, que estamos llamados a ser. Nuestro anhelo divino de paz sólo se verá satisfecho cuando nos hayamos reunido con Dios y se restaure la armonía original entre Él y la humanidad. Mientras tanto, podemos buscar

dicha unión poniendo nuestros dones y talentos al servicio de las situaciones de nuestra vida, rechazando la *impotencia*, a que nos somete la pereza, obrando con diligencia y la intención de que la gracia de Dios se derrame sobre nuestras circunstancias, avanzando en la restauración del orden, querido por Él en nuestras vidas. En dicho proceso sentiremos tal sosiego y felicidad, que colmará nuestro anhelo divino de paz. Nos lo confirma el mismo Jesús: *Bienaventurados los que trabajan por la paz, porque ellos serán llamados hijos de Dios, Mt 5, 9.* Pag 127-128.

Oración para satisfacer el deseo divino de paz

Señor Jesucristo: Tú eres la fuente de esa paz, que escapa a nuestra comprensión. Ayúdame, Señor, a recordar que la verdadera paz sólo se puede alcanzar buscando el recto orden. Dame la diligencia necesaria para sacar máximo partido a mis dones y perseverar pese a los obstáculos y fracasos a los que me enfrente. Ayúdame a recordar que me has llamado a ser tu presencia en el mundo. Ayúdame a un compromiso más ardiente, que me permita vivir una vida más abundante en este mundo y en el venidero. Te lo pido por Jesucristo nuestro Señor. Amén. Pag 128.

COAL, combustible para el cambio

1 Curiosidad y apertura. No nos juzguemos, ni recriminemos. Recibamos las respuestas con espíritu de apertura y gracia.

2 Aceptación. Aceptemos las experiencias, que han forjado nuestra lucha por satisfacer nuestro anhelo divino de paz, nuestro pasado y la llamada de Dios a cambiar y crecer.

3 Amor. Amarnos a nosotros mismos significa esforzarnos por ser la persona que Dios quiere que seamos. Saber que sólo colmaremos nuestro anhelo de paz con diligencia frente al desorden que nos rodea. *Amarnos a nosotros mismos y aceptar el amor que Dios nos tiene, optando por la diligencia y venciendo la pereza.* Pidamos a Dios que, cuando seamos tentados por la pereza, nos dé fuerzas para responder con más amor y diligencia. Pag 129-130.

Plan para practicar la paz

Aumentar nuestra capacidad de diligencia para satisfacer nuestro anhelo de paz supone:

a Ser más conscientes de nuestros dones: ofrecer tiempo, dinero, talento, cuerpo ... para hacer mejor la vida de quienes nos rodean; que al terminar una situación, problema, circunstancia ... lo hayamos mejorado.

b perseverar en nuestro esfuerzo, a pesar de los obstáculos; nos preguntaremos si hemos mejorado las condiciones, creado nuevas perspectivas, aportado luz, información, esfuerzos ... si hemos avanzado y nos hemos superado. *Tengamos presente las palabras de Jesús, que exigen esfuerzo: Bienaventurados los que trabajan por la paz, porque ellos serán llamados hijos de Dios, Mt 5, 9.* Pag 130-131.

Promesa del anhelo divino de paz

Colmaremos nuestro anhelo divino de paz, descubriendo en la oración los cambios, que Dios desea que se abran en nosotros y a través de nosotros; esforzándonos por cambiar para vivir una vida más plena en este mundo y en el venidero. **Son proféticas las siguientes palabras:** *¿Quién sino Dios puede darnos la paz? ¿Cuándo ha sido capaz el mundo de colmar nuestro corazón?*, Gerardo Mayela.

Sólo satisfaremos nuestro anhelo divino de paz, renunciando a la tentación de arreglar la vida y abrazando la grandeza de la vida, que Dios quiere para nosotros. Lograremos más de lo que esperamos, nos convertiremos en poderoso instrumento de cambio y gracia y nos acercaremos a conformarnos con la imagen de Dios: *Os dejo la paz, mi paz os doy*, Jn 14, 27. Pag 131-132.

VIII Satisfacer el anhelo divino de confianza

*La vida cristiana exige decidida confianza en el Espíritu Santo, porque Él **viene en ayuda de nuestra debilidad** ... Rm 8, 26. Es verdad que esta confianza en lo invisible puede producirnos cierto vértigo: es como sumergirse en un mar donde no sabemos qué vamos a encontrar ... Pero no hay más libertad que la de dejarse llevar por el Espíritu, renunciar a calcular y controlar todo y permitir que nos ilumine, guíe, oriente e impulse hacia donde quiera. Sabe bien lo que hace falta en cada época y momento, La alegría del Evangelio, Papa Francisco. Por otra parte, es evidente que la confianza proporciona felicidad: Dios proveerá a todas vuestras necesidades con magnificencia, conforme a su riqueza, en Cristo Jesús, Flp 4, 19. Pag 133.*

Raíz de nuestro anhelo de confianza

Nuestro anhelo divino de confianza se fundamenta en la experiencia humana del Edén, previa a la caída: *Tomó, pues, Yahveh Dios al hombre y le dejó en el jardín de Edén, para que lo labrase y cuidase, Gn 2, 15. Antes del pecado, el trabajo era digno, productivo y gratificante, gracias a la armonía entre Dios, mundo y humanidad; producía cuanto necesitaban nuestros primeros padres. Y así lo entiende la Iglesia: El trabajo humano procede directamente de las personas creadas a imagen de Dios y llamadas a prolongar, unidas y para nuestro beneficio, la obra de la creación dominando la tierra, CCC 2427. En el trabajo, la persona ejerce y aplica una parte de las capacidades inscritas en su naturaleza. El valor primordial del trabajo pertenece al hombre mismo, que es su autor y destinatario. El trabajo es para el hombre y no el hombre para el trabajo, CCC 2428.*

El trabajo de nuestros primeros padres en el Paraíso nos permite sentirnos realizados; nos compromete en actividades significativas, nos plantea retos y nos exige lo mejor de nosotros; nos ayuda a convertirnos en aquello, para lo que fuimos creados; conviene a nuestra dignidad; cubrirá nuestras necesidades; nuestro esfuerzo será compensado; y al estar bendecido por Dios colmará nuestros deseos.

