

"Si la religión es una relación personal con Dios, entonces el contacto con la divinidad no es posible más que en la profundidad de mi yo, en la profundidad de mi corazón, porque Dios, como dice Pascal, es sensible al corazón" (B. Vyseslavcec. Teólogo ruso, + 1954)

I. NECESITAMOS PURIFICAR EL CORAZÓN

Es muy importante el corazón en la vida humana, en cuanto sede de la personalidad moral: es decir de las emociones, de las decisiones libres, del amor... ¡es el santuario mismo de la conciencia!

El Catecismo de la Iglesia, al hablar de la sexta bienaventuranza ("Bienaventurados los limpios de corazón porque ellos verán a Dios"), dice que los **"corazones limpios"** son los que han ajustado su inteligencia y su voluntad a las exigencias de la santidad de Dios, y se les promete que verán a Dios cara a cara y que serán semejantes a Él (cf 1 Co 13, 12, 1 Jn 3, 2). Por tanto, la pureza de corazón es el preámbulo de la visión, pero ya desde ahora esta pureza nos concede ver según Dios, recibir al otro como un "prójimo" y considerar el cuerpo humano como un templo del Espíritu Santo, una manifestación de la belleza divina. (cf. CIC n. 2518-19).

«Mantente en la **simplicidad y en la inocencia**, y serás como los niños pequeños que ignoran la perversidad que destruye la vida de los hombres» (Hermas, Pastor 27).

"Nuestro corazón es realmente la raíz y el centro de la vida. Muestra si el estado del hombre es bueno o malo (...) Parece que a él se le debería conceder el gobierno de la vida —y de hecho es así en muchos y de manera menor en otros— y puede ser que inicialmente fuera así. Pero vinieron las pasiones y turbaron todo. Cuando están presentes, nuestro corazón no es un índice seguro, nuestras impresiones no son como deberían ser, los gustos son perversos y conducen las actividades de las demás fuerzas hacia la disipación. El programa pues es este: **ten el corazón bajo control y somete a una crítica severa todos los sentimientos, los gustos y las inclinaciones. Cuando esté purificado de las pasiones, podrá actuar a su gusto**" (Teófanos el Recluso, Santo ortodoxo ruso, +1894)



Con razón Jesús nos advierte en el Evangelio: "De dentro del corazón salen las intenciones malas, asesinatos, adulterios, fornicaciones" (Mt 15, 19). La **lucha por mantenerlo puro y limpio es el ideal de la santidad.**

Debemos suplicar mucho, y pedir: **"Sagrado Corazón de Jesús, ¡haced mi corazón semejante al Vuestro!"**

Necesidad de la ascesis

Por tanto, para conseguir esta pureza de corazón es necesaria la "lucha" espiritual contra la concupiscencia, porque estamos heridos por el pecado original. San Juan de la Cruz dirá: **"Amar es trabajar en despojarse y desnudarse por Dios de todo lo que no es Dios"**.

La situación interior del hombre es dramática: por un lado él mismo se siente herido en su propio ser, llevando en sí una ley de muerte, en virtud de la cual "no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero, eso hago" (Rm 7,19). Por otro lado, el "mundo", enemigo que le incita al mal y le provoca, es como una atmósfera envenenada que respira, un escenario en el que se mueve excitándole a vivir y a obrar contra la ley de Dios y en contraste con el Evangelio. Y, en fin, el mal espíritu, personalización del mal, el príncipe de este mundo, mentiroso y padre de la mentira, enemigo de la criatura humana que busca nuestra perdición, sirviéndose de los dos primeros enemigos para conseguir sus perversos objetivos.

El hombre espiritual primero lucha contra estos enemigos para evitar el mal, pero además busca purificar el corazón, que es la única manera de que el alma pueda recuperar su paz interior.

Hay una **práctica exterior** de la ascesis (que se ocupa de evitar los actos pecaminosos) y otra **interior** (cuyo objeto es purificar el corazón, llenarse de Dios, abrirse a su gracia, a su misericordia, a su Amor...). Quedarse en lo primero es no ir a la raíz y correr el riesgo del voluntarismo y del fracaso espiritual. **Se requiere un duro y permanente combate interior**, en el que

contamos con todas las ayudas sobrenaturales, inmensamente más grandes que las fuerzas del mal.

II. EL ORIGEN DEL MAL

Para llegar a él, debemos remontarnos al capítulo 3 del Génesis. Allí se narra el primer pecado, una historia verdaderamente trágica: la tentación ante el fruto prohibido, el diálogo con la serpiente seductora, el consentimiento de Adán y la expulsión del Paraíso.

