

G. FOCH, S.J.

PAZ Y ALEGRÍA

Obra
refundida y adaptada por
M. IGLESIAS, S.J.

2.^a edición,
revisada

1994
EDITORIAL EDAPOR
MADRID

TEMAS

8

Con las debidas licencias

© Editorial EDAPOR

Núñez de Balboa, 115, 1.º E. 28006 MADRID

I.S.B.N.: 84-85662-57-1

Depósito legal: M. 3.743-1994

Impreso en España - *Printed in Spain*

Imprime: Gráficas Don Bosco. Arganda del Rey (Madrid)

PRESENTACION

AUNQUE, hace más de treinta años, la voz de este librito se apagó después de varias ediciones, he podido comprobar cómo ha seguido haciendo bien; supongo que por dos motivos: por la sencillez de exposición, y porque su contenido pone el dedo en una llaga de siempre, que ahora se ha convertido en enfermedad endémica: muchos cristianos, personas deseosas de vivir «espiritualmente», carecen de ilusión y sana alegría, viven sin la seguridad de la paz profunda.

Personas amigas me animaron a remozar un poco este escrito del padre Foch, para que el bien se difunda más. Es lo que he intentado.

Pero, a fin de que el lector pueda atribuir los aciertos al autor, y los desaciertos al adaptador, explico en qué ha consistido mi aportación:

– por una parte, he respetado la arquitectura de la obra y la mayor parte del texto, incluso con su ritmo lento y repetitivo;

– por otra, he procurado unificar el estilo, de modo que el tono oracional del comienzo envuelva lo más posible la doctrina (así pueden servir estas páginas, casi indistintamente, para la oración y para la lectura espiritual); he integrado en el texto bastantes notas y algunos apéndices del original; he expurgado algunas citas críticamente inexactas; he enriquecido, no exhaustivamente, ni mucho menos, los pasajes de la Sagrada Escritura y de autores espirituales; he

simplificado el modo de citar, aun suprimiendo datos —sólo las citas de la Biblia y de los Ejercicios Espirituales (EE) van indicadas— para no complicar un escrito que quiere, precisamente, simplificar nuestra vida interior y exterior.

Quiera la Virgen del Magnificat, Reina de la paz y causa de nuestra alegría, servirse nuevamente de estas páginas, para que muchos lectores descubran la felicidad de ser hijos de Dios... aun en este valle de lágrimas.

M. IGLESIAS, S.J.
31 mayo 1989,
fiesta de la Visitación de María

INTRODUCCION

EL autor del libro de la Sabiduría dice que a él le tocó en suerte un alma buena (Sab 8,19). Gracias a Dios, no es él el único que puede hacer tal afirmación, porque en los mejores ambientes cristianos las «almas buenas» no se cuentan, ¡son tan numerosas!

Las almas buenas se distinguen porque tienen una tendencia al bien mucho más fuerte que la tendencia al mal; porque tienen una delicadeza de conciencia que puede llegar hasta el escrúpulo; por su docilidad, sencillez y rectitud.

La mayor falta de estas personas suele ser fijarse y detenerse en la parte negativa de la perfección cristiana: en la rebusca y la corrección de sus defectos; y esto, sin gran provecho, más aún, con notable perjuicio, o al menos con la pérdida de un tiempo preciosísimo.

Ganarían mucho más cultivando la parte positiva de la perfección, es decir, la unión con Dios, esencial para progresar en la vida interior. Estar unidos a Jesucristo, y fomentar esa unión, es la mejor receta para no tener miedo de nada y para no dejarnos llevar de la tristeza.

Para tener éxito, para hacer en poco tiempo rápidos progresos espirituales, esas personas deben comenzar por adentrarse en la paz y la alegría.

Satanás —ese espíritu maligno a quien san Ignacio llama

«el enemigo de la naturaleza humana», y al que describe con dos rasgos: «horrible y espantoso»— emplea todos sus recursos para agitar, atormentar, espantar al alma¹.

Por el contrario, es propio del buen espíritu, según el ejemplo de Jesucristo —a quien san Ignacio representa con los dos rasgos opuestos a los de Satanás: «hermoso y gracioso»— dar paz y alegría a las almas de buena voluntad², para ayudarlas a ser mejores.

Intentemos ser, unos para otros y para con nosotros mismos, como el ángel del espíritu bueno. Intentemos difundir en nuestro derredor la paz y la alegría que da Dios a los suyos. Aprendamos a conseguirlas con el ejercicio, la fidelidad a la gracia, la lucha contra las sugerencias del demonio, el esfuerzo para no ser esclavos de nuestro egoísmo; y, sobre todo, con la oración.