Jesús nos invita a la confianza en el Padre: *Por eso os digo: No andéis preocupados por vuestra vida, qué comeréis, ni por vuestro cuerpo, con qué os vestiréis: porque la vida vale más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido; fijaos en los cuervos: ni siembran, ni cosechan; no tienen bodega ni granero, y Dios los alimenta. ¡Cuánto más valéis vosotros que las aves! Por lo demás, ¿quién de vosotros puede, por más que se preocupe, añadir un codo a la medida de su vida? Si, pues, no sois capaces ni de lo más pequeño, ¿por qué preocuparos de lo demás? Fijaos en los lirios, cómo ni hilan ni tejen. Pero yo os digo que ni Salomón en toda su gloria se vistió como uno de ellos. Pues si a la hierba que hoy está en el campo y mañana se echa al horno, Dios así la viste ¡cuánto más a vosotros, hombres de poca fe!, Lc 12, 22-28.*

Tras la caída de nuestros primeros padres la Biblia menciona las maldiciones, calamidades y penalidades, que acompañarán al trabajo: **fatiga, espinas, abrojos, sudor ...**: *Al hombre le dijo: Por haber ... comido del árbol del que yo te había prohibido comer, maldito sea el suelo por tu causa: con fatiga sacarás de él el alimento todos los días de tu vida. Espinas y abrojos te producirá, y comerás la hierba del campo. Con el sudor de tu rostro comerás el pan*, Gn 3, 17-19. Roto el delicado equilibrio entre Dios, mundo y humanidad, el trabajo es penoso, porque la armonía de nuestras actividades dejó de existir. *La fatiga es, en esencia, el trabajo despojado de nuestra confianza* en que las cosas que se nos pide que hagamos no son indignas; en que nuestras necesidades quedarán cubiertas; en que nuestros esfuerzos serán compensados.

No obstante, nuestro inconsciente colectivo ansía el estado original de que el trabajo, que Dios nos pedía, se hallaba a la altura de nuestra dignidad y que con nuestro esfuerzo nos daría cuanto necesitáramos. Ansia, que es el anhelo divino de confianza. Pag 133-136.

La avaricia, distorsión de nuestro anhelo divino de confianza

La avaricia nos aparta del amor de Dios, de su confianza y nos empuja a aferrarnos atropelladamente a dinero, objetos de valor, **consumismos, tener**, posición social ..., que nos provocan temores, consecuencia inevitable del pecado original; revivimos la situación de nuestros primeros padres tras la caída, sabiendo y sintiendo que estamos desnudos. La avaricia es nuestra respuesta al miedo que contradice las promesas de Dios, distorsionando nuestro anhelo divino de confianza.

Es conveniente aclarar que ser bendecido económicamente no es malo. En la parábola del rico insensato, Lc 12, 13-21, Jesús nos dice que su insensatez consistía en creer que su buena suerte le hacía tan autosuficiente que no tenía necesidad de depender de Dios y prójimo, deduciendo que: *Así es el que atesora riquezas para sí, y no se enriquece en orden a Dios*, Lc 13, 21. No nos condenarán por tener cosas, sino por creer que las cosas nos salvarán.

En esta vida es muy poco lo que está sujeto a nuestro control y es una insensatez negarlo, matándonos a trabajar, excluyendo a los demás, aislándonos de ellos ... porque acabará destruyendo nuestro cuerpo y alma. Pag 136-138.

Avaricia e ilusión del control

Por una parte, es un error confundir control sobre las cosas con que nos vayan bien las cosas. Sólo podemos poner nuestra confianza en la fidelidad de Dios. Por otra, el mundo sin la presencia y Providencia de Dios es pura ilusión. Pag 138-139.

La generosidad, antídoto contra la avaricia

La caridad es forma, fundamento, raíz y alma de todas las virtudes, Santo Tomás de Aquino, porque nos recuerda que Dios nos da cuanto tenemos para emplearlo en bien de los demás. La generosidad o caridad, es el medio genuino para

abordar nuestra ansia de anhelo divino de confianza. Nos desafía a superar el miedo, que nos atenaza, porque, aunque por mucho que los demás se beneficien de nuestra caridad, los principales beneficiarios somos nosotros.

La primera consecuencia de la generosidad es que al dar y entregarnos a los demás nos hace más felices y aumenta considerablemente nuestro bienestar; puede ser clave del bienestar universal; *estimula centros de recompensa cerebrales, disminuyendo la producción de cortisol, estrés químico*, Harbaugh, Mayr, Burghart, Dunn, Ashton-James, Hanson y Akin; hace más felices a pobres y ricos; es un hecho comprobado socialmente que cuanto más damos a los demás, más felices somos; y quienes entregan dinero y tiempo son más felices que quienes sólo entregan dinero.

La segunda consecuencia de la generosidad es hacernos presentes entre los demás.

Ser generosos con nuestro dinero y tiempo satisface nuestro anhelo divino de confianza, ya que aceptamos nuestra falta de control sobre la vida y nos unimos al amor de Dios, que disipa nuestros temores de aferrarnos al mundo *por si acaso*. Abrazamos la llamada de Dios a ser generosos con los demás, como Él lo es con nosotros. Si los demás, pese a nuestra debilidad, miedos y defectos, pueden contar con nosotros, ¿cuánto más podremos contar con que Dios será generoso con nosotros ahora y después? Pag 139-142.

Generosidad y divinización

Cuanto más generosos seamos con los demás, más reflejaremos la generosidad de Dios con nosotros y más centraremos nuestra atención en la generosidad de Dios al hacernos partícipes del don de su divinidad, de convertirnos en dioses. Es imposible aspirar a la deificación por nuestros propios medios; sin embargo, Dios, en su infinita generosidad, desea que la logremos.

La generosidad satisface nuestro anhelo divino de confianza en dos sentidos:

a El deseo de Dios de hacernos partícipes de su divinidad nos aleja de la inquietud y temores por las cosas. Lo que no quiere decir que nos caigan del cielo: *Si alguno no quiere trabajar, que tampoco coma*, 2 Ts 3, 10. La luz de la divinización nos permitirá trabajar de modo más coherente con nuestra dignidad, vida y relaciones; confiar en la Escritura: *Ejecutad vuestra obra antes del momento fijado, y él os dará a su tiempo vuestra recompensa*, Si 51, 30.

b El don de la divinización nos recuerda que Dios colma nuestro anhelo divino de confianza, llevándolo a feliz término.