Los Padres de la Iglesia piensan que la experiencia de cada uno confirma, reproduce y prolonga en la historia, la experiencia de Gn 3. Cada uno de nosotros posee el paraíso, es decir, el corazón creado por Dios en un estado de paz. Y cada uno de nosotros vive la experiencia de la serpiente que penetra en el corazón para seducirnos. La serpiente se sirve de un **pensamiento maligno**. "La fuente y el inicio de todo pecado es el pensamiento —logismós—" (Orígenes).

¿De qué tipo de pensamiento se trata? No ciertamente de cualquiera, pues hay pensamientos buenos, puros (igual que hay un oro "puro", es decir sin

mezclas). Hablamos de un pensamiento impuro, malo, lo que se suele llamar **"tentación"**. En realidad ni siquiera son pensamientos verdaderos, sino imágenes de nuestra fantasía a las que se añade una sugestión de hacer una cosa mala. En esta sugestión interviene el tentador.

Según la doctrina de S. Máximo el Confesor, por ejemplo, queda muy claro que ni la facultad de pensar, ni el ejercicio del pensamiento en sí son un mal. Igual que no es un mal, por ejemplo, la mujer, ni pensar en una mujer. Sin embargo, en la mente de un hombre inclinado a la sensualidad, la imagen de una mujer no permanece siempre pura, sino que se mezcla con un impulso carnal que sugiere un acto en contra de la ley de Dios.

Lo mismo se puede decir del dinero, del vino, de los manjares... no son malos en sí mismos, pero pueden ser piedra de tropiezo a causa de los impulsos impuros o sugestiones malas.

Por tanto, un pensamiento es puro en la medida en que no se añade a ellos ningún impulso que induzca a hacer el mal.

¿De dónde vienen estos impulsos malos?

Los Santos Padres comparan el corazón humano con una tierra prometida en la que filisteos, babilonios y otros pueblos paganos arrojan lanzas y flechas, es decir, **malas sugestiones**. Estos pensamientos "diabólicos", "impuros", "carnales", no pueden tener su origen en nuestro corazón, creado bueno por Dios. Vienen "de fuera", y sólo constituyen mal, pecado en el momento en que los aceptamos consciente y libremente: cuando los hacemos nuestros.

Por esta razón **estamos en constante peligro, y la vida se hace combate** (cf Job 7,1). Nuestra alma tiene en el centro un "Castillo" donde podemos conversar con Dios, Huésped divino, pero a cambio de superar las turbaciones y turbulencias de la periferia, y entrar dentro.

Sólo el pecado es el verdadero mal, y es el fruto de un consentimiento del mal dado libremente por el hombre. Por eso sólo él es el responsable del mal que se apodera de su corazón y, a través de él, entra en el mundo¹. **Dios, por tanto, no es nunca la causa de los males.** Cabe distinguir (lo hacen los Santos Padres) males "físicos" y males "morales". El mal moral es el pecado. Los físicos son las enfermedades, la muerte, catástrofes naturales, persecuciones... Su origen lejano también es el pecado (el pecado original). Los males físicos tienen un carácter punitivo, y por esta razón **sirven al bien, si se aceptan con un espíritu de penitencia: los sufrimientos nos ayudan a comprender que nuestra felicidad definitiva no está en el mundo, sino en la fidelidad al plan de Dios.**

III. PROCESO DE LA TENTACIÓN

Hay con frecuencia en las almas una incertidumbre muy dañina para la paz: se acusan, por ejemplo, de haber tenido malos pensamientos, pero no saben responder a la pregunta de si los han consentido o no.

diablo, ni al mundo, ni a la carne con sus pasiones, sino date la culpa a ti mismo y solo a ti mismo".

1. Los Padres de la Iglesia escribieron sobre esto. San Basilio, por ejemplo, dice: **"Dios no es la causa de los males"**. Y también: "No eches la culpa a Dios, ni al

Desde un delicado análisis del proceso mental que se da con ocasión de la tentación, se pueden distinguir cinco estadios de penetración del mal en el corazón:

1. La Sugestión. Es la primera imagen suministrada por la fantasía, la primera idea, el primer impulso. Por ejemplo en el avaro: "podría esconderlo y quedármelo". También de otras materias: carnales (una mirada furtiva y casual impura), ser los mejores (decir una palabra para presumir), impulso de dejar de trabajar (ceder a la pereza) ... Nada se decide aún, se ofrece simplemente la posibilidad de hacer el mal y tal mal se presenta de forma agradable. Mientras vivamos, no podremos librarnos de estas sugerencias². Se parecen a las moscas: cuanto más nos impacientamos más nos molestan.