EL Verbo de Dios, el esplendor del Padre, el anhelado huésped de nuestras almas donde mora por la gracia, Jesús, que en unión de su Espíritu Santo vive en nosotros; que por medio del Espíritu Santo actúa en nosotros y nos comunica la vida divina, como la savia pasa del tronco a las ramas; que quiere reinar en nosotros por el mismo Espíritu Santo, nos haga sentir los efectos de ese reinado bienhechor: la paz y la alegría³.

Su paz. Su alegría. No la paz y la alegría de aquellos que el mundo llama felices⁴, a los que siempre les sonrío la for-

¹ EE, 140.

² EE, 144. «Almas de buena voluntad» son las que «van intencionalmente purgando sus pecados, y de bien en mejor subiendo en el servicio de Dios nuestro Señor» (EE 315).

³ «El reino de Dios consiste... en santidad, paz y alegría en el Espíritu Santo» (Rom 14,17).

⁴ «Os dejo paz, os doy mi paz; os la doy no como la da el mundo» (Jn 14,27).

tuna, a quienes no les falta nada de lo que naturalmente deseamos todos: salud, comodidades, riquezas, éxito, constancia y duración de sus relaciones de familia y amistad, tranquilidad, descanso, libertad para emplear el tiempo y dedicarse a lo que uno quiere. Sino la paz y la alegría que da El, y que El mismo experimentó durante su vida:

- la paz y la alegría de las bienaventuranzas;
- la paz y la alegría de los hijos de Dios;
- la paz y la alegría de los santos;
- la paz y la alegría de los valientes del evangelio;
- la paz y la alegría de los amigos de la cruz de Cristo;
- la paz y la alegría de los mártires;
- la paz y la alegría de los que desean la eternidad del cielo.

Se trata, pues, de la paz y la alegría que perduran a pesar de las dificultades y del hastío de la vida (por falta de salud, de comodidad, de posibilidades materiales, de éxito, de tranquilidad y reposo), que se convierte en «una noche en una mala posada», como diría santa Teresa.

Se trata de la paz y la alegría que se tienen aun entre lágrimas y persecuciones, aun en medio de continuas preocupaciones y de incesantes fatigas.



LA PAZ

I. Con Dios y con nosotros mismos

Verbo de Dios, esplendor del Padre, anhelado huésped de nuestras almas, Jesús, príncipe de la paz, cordero de Dios que quitas los pecados del mundo y todos nuestros defectos que son la causa de nuestras preocupaciones: ¡danos la paz!

Danos ese completo dominio de la cabeza y de los nervios, al menos en cuanto sea posible, porque la enfermedad y el cansancio pueden traernos dificultades y complicaciones humanamente insuperables.

Danos esa calma perfecta, interior y exterior. Calma del espíritu, del corazón, de la imaginación; calma de los pensamientos y de los sentimientos, que convierta nuestra alma en la superficie tranquila de un lago de montaña: el árbol encorvado sobre el agua, la libélula que vuela de rama en rama, la luna, las estrellas, todo se refleja en él como sobre la superficie de un espejo.

Danos esa plena seguridad, esa serenidad resplandeciente, esa gracia simpática y bienhechora, esa santa lentitud y placidez que es necesaria en los momentos más difíciles.

Danos algo de la sobrehumana impasibilidad que denota un alma completamente tranquila y feliz, porque en Dios todo le sale bien, todo le parece igualmente bueno

(«para los que aman a Dios, todo contribuye al bien»: Rom 8,28).

Por tu Espíritu Santo, creador y vivificador, infunde en nosotros, crea en nosotros, derrama en nosotros esa paz *tuya*, y haz que domine en nuestro corazón, a pesar de las impresiones contrarias.

Que denomine en nosotros:

1) El sentimiento de que *nada nos oprime*; ni las prisas, ni el ansia de hacer cosas. Porque encontramos siempre en la voluntad actual de Dios sobre nosotros, en el momento presente, la mejor ocupación que podíamos desear. Porque el tiempo nunca está mejor empleado que cuando nos ocupamos en vivir según la voluntad de Dios.

2) El sentimiento de que nada nos ata, ni nos esclaviza, ni nos tiene apegados, ni nos obliga o coacciona, ni nos lleva como mercenarios, o asalariados o subalternos⁵.

Nada de eso. Nada valemos sin Dios; y queremos servirle únicamente a El, y servirle *únicamente por amor*. Nada por fuerza o constreñidos; nada por temor al castigo, o con el corazón arrugado.

Por eso no queremos hacer nada de mala gana o como llorando, sino al revés: con el corazón esponjado; todo por amor, con libertad interior, con espontaneidad interior; y todo de buena gana —aunque la sensibilidad proteste—, gustosamente, con sumo gusto, «de mil amores».