La divinización exige confianza radical. Cuanta mayor sea nuestra generosidad, más capaces seremos de avanzar en el camino de la divinización: *Si, pues, vosotros, siendo malos, sabéis dar cosas buenas a vuestros hijos, ¡cuánto más el Padre del cielo dará el Espíritu Santo a los que se lo pidan!*, Lc 11, 13. Por eso, quienes avanzan en su camino espiritual por vía *iluminativa y unitiva* sienten la necesidad de cambiar de ansiedad a confianza. Cuanto más adelantados en la senda espiritual de la divinización,

más real se nos presenta la promesa de Dios de hacernos partícipes de su divinidad. Cuanto más evidente nos resulta, más ridículo nos parece inquietarnos por otros objetivos o deseos. Sólo satisfaremos nuestro anhelo divino de confianza, acercándonos a Dios y confiando en Él. Dios es nuestro y nosotros, suyos. Aceptando su generosidad en nuestro corazón y dejando que ésta nos anime a ser con los demás todo lo generosos que podamos, emprendemos el camino de satisfacer nuestro anhelo divino de confianza. Pag 142-144.

Oración para satisfacer el deseo divino de confianza

Señor Jesucristo: Con tu pasión, muerte y resurrección me das todo y permites participar de tu naturaleza divina. Acepto tu don. Aduéñate cada día más de mi corazón y haz que, como Tú, me entregue plenamente a los demás. Que descubra cómo entregar más tiempo, presencia y bienes a aquellos con quienes convivo y trato cada día. Dame un corazón que arda de generosidad para desterrar la ilusión de control sobre mi vida y confiar sólo en ti. Tú eres todo para mí; a tu amorosa protección confío mi trabajo, relaciones, bienestar y eternidad. Te lo pido por Jesucristo nuestro Señor. Amén. Pag 145.

COAL, combustible para el cambio

1 Curiosidad y apertura. La visión del mundo de cuidar de nosotros mismos es acumulando cosas. La visión de Dios es trabajando y entregándonos a los demás. No nos juzguemos, ni recriminemos y recibamos las respuestas con espíritu de apertura y gracia.

2 Aceptación. Aceptemos el pasado y la llamada de Dios a cambiar y crecer.

3 Amor. Amarnos a nosotros mismos significa esforzarnos por ser la persona, que Dios quiere que seamos. Seamos conscientes que sólo podremos colmar nuestro anhelo divino de confianza siendo generosos y practicando la caridad. Nos amaremos a nosotros mismos, aceptando el amor de Dios, optando por la generosidad y respondiendo a la avaricia con generosidad, compartiendo tiempo y bienes con los demás. Pag 145-147.

Plan para practicar la confianza

Consejo para practicar la caridad: *Cuando vayas a comprar un sari nuevo, escoge los dos que más te gusten. Compra el más barato y el importe del más caro dalo a los necesitados.* Teresa de Calcuta.

Llevemos a la oración en qué invertimos el tiempo y cómo ser más generosos con nuestra familia y relaciones. Pag 147-148.

Promesa del anhelo divino de confianza

El anhelo divino de confianza nos recuerda que lo imposible es posible. Confiemos en Dios, que tiene planes asombrosos para nuestra vida; quiere tomar lo

más roto, herido y despreciable de nosotros para transformarlo y hacernos capaces de entregarnos a Él, como Él se entrega a nosotros; desea atender nuestras necesidades físicas, emocionales, relacionales y espirituales; anhela llenar los huecos de nuestra vida; anhela llenar el espacio entre su corazón y el nuestro.

Sintamos la amorosa y generosa presencia de Dios, que llena nuestra vida y nos transforma en imagen generosa de su propio rostro. Pag 148-149.

IX Satisfacer el anhelo divino de bienestar

Cuando nos unimos a la voluntad de Dios, recibimos una vida nueva y nos armamos de valor, abrazando gustosamente la cruz y besando su mano ... que llena de amor se acerca a nosotros con el deseo de concedernos el mayor bienestar espiritual, San Pablo de la cruz.

La popular frase que nos vaya bien resume la esencia del anhelo divino de bienestar. Pag 151.

Definición de bienestar

El bienestar supone no limitarnos a sobrevivir, sino crecer, sentir paz, plenitud y satisfacción en todos los aspectos de la vida.

El crecimiento supone interacción de cinco facetas distintas de bienestar, Feeney Collins:

1 Bienestar hedónico, consecuencia de la búsqueda de placeres saludables: humor, aficiones estimulantes, alegría ...

2 Bienestar eudamónico, vivir la vida con sentido: valores, emplear talentos en los demás, interés por mejorar el mundo ...

3 Bienestar psicológico, gestión positiva de nuestra identidad, emociones, mente ...

4 Bienestar social, relación positiva con la gente que nos importa y a quien importamos, confiar en los demás, apoyos en nuestros valores y creencias, ser queridos por la gente con la que convivimos ...

5 Bienestar físico, fuerza y salud físicas, niveles de actividad ... Pag 151-153.

Raíz de nuestro anhelo de bienestar

El verdadero desarrollo humano ... es el paso para cada uno y todos, de condiciones de vida menos humanas a condiciones de vida más humanas, Populorum progressio. Tras la caída perdimos la capacidad de mantener el equilibrio entre los aspectos de nuestro yo físico, psicológico, espiritual y social, siendo normal que estén en conflicto. Lo cual nos convierte en batiburrillo de intenciones contradictorias.

Al principio existía la unidad entre Dios y hombre y dentro del propio hombre. Nuestros primeros padres experimentaron ese bienestar y vida equilibrada, consecuencia de la armonía interior y exterior. La *Unidad Original* nos interpela bajo la forma de anhelo divino de bienestar: la profunda ansia de plenitud y salud, que experimentamos. Pag 154.