2. El Diálogo. En Gn 3 se narra el diálogo de Eva con la serpiente. Si no hacemos caso de la primera sugestión se irá. Pero generalmente nos solemos dejar provocar y comenzamos a "darle vueltas", a reflexionar. El avaro: "si cojo el dinero, lo meto en el banco..." Entonces duda, porque eso no es honrado, le pueden coger; piensa que sería mejor esconderlo... No es capaz de decidir nada pero la cuestión del dinero se le queda grabada en la cabeza todo el día... Y lo mismo con otras materias (el lujurioso, el que se ha enfadado con alguien...). En este estadio de diálogos interiores, el que no ha decidido nada, no ha pecado. ¡Pero cuánto tiempo y energía vital se pierde!³

3. El Combate. El pensamiento después del diálogo puede fácilmente instalarse en el corazón. El hombre sensual tiene una fantasía tan contaminada de imágenes impuras que no consigue liberarse de ellas. Es todavía libre de no consentirlas. Puede y debe salir victorioso de esta lucha, pero le cuesta mucha fatiga: debe combatir. Debe su voluntad estar firme. Debe repetir: "Siento una fuerte atracción hacia el pecado, pero no quiero consentir, decido libremente lo contrario y soy capaz de resistir".

4. El Consentimiento. Es llevar a cabo lo que el mal pensamiento sugiere. Es el momento del pecado en su sentido estricto, aun cuando todavía no se concrete externamente (pecado de pensamiento). Saber esto ayuda a evitar el escrúpulo. Si después del diálogo se rechaza, esta última decisión debe consolarnos. Al tomarla descubrimos nuestra libertad, porque somos más lo que decidimos que lo que nos arrastran los sentidos.

5. La Pasión. Es el último y más trágico de los estadios. Si no se lucha y se consiente habitualmente se debilita el carácter y nace una continua inclinación al mal, que puede llegar a ser muy fuerte y resistente⁴. Es el hombre apasionado, y la pasión es lo que nos esclaviza, a la bebida, al sexo, a la ira... Cuando la fuerza pasional es desmedida ¿perdura la libertad? Los Padres tienden a pensar que sí: Siguen siendo hombres, la voluntad todavía está presente. Hay algunos psicólogos y juristas actuales que piensan que no

IV. NECESIDAD DE LA VIGILANCIA

La "atención" interior, "vigilancia del corazón", o "sobriedad espiritual" es el ejercicio por el que los hombres espirituales tratan de evitar los malos pensamientos. También es imprescindible para la vida de oración. Así como el éxito de un maestro es ganar la atención de los niños, igualmente en la oración, elevación de la mente a Dios, es impensable sin la atención⁵.

"Vigilad, estad firmes en la fe" (1Cor 16,13).

2. Se dice que San Antonio subió al tejado a un discípulo que se lamentaba amargamente de sus malos pensamientos, y le ordenó que agarrara el viento con la mano. Y le dijo: si no puedes coger el viento, ¡mucho menos los malos pensamientos!

3. Hay algo que me gustaría subrayar: **en las tentaciones Jesús no dialoga nunca con el diablo, nunca.** En su vida, Jesús no tuvo jamás un diálogo con el diablo, jamás. O lo expulsa de los endemoniados o lo condena o muestra su malicia, pero nunca un diálogo. Y en el desierto parece que haya un diálogo porque el diablo le hace tres propuestas y Jesús responde. Pero Jesús no responde con sus palabras; responde con la Palabra de Dios, con tres pasajes de la Escritura. Y esto es lo que debemos hacer también todos nosotros. Cuando se acerca el seductor, comienza a seducirnos: "Pero piensa esto, haz aquello...". La tentación es la de dialogar con él, como hizo Eva; y **si nosotros entablamos diálogo con el diablo seremos derrotados.** Grabaos esto en la cabeza y en el corazón: **no se dialoga nunca con el diablo, no hay diálogo posible. Solo la Palabra de Dios** (Francisco 21-2-21).

4. Ayudará saber qué son las pasiones, porque no todas son malas. Son tendencias humanas, que pueden ser positivas (deseo sensible bueno, tendencia natural sana, por ejemplo el hambre, el gozo de moverse, deseo del matrimonio, gusto por el estudio...), y negativas que son las que conducen al

Poner un guardia que vigile la puerta del corazón (¡un buen portero, o un centinela experto!) que vigile al pensamiento que viene y le pregunte: "¿eres de los nuestros o del enemigo?".