⁵ «Donde está el Espíritu del Señor está la libertad» (2 Cor 3,17)... «¡Para la libertad nos liberó Cristo!» (Gál 5,1). San Juan asegura que «la caridad perfecta echa fuera al temor» (1 Jn 4,18) y ensancha el corazón. La primera ley de todas es la ley interior de la caridad, que el Espíritu Santo escribe en nuestro corazón de bautizados; pero es una ley que libera, que dilata nuestro horizonte vital.

3) El sentimiento de que en nuestra vida personal de cada día Dios *no nos exige esfuerzos extraordinarios*. Hacemos bastante si hacemos lo que podemos, según la voluntad actual de Dios sobre nosotros. Si, por más seguridad, nos dejáramos llevar de nuestro impulso natural, a lo mejor haríamos... demasiado: más de lo que Dios deseaba de nosotros.

4) El sentimiento de que en nuestro trato con los demás, en el desempeño de nuestro cargo, en nuestro trabajo profesional, nada debe preocuparnos, porque *estamos seguros de Ti*: de tu ayuda, de tu bondad, de tu agrado.

Y también, seguros, un poco, de nosotros mismos: de nuestra preparación, de nuestra buena voluntad.

Y también, seguros, un poco, de los demás y sus intenciones; al menos, de aquellos a quienes atendemos por nuestro deber de estado y a quienes Tú nos envías.

El sentimiento de que Tú favorecerás a aquellos a quienes amamos y a quienes no podemos atender, o volver a ver, o corresponder con todo el bien que les deseamos; que Tú los mantendrás en la fe en Ti, en el fervor espiritual, en la confianza y en la paz;

– que los consolarás en sus sufrimientos;

– que responderás a sus deseos como quisiéramos hacerlo nosotros mismos; y así nuestra lejanía y nuestro silencio no les serán perjudiciales, sino más bien provechosos, por las privaciones y sacrificios que nos imponen.

5) El sentimiento de una seguridad completa bajo las alas de tu Providencia, tan paternal y tan segura, porque Tú lo sabes todo, lo puedes todo, y nos amas.

El sentimiento de que *Tú nos guías*, Buen Pastor; y que, siguiéndote a Ti, nada nos puede faltar (Sal 23,1).

El sentimiento de que el futuro no debe preocuparnos ni angustiarnos en absoluto; porque el futuro no es nuestro;

te pertenece a Ti, y Tú lo dispondrás y nos ayudarás cuanto sea necesario para nuestro mayor bien.

El sentimiento de que no nos falta nada de cuanto podemos desear que sea necesario y provechoso para nosotros. Porque, efectivamente, en tu santa voluntad tenemos todo lo que necesitamos, todo es sobrenaturalmente bueno para nosotros. ¡Nada nos falta!

Para mantener más fácilmente y reforzar ese sentimiento de seguridad, infunde en nosotros el conocimiento de la riqueza que poseemos en Ti, que quieres serlo todo para nosotros: eres, como decía el antiguo *Itinerario*, «nuestro socorro en el camino, nuestro alivio en los ardores del sol, nuestro refugio en la lluvia y el frío, nuestra ayuda en el cansancio y la adversidad, nuestro apoyo en los pasos difíciles, nuestro puerto en el naufragio».

Infunde en nosotros la tendencia a ver todo lo que tenemos y podemos por tu gracia, más bien que lo que todavía echamos de menos.

La tendencia a ver todas las cosas, y todo lo que tenemos que hacer, no por el lado difícil, repugnante, molesto, sino por el lado bueno, por el lado más accesible, el más atrayente, el más suave y el más consolador.

Y, realmente, si no queremos más que lo que Tú quieres, y como Tú lo quieres, y en la medida en que Tú lo quieres, ¿qué puede haber desagradable, imposible, difícil? ¿Y qué nos puede inquietar? Tus deseos, tus mandamientos, «no son insoportables» (1 Jn 5,3). Pueden parecer un yugo, una sujeción; pero con la unción de tu gracia, ese yugo se suaviza. Pueden parecer un peso; pero con la unción de la gracia el peso se hace ligero (Mt 11,30).

6) El sentimiento de que *nada nos preocupa fuera de tu santa voluntad*; y que no estamos apegados a nada, ni aun

a la misma vida; y, por lo tanto, a nada que valga menos que la vida: la salud, el bienestar, todo lo que se relaciona con ellos y depende de ellos: trabajo, ocupaciones, casa, relaciones, fin de una actividad comenzada⁶, etc.