La gula, distorsiona nuestro anhelo divino de bienestar

La gula es apetito desordenado de comer y beber por exceso o exquisitez, catholic. Net.

En el cristianismo el cuerpo es muy importante: le tenemos mucha estima; creemos en su resurrección; tiene significaciones biológicas y teológicas ... *El cuerpo, y sólo él, es capaz de hacer visible lo invisible: lo espiritual y divino. Ha sido creado para transferir a la realidad visible del mundo el misterio escondido desde la eternidad en Dios, y ser así su signo*, Juan Pablo II.

La gula socava el funcionamiento y bienestar saludables del cuerpo y de la persona. Evita que vivamos conscientemente sustituyendo el cuidado de nosotros mismos por la autocomplacencia y frustrando nuestra llamada a amar y aceptar nuestro cuerpo como el don que es. Pag 155.

Gula y consciencia

Comer de manera irreflexiva, como animales, niega la esencia de nuestra humanidad. Además, nuestro destino está en trascender nuestra humanidad y convertirnos en dioses por la gracia de Dios. Como seres humanos debemos entender que nuestra hambre es más que la necesidad de comer. *La causa de nuestra relación poco saludable con la comida es el apetito emocional, intentando satisfacer el hambre emocional, psicológica, relacional o espiritual mediante comida y bebida*, Geliebter y Aversa.

Si en nuestras hambres no pensamos qué nos mueve es fácil confundir el hambre emocional y espiritual con la fisiológica. Cuando interpretamos correctamente el ansia de hambre descubrimos que hay hambres de anhelo divino de bienestar; de vivir una vida equilibrada para mayor gloria de Dios; una vida atenta a nuestro bienestar físico, emocional, relacional y espiritual, porque: *La gloria de Dios es el hombre vivo*, San Ireneo. Si aspiramos al auténtico bienestar, si nos dejamos cincelar por su gracia, nuestras vidas glorificarán a Dios y los aspectos de nuestra vida brillarán con la armonía que Dios quiso para nosotros desde el principio de los tiempos. Pag 157-158.

Clases de gula

La gula distorsiona nuestra búsqueda de bienestar por exceso y exquisitez. Tanto exceso como exquisitez manifiestan *la falaz idea de que la plenitud* puede venir de nuestro cuerpo y sentidos.

1 Exceso. Cuando algo va mal en nuestra vida nos sentimos inclinados a recurrir a comida y bebida. En las crisis, la gula por exceso, en vez de guiarnos a la esperanza y confianza en Dios, toma el camino opuesto y nos lleva a la nevera o a la copa de vino, distorsionando nuestro anhelo divino de bienestar.

2 Exquisitez. Alimentarse bien es conveniente y bueno para nuestro bienestar. Debemos vigilar la salud de nuestro cuerpo. Como hay trastornos por malos hábitos alimentarios, una buena alimentación facilita la salud.

Stuidiose, clase de gula, con inclinación a la exquisitez en la comida, Santo Tomás de Aquino. Las personas preocupadas en exceso por lo que comen caen en el

mismo error que las que comen en exceso; no analizan cuál es el posible desequilibrio de su vida, causa de tales problemas; buscan subterfugios, que calmen su dolor; su equivocada búsqueda les convierte en adictos de cuerpo y sentidos. En vez de vigilar lo que comen, rinden culto a la alimentación. En este sentido las privaciones también constituyen un exceso.

Nuestra fascinación por la imagen nos ha convertido en adoradores del cuerpo, olvidándonos que Dios quiere el cuerpo humano, signo visible del amor, que las criaturas estamos llamadas a ser y dar. Provocamos nuevas enfermedades de intenso sufrimiento personal, emocional y relacional, como la *ortorexia: obsesión desordenada con alimentación sana*, Kratina. Pag 158-162.

La templanza, antídoto contra la gula

La templanza es la capacidad de aspirar de modo saludable a lo bueno y nos conduce al equilibrio de la integridad que ansiamos. La gula proporciona una falaz ilusión de bienestar, tratando de saciarnos con falso sentimiento de control. En cambio, la templanza nos ayuda a equilibrar los aspectos de nuestra vida: trabajo, diversión, relaciones, salud ..., favorece la vida consciente con la estabilidad que permite crecimiento de curiosidad, apertura, aceptación y amor. La única manera de satisfacer el anhelo divino de bienestar y vencer la gula consiste en trabajar en uno mismo y relaciones personales con el fin de lograr auténtica experiencia de integridad. La templanza nos empuja a la ecología entre nuestro mundo interior y exterior para presentarnos hacia fuera de forma adecuada e íntegra. Descuidar el trabajo psicológico, relacional y espiritual y poner nuestra atención en aspectos externos: dietas, gimnasios ... nos convierte en la expresión de Jesús: *Sepulcros blanqueados, que por fuera parecen bonitos, pero por dentro están llenos de huesos de muertos y de toda inmundicia*, Mt 23, 27.

La templanza facilita nuestra llamada a la divinización de dos maneras:

a Buscar reflexivamente soluciones a los problemas nos permite detenernos, pensar y descubrir qué aspecto de nuestra vida está necesitado de equilibrio, ocuparnos de hambre fisiológica, sentido, objetivos, relación saludable con Dios y los demás, paz espiritual ...

Consciencia es la capacidad de conocer nuestras propias y verdaderas necesidades. *La consciencia es templanza en acción*. La templanza favorece la consciencia y nos ayuda a permanecer vigilantes a pequeños cambios positivos o negativos en las áreas de nuestro bienestar y corregir desequilibrios. Cultivar la consciencia mediante la templanza reporta saludables beneficios: *augmenta nuestro sentimiento de saludable autocontrol*, Teper e Inzlicht; *disminución de estrés*, Creswell, Pacillio, Lindsay y Brown; *moderación de depresión y ansiedad*, Kurdyak, Newman y Segal; *disminución de presión arterial*, Hughes, Fresco Myerscough y otros; *mejoras en enfermedades coronarias y diabetes*, Keyworth, Knopp, Roughley, Dickens y otros;

quienes cultivan autocontrol saludable tienen vida más larga, Turiano, Chapman, Agrigroaei y otros.

b Favorecer la llamada a la divinización, abriendo las diversas parcelas del hombre a la gracia de Dios para que nuestro proyecto personal, emocional, social y espiritual explote su potencial: *Nada profano entrará en ella (en presencia de Dios)*, Ap 21, 27. La templanza posibilita nuestro crecimiento en la perfección, conectándonos con cada aspecto de nosotros mismos, capaz de beneficiarse y asegurando el equilibrio en nuestro bienestar.