Aunque propiamente en los primeros estadios de la tentación no se peca, al menos sí se pierde mucho tiempo y energía espiritual... por eso **feliz el hombre que consigue vencer los malos pensamientos desde la primera sugestión.**

Jesús nos da en esto ejemplo. Él mismo tuvo tentaciones (Mt 4, 1-11), por eso nos enseña y ayuda. Ciertamente en Él la tentación no provenía de dentro (no tenía concupiscencia), sino de fuera (del demonio y del mundo). Llegada la sugestión, **evitó inmediatamente el diálogo, y lo hizo sirviéndose de la Palabra de Dios:** dio una respuesta inmediata de rechazo a lo que Satanás le proponía. **Esta reacción rápida, esta "contradicción" radical al diablo es capital.**

Evagrio, observando estas respuestas de Jesús sirviéndose de la Sagrada Escritura (*No sólo de pan vive el hombre. No tentarás al Señor tu Dios. Adora al Señor tu Dios y a solo Él darás culto*) se inspira en ellas y quiere imitar al Maestro divino. Pero se da cuenta de que las tentaciones posibles son muchas más que estas tres. Por eso elige entre los muchísimos pensamientos de la Escritura los más aptos para ser pronunciados y responder a los malos pensamientos, y los ordena según ocho categorías. Esas categorías son estas: gula, lujuria, avaricia, tristeza, ira, pereza, soberbia... Los monjes aprendían esos pensamientos de la Palabra de Dios de memoria con la finalidad de estar siempre preparados para el combate... (p. ej. "¿A ti qué? Tú sígueme"). Se dice que estos monjes "sabían de memoria" la Sagrada Escritura; lo que sencillamente equivale a decir que eran expertos directores espirituales: cuando algún discípulo le contaba su tentación, el padre espiritual le indicaba el texto bíblico más adecuado para combatirla.

De la simplificación de esta práctica surge el recurso al Nombre de Jesús y la oración del corazón: en efecto, los espirituales se fueron poco a poco convenciendo de que **la invocación del Nombre de Jesús "hace huir a todos los demonios"**. Así se empieza a repetir la llamada "oración de Jesús": **"¡Jesús, Hijo de David, ¡ten compasión de mí, que soy un pobre pecador!"**. Esta oración supone una especial fuerza liberadora, fácil y eficaz defensa contra toda tentación y distracción en la vida.

El famoso Peregrino ruso pretende armonizarla acompañándola a los latidos del corazón y de la respiración. Juzga que es el método más eficaz para lograr la oración constante (oración del corazón), pero sobre todo sirve como "respuesta" a los malos pensamientos.

Con estos procedimientos sencillamente se facilita la victoria pero de ninguna manera eliminan necesariamente los malos pensamientos. Otra cosa es que el enemigo, por razones diversas de pura estrategia, conceda "treguas"⁶. Las sugerencias malignas, por consiguiente, son inevitables, no existe ni tiempo ni lugar tan sagrados que nos hagan invulnerables a ellas, pero el hombre espiritual, experto en la batalla, responde con prontitud, vence cada vez con más facilidad y llega, incluso, hasta combatir con un cierto placer, porque es allí donde descubre su propia libertad y la fuerza sobrenatural.

mal, y cuesta controlarlas. **En sí mismas no son pecados. El hombre, con la gracia de Dios y haciendo buen uso de su libertad, puede vencer las malas pasiones.** Si la pasión es tan grande que anula su libertad, el hombre comete un pecado "material", pero está justificado ante Dios por la extrema debilidad humana.

5. Es claro que la capacidad de atención es un don de la naturaleza y que se tiene en muy distinta medida; pero también es educable, y el hábito puede facilitar mucho. Vienen bien los ejercicios de atención, motivaciones, etc. Pero no debe olvidarse que la atención es hija del interés: un alumno que no se concentra en el estudio y suspende, puede saberse de memoria todos los jugadores de los equipos de la liga de fútbol, que le apasiona. A veces intentar distraerle de ver un partido es tarea inútil. Los ascetas dicen lo mismo de Dios: **la concentración en Él depende del amor** que, según un antiguo dicho monástico, es el **«fuego ardiente del corazón que dispersa las nubes de los pensamientos malignos e inútiles de la mente elevada a Dios».**

6. San Juan Clímaco lo explica con este ejemplo: a veces la zorra finge que duerme, para que los pájaros se acerquen pensando que están seguros, para luego arrojarse de repente sobre ellos. Esto hace también el diablo con las almas.

ESCUELA DE SANTIDAD (Práctica cristiana)

TEMA 21 (petición): *Señor, ¡haz mi corazón semejante al tuyo!*

1. Ejercicio de ORACIÓN para esta semana

Sigamos contemplando en nuestra oración a Jesús-desierto, escondiéndome con Él, invocando siempre a la Virgen. **En Él y con Él, mi vida en la tierra será una lucha victoriosa:** *Vivo yo; mas no soy yo, es Cristo quien vive en mí (Gal 2,20).* Como estoy incorporado a Él por la vida divina, ya no lucho yo, es Él quien lucha en mí. Cuando el enemigo ataca, es mi Cabeza, Jesús es quien me defiende y vence.

Reza también cada día esta bella oración:

Inmaculada Madre de Dios: En estos días de tus apariciones, venimos a pedirte un milagro. Un milagro para todos nuestros hermanos del mundo. Un prodigio más de esa catarata que desde hace más de un siglo vienes derramando en Lourdes. Un milagro que nos haga morir con Cristo a lo largo de la Cuaresma, para resucitar con Él en el gran Domingo de la Pascua. Un milagro para cumplir tu consigna: Penitencia por la conversión de los pecadores, para que la juventud tenga Vida y la tenga más abundante.

Poderosísima y buenísima Madre nuestra: Concédenos el milagro que te pedimos. El milagro que más te agrada dispensar. **Queremos ardientemente entrar en el camino de la santidad. Santidad sencilla y alegre como la tuya, sin acciones brillantes; que se sepa ocultar siempre sin llamar la atención nunca.** Danos un corazón que desaparezca con energía y constancia en las monótonas obligaciones de cada día, que acepte con amor los sufrimientos pequeños o grandes, pasajeros o persistentes. Un corazón limpio de egoísmo, sin sombra de vanidad, sin nieblas de sentimentalismo, tierno y apasionado para amarte sin medida, incansable y viril para conquistarte almas. Un corazón amante sin exigir retorno, gozoso de desaparecer en otro corazón, que no se cierre ante la ingratitud, ni se canse ante la indiferencia. Un corazón que no olvide ningún bien, ni guarde rencor por ningún mal. Un corazón puro que inunde el mundo de Luz, de Amor, de Vida. Así sea.

No olvides que

La oración de QUIETUD es un don que Dios regala al alma que lo desea. Requiere el silencio de imaginación y de corazón. El alma, llena de serenidad y paz, se abandona en Dios, y nada más le preocupa. Piensa, con Santa Teresa, que SOLO DIOS BASTA. Y todo lo demás no afecta significativamente a su alma. Poco a poco Dios, que es luz y amor, va impregnando el alma: la ilumina y enciende, de manera que la gracia va obrando la transformación divina. Pero es un proceso en el que nunca debemos desalentarnos, aunque tengamos la impresión de no avanzar o, incluso, de retroceder.

Recuerda siempre el esquema para orar: Presencia de Dios, ofrecimiento de obras y oración preparatoria, invocación al Espíritu Santo y a la Virgen, meditación del texto y coloquio con Jesús y con la Virgen María.

Recuerda la PETICIÓN de esta semana: **"Señor, haz mi corazón semejante al tuyo".**

Texto 1: El combate de la santidad en Cuaresma (San León Magno)

Entramos, amadísimos, en la Cuaresma, es decir, en una fidelidad mayor al servicio del Señor. Viene a ser como si entrásemos en un **combate de santidad**. Por tanto, preparemos nuestras almas a las embestidas de las tentaciones, sabiendo que cuanto más celosos nos mostremos de nuestra salvación, más violentamente nos atacarán nuestros adversarios.

Pero **el que habita en medio de nosotros es más fuerte que quien lucha contra nosotros**. Nuestra fortaleza viene de Él, en cuyo poder hemos puesto nuestra confianza. El Señor permitió que le visitase el tentador, para que nosotros recibiésemos, además de la fuerza de su socorro, la enseñanza de su ejemplo.

Acabáis de oírlo: venció a su adversario con las palabras de la Ley, no con el vigor de su brazo. Sin duda, su Humanidad obtuvo más gloria y fue mayor el castigo del adversario, al triunfar del enemigo de los hombres como mortal, en vez de como Dios. Ha combatido para enseñarnos a pelear en

pos de Él. Ha vencido para que nosotros del mismo modo seamos también vencedores. **Pues no hay actos de virtud sin la experiencia de las tentaciones, ni fe sin prueba, ni combate sin enemigo, ni victoria sin batalla.**

La vida transcurre en medio de emboscadas, en medio de sobresaltos. Si no queremos vernos sorprendidos, debemos vigilar. Si pretendemos vencer, hemos de luchar. Por eso dijo Salomón cuando era sabio: *hijo, si entras a servir al Señor, prepara tu alma para la tentación (Sir 2:1).* Lleno de la ciencia de Dios, sabía que no hay fervor sin trabajos y combates. Y previendo los peligros, los advierte a fin de que estemos preparados para rechazar los ataques del tentador.