Por tanto, la templanza es componente clave para una vida abundante, saludable, feliz y más larga en este mundo y en el venidero. Nos permite vivir y crecer. Pag 164-167.

Oración para satisfacer el deseo divino de bienestar

Señor Jesucristo: Te entrego cada una de las partes de mi vida. Te entrego mi salud, relaciones, trabajo, búsqueda de significado y deseo de placer. Enséñame a vivir una vida equilibrada para que cada elección que haga te alabe y glorifique. Enséñame a vivir la templanza en todo y permitir que tu gracia desarrolle en sus capacidades cada parte de mí, de modo que con ayuda de tu gracia algún día alcance la perfección y merezca cumplir mi destino de participar de tu naturaleza divina. Te lo pido en nombre de Jesucristo, Señor de cada parte de mi vida. Amén. Pag 167.

COAL, combustible para el cambio

1 Curiosidad y apertura. No nos juzguemos, ni recriminemos. Recibamos las respuestas con espíritu de apertura y gracia.

2 Aceptación. *Aceptemos las experiencias, que han forjado nuestra lucha por satisfacer el anhelo divino de bienestar, nuestro pasado y la llamada de Dios a cambiar y crecer.*

3 Amor. Amarnos a nosotros mismos significa esforzarnos por la persona que Dios quiere que seamos. Seamos conscientes que sólo colmaremos nuestro profundo anhelo de bienestar con templanza y viviendo cada parte de nuestra vida en crecimiento equilibrado.

Nos amaremos a nosotros mismos y aceptaremos el amor que Dios nos tiene, optando por la templanza y venciendo la gula. Cuando la gula nos tiente, respondamos con templanza, identificando y satisfaciendo la verdadera hambre. Pidamos a Dios que respondamos con más amor cuando nos sintamos preocupados en exceso por la alimentación o nuestra actitud ante ella. Pag 168-169.

Plan para practicar la templanza

a Si tendemos a comer demasiado. *Señor, sáccianos; haznos ver de qué tenemos verdadera hambre y ayúdanos a evitar servirnos de la comida para apartarnos de la satisfacción de nuestras necesidades más profundas.*

Algunos consejos prácticos: preguntarnos para qué comemos; entre bocado y bocado dejar los cubiertos en la mesa; no engullir, masticar despacio y bien; tragar los alimentos y esperar algunos segundos antes de coger de nuevo los cubiertos; ayunar de vez en cuando ...

b Si tendemos a ser exquisitos con la comida. Algunos consejos prácticos: en la mesa es más importante comportarnos como buena compañía que estar pendientes de lo que comemos; comer lo que nos sirvan sin protestar; comer sin que la atención recaiga sobre nosotros o lo que estamos comiendo ... Pag 169-170.

Promesa del anhelo divino de bienestar

Si practicamos la templanza, la moderación en la vida, Dios perfeccionará cada parte de nosotros, nos guiará a la perfecta unión con Él y descubriremos el secreto para crecer, para desarrollar cada aspecto de nosotros mismos: ¡nuestro bienestar crecerá en equilibrio feliz y armonioso! Pag 171.

X Satisfacer el anhelo divino de comunión

No ruego sólo por éstos, sino también por aquellos que, por medio de su palabra, creerán en mí, para que todos sean uno. Como tú, Padre, en mí y yo en ti, que ellos también sean uno en nosotros, para que el mundo crea que tú me has enviado, Jn 17, 20-21. En nuestro interior ansiamos la unión con los demás. Anhelamos conocer y ser conocidos, queridos y capaces de entregarnos libremente y recibir a los otros sin reservas. La soledad y el sentimiento de no ser querido es la pobreza más terrible, Teresa de Calcuta. Pag 173.

El anhelo divino de comunión

El anhelo divino de comunión es una llamada desde lo más hondo del corazón de Dios a lo más hondo de nuestro corazón. Toda persona desea pertenecer a otro y, en último término, al Otro divino. Sólo sentimos esa plenitud cuando nos entregamos y recibimos completamente al otro. La forma habitual de colmar este anhelo de unión es el matrimonio. No obstante, el matrimonio más excelente y lleno de amor apunta a la profunda intimidad que alcanzamos en Dios, participando de la comunión de los santos. Pag 173-174.

Raíz de nuestro anhelo de comunión

Nuestro deseo de comunión no sólo es psicológico, sino que forma parte integral de cuanto significa ser humano en el plano biológico y espiritual: *No existe el hombre como tal*, Juan Pablo II. Por naturaleza, todos existimos en comunión con otros seres humanos y nuestra biología expresa esta necesidad de modo radical. Los seres humanos deseamos y necesitamos la comunión para ser plenamente humanos, para restaurar la comunión con Dios y humanidad y alcanzar nuestro destino de ser dioses con la gracia de Dios.

Aunque el término *nupcial* suele aplicarse a las bodas, Juan Pablo II definía el *significado nupcial del cuerpo*, para hablar de las bodas, que se celebran tras concluir la *vía unitiva* de nuestro viaje espiritual: *la cena de bodas del Cordero*, donde llegaremos a la unidad con Dios y comunión de los santos, **Ap 19, 7-9**.

*Rememorando las palabras de Dios en los albores de la creación: **No es bueno que el hombre esté solo**, Gn 2, 18, creó nuestros cuerpos con necesidad específica de comunión, de modo que nuestra naturaleza humana pueda orientarse a la comunión celestial a la que estamos destinados. Los humanos empleamos vocabulario compuesto por gestos y palabras; en el caso de Dios **la creación es el vocabulario divino**. Habla y las cosas toman consistencia. En sus palabras: **No es bueno que el hombre esté solo**, Dios expresa la necesidad de comunión impresa en nuestra biología para que por alejados de Él que caminemos, siempre haya una parte de nosotros que se oriente*

inevitablemente hacia Él. Podremos negarnos a escuchar la llamada de Dios, pero nunca dejaremos de sentir esa urgencia, Teología del cuerpo, Juan Pablo II.