Instruidos por la enseñanza divina, amadísimos, entremos en el estadio escuchando lo que el Apóstol nos dice sobre esta pelea: no es nuestra lucha contra la sangre y la carne, sino contra los principados, contra las potestades, contra los dominadores de este mundo tenebroso (Ef 6:12). No nos hagamos ilusiones. Estos enemigos, que desean perdersnos, entienden bien que contra ellos se encamina todo lo que intentamos en favor de nuestra salvación. Por eso, **cada vez que deseamos algún bien, provocamos al adversario. Entre ellos y nosotros existe una oposición inveterada, fomentada por el diablo, porque, habiendo sido ellos despojados de los bienes que nos alcanza la gracia de Dios, nuestra justificación les tortura.** Cuando nosotros nos levantamos, ellos se hunden. Cuando volvemos a reponer nuestras fuerzas, ellos pierden la suya. Nuestros remedios son sus llagas, pues la curación de nuestras heridas nos lastima: estad, pues, alerta, dice el Apóstol; *ceñidos vuestros lomos con la verdad, revestida la coraza de la justicia, y calzados los pies, prontos para anunciar el Evangelio de la paz. Embraced en todo momento el escudo de la fe, con que podáis hacer inútiles los encendidos dardos del maligno. Tomad el yelmo de la salud y la espada del espíritu, que es la palabra de Dios (Ef 6:14-17).*

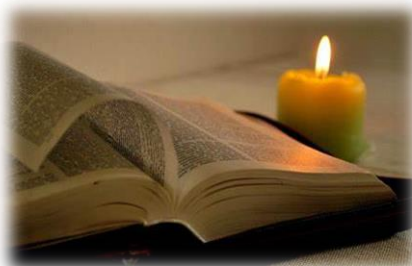
Nos ha dado el escudo de la fe para proteger todo el cuerpo, ha colocado en nuestra cabeza el casco de la salvación, ha puesto en nuestras manos la espada, es decir, la palabra de verdad. Así, el héroe de las luchas del espíritu no sólo está resguardado de las heridas, sino que puede dañar también a quien le ataca.

Confiado en estas armas, entremos sin pereza y sin temor en la lucha que se nos propone, y, en este estadio en que **se combate por el ayuno**, no nos contentemos con abstenernos de la comida. De nada sirve que se debilite la fuerza del cuerpo si no se alimenta el vigor del alma. Mortifiquemos algo al

hombre exterior, y restauremos al interior. **Privemos a la carne de su alimento corporal, y adquiramos fuerzas en el alma con las delicias espirituales.** Que todo cristiano se observe detenidamente y, con un severo examen, escudriñe el fondo de su corazón. Vea que no haya allí alguna discordia o se haya instalado alguna concupiscencia. Mediante la castidad arroje lejos la incontinencia, mediante la luz de la verdad disipe las tinieblas de la mentira. Desinfe el orgullo, apacigüe la ira, rompa los dardos nocivos, ponga un freno a la denigración de la lengua, cese en las venganzas y olvídense de las injurias; brevemente: toda planta que no ha plantado mi Padre celestial será arrancada (Mt 15:13). Pues, cuando las simientes extrañas hayan sido arrancadas del campo de nuestro corazón, entonces serán alimentadas en nosotros las semillas de la virtud (...).

Acordándonos de nuestras debilidades, que nos han hecho caer fácilmente en toda clase de faltas, no descuidemos este remedio primordial y este medio tan eficaz en la curación de nuestras heridas: **perdonemos**, para que se nos perdone; concedamos la gracia que nosotros pedimos. No busquemos la venganza, ya que nosotros mismos suplicamos el perdón. No nos hagamos sordos a los gemidos de los pobres; otorguemos con diligente benignidad la misericordia a los indigentes, para que podamos encontrar también nosotros misericordia el día del juicio.

El que, ayudado por la gracia de Dios, tienda con todo su corazón a esta perfección, cumple fielmente el santo ayuno y, ajeno a la levadura de la antigua malicia, llegará a la bienaventurada Pascua con los ácidos de pureza y sinceridad (cfr. I Cor 5:8). Participando de una vida nueva (cfr. Rm 6:4), merecerá gustar la alegría en el misterio de la regeneración humana.



Texto 2: La lucha por la fe (San Cipriano)

Dios nos contempla, Cristo y sus ángeles nos miran mientras luchamos por la fe. Qué dignidad tan grande, qué felicidad tan plena es luchar bajo la mirada de Dios y ser coronados por Cristo.

Revistámonos de fuerza, hermanos amadísimos, y preparémonos para la lucha con un espíritu indolegable; con una fe sincera, con una total entrega. Que el ejército de Dios marche a la guerra que se nos declara.

El Apóstol nos indica cómo debemos revestirnos y prepararnos, cuando dice: *Abrochaos el cinturón de la verdad, por coraza poneos la justicia; bien calzados para estar dispuestos a anunciar el Evangelio de la paz. Y, por supuesto, tened abrazado el escudo de la fe, donde se apagarán las flechas incendiarias del Malo. Tomad por casco la salvación y por espada la del Espíritu, es decir, la palabra de Dios.*

Que estas armas espirituales y celestes nos revistan y nos protejan para que en el día de la prueba podamos resistir las asechanzas del demonio y podamos vencerlo.

Pongámonos por coraza la justicia para que el pecho esté protegido y defendido contra los dardos del Enemigo; calzados y armados los pies con el celo por el Evangelio para que, cuando la serpiente sea pisoteada y hollada por nosotros, no pueda mordernos y derribarnos.

Tengamos fuertemente abrazado el escudo de la fe para que, protegidos por él, podamos repeler los dardos del Enemigo.

Tomemos también el casco espiritual para que, protegidos nuestros oídos, no escuchemos los edictos idolátricos, y, protegidos nuestros ojos, no veamos los ídolos detestables. Que el casco proteja también nuestra frente para que se conserve incólume la señal de Dios, y nuestra boca para que la lengua victoriosa confiese a su Señor, Cristo.

Armemos la diestra con la espada espiritual para que rehace con decisión los sacrificios sacrílegos y, acordándose de la eucaristía, en la que recibe el cuerpo del Señor, se una a él para poder después recibir de manos de su Señor el premio de la corona eterna.

Que estas verdades, hermanos amadísimos, queden esculpidas en vuestros corazones. Si meditamos de verdad en estas cosas, cuando llegue el día de la persecución, el soldado de Cristo, instruido por sus preceptos y advertencias, no sólo no temerá el combate, sino que se encontrará preparado para el triunfo.

Texto 3: Prueba-tentación (San Francisco de Sales)

Tenía 18 años. Su carácter era muy inclinado a la ira, y muchas veces la sangre se le subía a la cara ante ciertas burlas y humillaciones, pero lograba contenerse de tal manera que muchos llegaban hasta imaginarse que a Francisco nunca le daba mal genio por nada. Pero entonces el enemigo del alma, al ver que con las pasiones más comunes no lograba derrotarlo, dispuso atacarlo por un nuevo medio más peligroso y desconocido.

Empezó a sentir en su cerebro el pensamiento constante y fastidioso de que se iba a condenar, que se tenía que ir al infierno para siempre. La herejía de la Predestinación, que predicaba Calvino y que él había leído, se le clavaba cada vez más en su mente y no lograba apartarla de allí. Perdió el apetito y ya no dormía. Estaba impresionantemente flaco y temía hasta enloquecer. Lo que más le aterraba no eran los demás sufrimientos del infierno, sino que allá no podría amar a Dios.

El Señor, permitiéndole la tentación, le da la salida. El primer remedio que encontró fue decirle al Señor: "Oh mi Dios, por tu infinita Justicia tengo que irme al infierno para siempre, concédeme que allá yo pueda seguirte amando. No me interesa que me mandes todos los suplicios que quieras, con tal de que me permitas seguirte amando siempre"; esta oración le devolvió gran parte de paz a su alma.

Pero el remedio definitivo que le consiguió que esta tentación jamás volviese a molestarle fue al entrar a la Iglesia de San Esteban en París, y arrodillarse ante una imagen de la Santísima Virgen y rezarle la famosa oración de San Bernardo: "Acordaos Oh piadosísima Virgen María...

Al terminar de rezar esta oración, se le fueron como por milagro todos sus pensamientos de tristeza y de desesperación y en vez de los amargos convencimientos de que se iba a condenar, le vino la seguridad de que "Dios envió al mundo a su Hijo no para condenarlo, sino para que los pecadores se salven por medio de Él. Y el que cree no será condenado" (Juan 3:17).