¡Qué bien lo intuyó san Agustín: *el corazón humano está inquieto hasta que descanse en Dios!* Al principio de los tiempos fuimos creados para vivir en comunión, y todavía hoy, pese a la caída, lo más profundo de nosotros se orienta hacia nuestro destino: la eternidad vivida en comunión con Dios y santos en el banquete de bodas celestial. Pag 174-176.

Significado nupcial del cuerpo

Si la humanidad fue creada en la *Unidad Original* en estado de comunión y está *destinada* a la comunión con Dios y santos a través de la divinización, aquí y ahora experimentamos el sentido nupcial de nuestro cuerpo en el deseo mutuo que sienten hombre y mujer: *Gran misterio es éste, lo digo respecto a Cristo y la Iglesia*, Ef 5, 32. *Dios creó a hombre y mujer de tal modo que desearan convertirse en don para el otro. Creó su cuerpo de forma que pudieran entregarse y recibirse libre, fiel y fecundamente. Al fundir sus cuerpos, ambos se hacen uno solo a todos los niveles*, Teología del cuerpo, Juan Pablo II. Unidad que no se limita al momento exclusivo de la relación sexual. *El coito crea unión duradera entre hombre y mujer en el plano espiritual y fisiológico, ya que los neuroquímicos que se liberan durante el acto sexual llevan a cada uno a pensar en el otro como si formara parte de su propio cuerpo. Las interacciones saludables entre los esposos influyen en el bienestar físico de ambos; y las amenazas contra la integridad de la relación: disputas, separación ... socavan la salud de ambos, activando los mismos centros cerebrales del dolor que se ponen en marcha cuando sufrimos daño físico*, Beckes, Coan y Hasselmo.

El deseo mutuo de hombre y mujer es signo del anhelo del corazón de Dios de hacerse uno con nosotros: *Gran misterio es éste, lo digo respecto a Cristo y la Iglesia*, Ef 5, 32. Dios no tiene sexo porque no tiene cuerpo. Pero es nupcial en el sentido de que desea una unión amorosa y creativa con nosotros. Anhela darse a nosotros y recibirnos plenamente: ***El cielo se une con la tierra en la cruz cuando Jesucristo se entrega libre, total, fiel y fecundamente a la humanidad en acto supremo de amor desinteresado***, oración *Exultet* de la Vigilia Pascual.

Cuando hombre y mujer se donan uno a otro en el matrimonio, se convierten en icono de la unión celestial. Los esposos se convierten en signos físicos del amor libre, total, fiel y fecundo que Dios les tiene. Si los esposos se aman así en todos los aspectos de su relación gustan en parte el inmenso don de amor, que Dios les tiene reservado en la comunidad celestial, que sustituirá al matrimonio: *En la resurrección, ni ellos tomarán mujer ni ellas marido, sino que serán como ángeles en el cielo*, Mt 22, 30, experimentando en la comunión de los santos la plenitud de la unión nupcial con Dios y toda la humanidad, sin relación sexual.

El cuerpo de cualquier persona habla de naturaleza nupcial, porque toda persona ha sido creada por Dios para entregarse libremente a los demás a través de

actos de amor y servicio generoso. Nuestro esfuerzo para lograr la comunión con los demás a través del servicio nos permite descubrirnos a nosotros mismos: *Cristo sugiere cierta semejanza entre la unión de las personas divinas y la unión de los hijos de Dios en la verdad y caridad. Esta semejanza demuestra que el hombre, única criatura terrestre a la que Dios ha amado por sí mismo, no puede encontrar su plenitud si no es en la entrega sincera de sí mismo a los demás*, Gaudium et spes, Concilio Vaticano II. Pag 176-178.

La lujuria, distorsión del anhelo divino de comunión

La lujuria es la distorsión del anhelo divino de comunión, haciéndonos creer que el simple contacto físico lo colmará. La lujuria jamás se sacia, por lo que antes o después acaba en culto a la pornografía.

No es verdad que los cristianos odiemos el sexo; simplemente reconocemos el poder espiritual del sexo: *Un sentido saludable del eros, la unión sexual del amor como don, permite a hombre y mujer elevarse en éxtasis a Dios*, Benedicto XVI. La Iglesia enseña que los sacramentos se sirven de una materia física para comunicar la gracia de Dios: en el bautismo la materia del sacramento que obra el nacimiento de un nuevo hijo espiritual de Dios es el agua; la Eucaristía emplea pan y vino para convertirnos en cuerpo y sangre de Dios; el matrimonio se sirve el sexo como materia del sacramento para reorientarnos a la Unidad Original entre hombre, mujer y Dios, siendo el sexo signo físico de la pasión con que Dios nos ama a cada uno. Así, pues, el matrimonio es el sacramento de la sexualidad. Pag 178-179.

Amor versus uso

Lo contrario de amor no es odio, sino uso, Juan Pablo II. Cuando amamos a alguien procuramos ayudarle a ser aún más la persona que es; cuando usamos a alguien le *cosificamos*, le reducimos a instrumento a nuestro servicio. El amor, expresado a través de sexo nupcial verdadero, proporciona placer; afirma nuestra humanidad; nos ayuda a superar la vergüenza; nos ayuda a abrazar la vulnerabilidad saludable; trae nuevas vidas al mundo; funde dos personas en una sola; es fuente de salud y bienestar ... La lujuria, por el contrario, al tratarnos a nosotros mismos y a los demás como objetos socava nuestra humanidad; genera vergüenza, miedo y vulnerabilidad; teme y desprecia nuevas vidas; aleja a las personas de sí mismas y de los demás; provoca muertes y enfermedades ... El pecado de la lujuria consiste esencialmente en tratar a las personas como objetos.