Esta prueba le sirvió mucho para curarse de su orgullo y también para saber comprender a las personas en crisis y tratarlas con bondad.

2. Ejercicio de la CARIDAD y de la ABNEGACIÓN para esta semana

Pide al Señor un **corazón de niño para amar a todos.**

*"Consérvame un **corazón de niño, puro y cristalino** como una fuente. Dame un **corazón sencillo** que no saboree las tristezas; un **corazón grande** para entregarse, tierno en la compasión; un **corazón fiel y generoso** que no olvide ningún bien ni guarde rencor por ningún mal. Fórmame un **corazón manso y humilde**, amante sin pedir retorno, gozoso al desaparecer en otro corazón ante tu divino Hijo; un **corazón grande e indomable** que con ninguna ingratitud se cierre, que con ninguna indiferencia se canse; un **corazón atormentado por la gloria de Jesucristo**, herido de su amor, con herida que sólo se cure en el cielo". (P. Grangmison)*

Estamos hechos para brillar

"Cuenta una fábula que en cierta ocasión una serpiente empezó a perseguir a una luciérnaga; ésta huía muy rápido y llena de miedo de la feroz depredadora, pero la serpiente no pensaba desistir en su intento de alcanzarla.

La luciérnaga pudo huir durante el primer día, pero la serpiente no desistió, dos días y nada, al tercer día, ya sin fuerzas, la luciérnaga detuvo su agitado vuelo y le dijo a la serpiente: ¿Puedo hacerte tres preguntas?

No acostumbro conceder deseos a nadie, -dijo la serpiente- pero como te voy a devorar, puedes preguntar, respondió la serpiente.

-Entonces dime: ¿Pertenezco a tu cadena alimenticia?

-¡No!, contestó la serpiente.

-¿Yo te hice algún mal?

-¡No!, volvió a responder su cazadora.

-Entonces, ¿Por qué quieres acabar conmigo?

-¡Porque no soporto verte brillar!

Esta fue la última respuesta de la serpiente".

Me parece sorprendente que una serpiente aparezca en el libro del Génesis, propiciando la tentación y una serpiente aparezca en esta fábula de Esopo, cuya primera referencia que aparece de él está fechada en torno al año 470 a.C. Pero todavía parece más sorprendente que en el siglo XXI sigan aflorando las mismas serpientes y sigamos hablando de las mismas corrupciones: la rivalidad y la envidia.

Hoy siguen reptando víboras y víboras orgullosas y satisfechas de sí mismas, tratando de brillar artificialmente, para engañar y devorar a los demás, sin ser conscientes de que, a quienes realmente engañan es a ellas mismas, que saben mejor que nadie cuáles son sus limitaciones.

Quién no se ha visto alguna vez envuelto en situaciones que le han hecho preguntarse: ¿Por qué esas personas me tratan así, si yo no he hecho nada malo? Y quizá la respuesta sea: Porque **no soportan verte brillar.**

Alguien me decía en una carta: "Lo estoy pasando realmente mal. Me siento sola, anulada, relegada, humillada, manipulada... he perdido la alegría, la ilusión, las ganas de vivir... nada tiene sentido para mí, solamente quiero estar sola, sin ver a nadie..." ¡Me conmovió! Le dije que si tanta gente trataba de anularla posiblemente era porque su "brillo" incomodaba demasiado. Y le aconsejé "**no dejes de brillar**". La envidia es uno de los peores sentimientos que podemos tener.

Dependiendo de la ocasión, todos podemos ser unas veces serpientes y otras luciérnagas; unas veces nos envidian y otras envidiamos, tal es nuestra miseria. Lo importante es **no dejar de intentar purificarnos y volver a intentar siempre dar lo mejor de nosotros mismos.**

Hemos de seguir brillando, porque nuestra esencia está hecha para brillar. Nos lo ha dicho Jesús: "*vosotros sois la luz del mundo*" Por mucho que nos cueste hemos de vivir dejando huella como la dejó Él; que **nuestra luz pueda encender a otros, pues cuando muchas luces –por pequeñas que sean- se junten, el mundo comenzará a resplandecer.**

Pregúntate:

- ¿Cuáles son mis serpientes?
- ¿Qué personas o acontecimientos me quitan la luz?
- ¿Qué actitudes, mías, me hacen oscurecer?
- ¿En qué momentos me cuesta seguir brillando?
- ¿Cuáles son mis luces, de donde las recibo, como las comparto?

Para esta semana vale el mismo plan de abnegación que la semana pasada, haciendo el **ayuno, la oración y la limosna** tal y como se proponía.