Cuando se utiliza algo con fin distinto para el que ha sido diseñado, se rompe. Los seres humanos creados para el amor nos quebramos, nos cuesta mucho dar y recibir verdadero amor y sentirnos en comunión cuando hemos usado a otros o a sí mismos para satisfacer la lujuria. Estudios de la Universidad Estatal de California, Journal of sex Research: *las personas con relaciones sexuales ocasionales ofrecen menor sentimiento de bienestar y mayores índices de ansiedad y depresión que las no*

las practican, Bersamin, Zamboanga, Sschwartz; los matrimonios que han tenido numerosas parejas sexuales antes de casarse presentan menor satisfacción conyugal que quienes han tenido pocas o han llegado vírgenes al matrimonio, Rhoades y Stanley.

La separación del cuerpo del alma es un hecho contra naturaleza, Santo Tomás de Aquino. El pecado de la lujuria nos cosifica, separando de modo antinatural cuerpo de alma en nuestras relaciones con los demás. Si el anhelo divino de comunión nos invita a dar cuanto exige de nosotros cada relación concreta con el fin de darnos a conocer al otro, la lujuria nos hace ser tacaños y entregar sólo lo necesario para crearnos la ilusión de que conocemos y ser conocidos por el otro. Las ilusiones nunca satisfacen.

Las personas con conducta sexual lujuriosa suelen ver frustrados sus intentos de crear vínculos íntimos y profundos con los demás. Cuanto más se lucha contra la lujuria, más se tiende a comunicar de modo eficaz las propias necesidades y emociones para resolver los problemas y mostrar nuestra vulnerabilidad saludable a los demás. Hay numerosas maneras de aislarnos y proteger el corazón, que con frecuencia nos empujan a la sexualidad para llenar el vacío que deja nuestro deseo innato insatisfecho de vivir en unión con los demás. La lujuria, en sentido amplio, consiste en usar a otra persona y tratarla como objeto para nuestro placer. *El hombre, que llama a la puerta de un burdel, está buscando a Dios, G. K. Chesterton, recordando a: Señor hazme casto, pero todavía no, San Agustín.*

Sin embargo, nuestra comunión con otras personas nunca saciará plenamente nuestro anhelo de comunión. Sólo lo colmará nuestra relación con Dios. Pag 179-185.

La castidad, antídoto contra la lujuria

Para la Iglesia, castidad significa integridad de la persona: *La castidad significa la integración lograda de la sexualidad en la persona, y por ello en la unidad interior del hombre, en su ser corporal y espiritual. La sexualidad, en la que se expresa la pertenencia del hombre al mundo corporal y biológico, se hace personal y verdaderamente humana cuando está integrada en la relación de persona a persona, en el don mutuo total y temporalmente ilimitado de hombre y mujer.*

La virtud de la castidad, por tanto, entraña la integridad de la persona y la totalidad del don, CCC, 2337.

El anhelo divino de comunión nos invita a dar de nuestro yo completo cuanto conviene para que el otro nos conozca de verdad y viceversa en cualquier relación. La castidad es la capacidad que nos permite amar plenamente en el momento y modo correctos, a la persona correcta y ordena nuestras relaciones.

Aunque no todas nuestras relaciones son sexuales, todas, en sentido amplio, implican compartir y generar con otros algo superior a nosotros mismos, que sobrevive a nuestro yo: amistad, **compromisos ...** Cada vez que compartimos con otras personas, incluso de modo platónico, estamos siendo sexuales, porque compartirnos a nosotros mismos crea unidad y capacidad de generación.

Los cristianos estamos llamados a vivir el amor pleno en todo momento. La castidad nos ayuda a identificar qué significa eso en cada situación; nos ayuda a ordenar nuestras relaciones; nos dice cuándo o cuánto compartir con los demás para ser buenos amigos; nos impide mentir; nos invita a expresar mejor nuestra sexualidad; nos ayuda a mantener límites correctos; nos ayuda a ser generosos; permite que otros nos conozcan y que nosotros les conozcamos; ... Pag 186-187.

Castidad y divinización

La castidad hace posible la divinización, recordándonos que nuestras relaciones con los demás sólo pueden satisfacer en cierta medida nuestro anhelo divino de comunión. Nos recuerda que nuestra comunión plena sólo puede dárnosla Dios y nuestro corazón no estará en paz hasta unirnos con Él. Sin embargo, la unión con Dios nos ayudará a mantener expectativas realistas de nuestras relaciones con los demás y mundo. Pag 187-188.

Oración para satisfacer el deseo divino de comunión

Señor Jesucristo: Ayúdanos a colmar nuestro anhelo divino de comunión; nuestro hondo deseo de conocer a los otros y ser conocidos por ellos y, en último término, conocerte íntimamente a ti y que Tú, Señor, nos conozcas. ¡Cuántas veces estamos tentados de conformarnos con la ilusión de comunión! Enséñanos el camino para lograr un verdadero vínculo. Cuando nos tienta la lujuria, recuérdanos nuestro verdadero anhelo y danos coraje para buscar vínculos auténticos con quienes nos rodean. Danos la castidad, que nos haga capaces de amar y ser plenamente amados en todos los aspectos de nuestra vida. Te lo pedimos en nombre de Jesucristo, Señor de cada parte de nuestra vida. Amén. Pag 188.

COAL, combustible para el cambio

1 Curiosidad y apertura. No nos juzguemos, ni recriminemos. Recibamos las respuestas con espíritu de apertura y gracia.

2 Aceptación. Aceptemos las experiencias que han forjado nuestra lucha por satisfacer nuestro anhelo divino de comunión. Aceptemos nuestro pasado y la llamada de Dios a cambiar y crecer.

3 Amor. Amarnos a nosotros mismos significa esforzarnos por ser la persona que Dios quiere que seamos. Seamos conscientes que sólo podremos colmar nuestro profundo anhelo de comunión siendo castos, aprendiendo a amar tan plenamente como convenga en función de cada relación y circunstancias.

Nos amaremos a nosotros mismos, aceptaremos el amor que Dios nos tiene, optando por el camino de castidad y oponiéndonos a tratar a los demás para otros fines. Que Dios nos ayude a responder con más amor cuando nos sintamos tentados a pensar en los demás como fuente de placer y satisfacción personal. Pag 189-190.

Plan para practicar la castidad

La castidad consiste en establecer vínculos saludables con las personas, que nos relacionamos. Por tanto, es conveniente analizar, determinar y decidir los vínculos a establecer con determinadas personas o momentos. Pag 190.

Promesa del anhelo divino de comunión

Recordemos la oración de Jesús: *No ruego sólo por éstos, sino también por aquellos que, por medio de su palabra, creerán en mí, para que todos sean uno. Como tú, Padre, en mí y yo en ti, que ellos también sean uno en nosotros, para que el mundo crea que tú me has enviado, Jn 17, 20-21*, que quiere satisfacer nuestro anhelo de comunión. Para lo que necesitamos establecer y mantener un vínculo entre nuestros corazones, el de Dios y de los demás.

Cuando dejemos de conformarnos con vínculos ilusorios, Dios hará sitio en nuestro corazón para la verdadera comunión: *El Dios de la esperanza os colme de todo gozo y paz en vuestra fe, hasta rebosar de esperanza por la fuerza del Espíritu Santo, Rm 15, 13*. Pag 191.

XI Cerca de la divinidad: Escala del amor divino

En la tribulación acude luego a Dios confiadamente y serás esforzado, y alumbrado y enseñado. Dichos de luz y amor, San Juan de la Cruz. *El proceso de divinización es como una escala de amor divino,* San Juan de la Cruz. Cada peldaño que subamos nos enamoraremos más y más profundamente de Dios. Cada peldaño que subamos nos sorprenderemos de las maravillas de Dios, nos asombrarán más las increíbles obras que realiza en nuestras vidas. Enamorarse de Dios es como enamorarse del hombre o mujer de nuestros sueños, pero infinitamente mejor. El enamoramiento no tiene nada de aburrido o gravoso, ya que es fuente de fascinación, exploración, transformación y alegría infinitas. Nuestra unión con Dios, culmen de la divinización, supone proyecto de mejora personal y participación gozosa en la mayor historia de amor jamás imaginada. Pag 193.

Subir la escala del amor divino

Suele dividirse en tres etapas:

a Vía purgativa. Etapa de divinización, en que empezamos a subir la escala del amor divino: *aprendemos a pisotear nuestros vicios,* San Agustín.

b Vía iluminativa. Avanzamos con mayor confianza; pisamos peldaños más sólidos, contruidos con anhelos divinos del corazón humano; dejamos de percibir nuestros deseos como distracción, los reorientamos para acercarnos y centrarnos en Dios y así cumplir su misión en nuestra vida. Cuanto más perfecta sea nuestra respuesta a los siete anhelos divinos, más próximos nos hallaremos a nuestro yo verdadero y a Dios. A medida que subamos la escala, el sentimiento de mayor abundancia, dignidad, justicia, paz, confianza, bienestar y comunión que recibimos como dones, *que proceden de Dios,* experimentaremos participación más profunda *en la vida de Dios.*

c Vía unitiva. En la última etapa de la escala caemos en los brazos amorosos de Dios, *loco de amor,* Santa Catalina de Siena. Pag 194.

Penetrar en el fuego divino

Cuando nos adentramos en las llamas y fuego de la vida de Dios, nos invade y abraza. Es una experiencia fascinante, gozosa y arrolladora a la vez. Entonces descubrimos que cuanto más nos consume más auténticos nos volvemos, *más nosotros somos.*

Cuanto más nos consume el fuego, más ansiosos estamos de fundirnos en Él; contemplamos la obra que Dios está haciendo en nosotros y ansiamos que la complete; pasamos por la agonía y éxtasis que aguardan a la *noche oscura del alma,* en que lo único que somos capaces de hacer es anhelar el instante final del abandono total; entonces cualquier sueño del mundo sólo es distracción y pálida sombra del privilegio que vivimos.

Finalmente, somos una llama encendida; nos consumen las llamas que nos glorifican, sin destruirnos; simplemente *somos nosotros* cada vez más; a través de nosotros el fuego se revela al mundo de manera cada vez más deslumbrante, llamando a otras personas a ciclos de luz, calor y belleza en constante ampliación.

Las llamas son: la gracia de Dios; la vida divina de Dios, que nos caldea, enciende, consume y arrastra hacia Él. Cuanto más avanzamos en el camino de *θεοσις*, más participamos en la naturaleza divina de Dios. El fuego de su amor nos da calor y arde en nosotros. O quizás sea más correcto decir que somos nosotros quienes nos convertimos en Él, al penetrar en la ardiente pasión del corazón de Dios. Pag 195-196.

Recibir el corazón de Dios

La gracia es la vida de Dios en nosotros. Dios nos quiere tanto que desea poner su sagrado corazón en nuestro pecho para dejarnos sentir el latido constante de su amor, que nos llena hasta lo más hondo de nuestro ser: *Tomad el corazón, que tanto ha amado a la humanidad*, Santa Margarita María Alacoque.

El viaje espiritual no es camino culpable, ni senda de lágrimas; es viaje de novios, en el que el novio del cielo corre a nuestro encuentro para salvarnos de nosotros mismos y sanarnos con su amor, para que podamos vivir juntos, felices y enamorados en la eternidad: *¡La voz de mi amado! Helo aquí que ya viene, saltando por los montes, brincando por los collados. Semejante es mi amado a una gacela, o un joven cervatillo. Vedle ya que se para detrás de nuestra cerca, mira por las ventanas, atisba por las rejas. Empieza a hablar mi amado, y me dice: Levántate, amada mía, hermosa mía, y vente, Ct 2, 8-10.*

Nuestros siete anhelos divinos son una invitación de Dios a unirnos a Él en el altar del banquete de bodas eterno. *Nos propone* sanarnos y mostrarnos cómo vivir en su amor por siempre. Pag 196-198.

Decir sí a nuestro divino esposo

El camino espiritual es decir *sí* o *no* a la invitación de Dios a amarnos en la eternidad. Cada vez que respondamos a nuestros anhelos divinos de modo coherente, *le elegimos a Él*; cada vez que respondamos a nuestros anhelos divinos de manera incoherente, le decimos *no* y una parte de nosotros se marchita.

Dios sabe que detrás de pecado, fragilidad, vergüenza ... hay en nosotros *algo hermoso y divino* y sacrifica todo para mostrarnos nuestra belleza y colocar su corazón junto al nuestro. Pag 198-199.