7) El sentimiento de quien, por amor a Ti, «se hace indiferente» a todo lo demás, como diría san Ignacio. El sentimiento de *ser independientes*, como lo era san Francisco de Sales⁷; libres de toda atadura; libres de todo afecto desordenado, que nos alejaría de esa disponibilidad para amar más y mejor, en la cual debemos mantenernos; libres de todo plan demasiado programado, de toda envidia, de toda obligación dañosa a la libertad de espíritu propia de los hijos de Dios; libres de toda preocupación excesiva; libres de todo deseo exagerado, desordenado.

⁶ Cuando emprendemos una obra buena, de apostolado, por ejemplo: o bien llegamos a terminarla, o bien nos vemos impedidos por algún obstáculo insalvable, por la enfermedad, o la misma muerte.

En el primer caso, nuestro deseo se cumple; demos gracias a Dios. En el segundo caso, que fue el de san Francisco Javier agonizando en Sanchón frente a las costas de China, Jesucristo se contenta con nuestros buenos deseos y nuestra buena voluntad, dispensándonos del trabajo; quiere reservar para El solo todo nuestro tiempo y nuestras energías. Demos gracias a Dios.

⁷ Hablando de san Francisco de Sales escribió santa Francisca de Chantal que «tenía un ánimo tan grande y tan noble, tan generoso y tan magnánimo, que no estaba esclavizado a criatura alguna; por el contrario, estaba por encima de todo, cuando se trataba de la gloria de Dios. No dependía ni de los honores ni de las riquezas, ni de los favores de los grandes; se reía de todo eso. No dependía ni aun de la muerte, ni de la vida, ni de parientes ni amigos. Su mente era señora, estaba por encima de todo».

Como si estuviéramos ahora en el trance de la muerte, a punto de verte a Ti cara a cara.

8) El sentimiento de que nada puede dañarnos —«*todo colabora al bien...*» (Rom 8,28)—; de que nada debe preocuparnos ni tenernos maniatados, ni espantarnos.

De que nada que no sea un mal, y un mal que podamos corregir (como, por ejemplo, una tendencia defectuosa, advertida muchas veces), puede irritarnos o afligirnos. De que nada nos tienta o nos atrae. De que nada nos contraría.

Porque, si en cualquier instante no queremos más que lo que Tú quieres, nada irá en contra nuestra, todo favorecerá nuestro gusto, es decir, aquel gusto superior que coloca tu voluntad por encima de todo, y que da la sabiduría: «¿No te tengo a Ti en el cielo? Y contigo ¿qué me importa la tierra?» (Sal 73,25).

9) Finalmente, el sentimiento de que *nada debe quitarnos este completo dominio* de la cabeza y los nervios —al menos cuando sea posible, porque la enfermedad o el agotamiento pueden producir dificultades insuperables—, esta calma perfecta interior y exterior, esta plena seguridad, esta expansión resplandeciente del alma, esta serenidad del rostro, ese modo de proceder apacible y benévolo, esa santa calma y placidez; y, cuando sea necesario en las situaciones más difíciles, algo de la impasibilidad sobrenatural signo de un alma perfectamente tranquila y feliz, porque en Dios todo le sale bien y todo le parece humano.

10) Y si *los vientos se levantan* y desencadenan, si la tempestad se enfurece, Tú, Señor, mandarás poderosamente a los vientos y a la tempestad, y todo volverá de nuevo a la calma, y nosotros continuaremos tranquila y ordenadamente nuestro trabajo, como si no hubiera pasado

nada.

11) Y si sobreviene *el dolor*, Tú harás que, a pesar del sufrimiento y las impresiones de desaliento, no perdamos la paz. Tú harás, sí, que permanezcamos de verdad unidos a Ti, como Tú lo estuviste con el Padre en la cruz, Tú, que eres la fortaleza de los mártires. Y nos mantendrás en paz, como lo están las almas del Purgatorio mientras sufren en el ansia de su espera.

II. La paz con el prójimo

Verbo de Dios, esplendor del Padre, anhelado huésped de nuestras almas, Jesús, enséñanos mediante tu Espíritu Santo a comprender y gustar el amor al prójimo.

Acostúmbmanos a practicar el amor al prójimo como Tú lo sientes, como Tú nos lo recomiendas en la parábola del Buen Samaritano, en aquella otra del rico sin misericordia, en el anuncio del Juicio final, y en la conversación de sobremesa después de la Última Cena. La caridad que Tú practicaste en tu vida mortal y sigues practicando ahora.

Por tu Espíritu Santo, creador y vivificador, infunde en nosotros, crea en nosotros, derrama en nosotros, haz que domine en nuestros corazones el don de *la piedad*, de tal manera que como Tú, unidos a tu Corazón, nos pongamos y permanezcamos siempre, en espíritu y en verdad, a los pies de nuestro prójimo, conforme al ejemplo que Tú nos diste en la cena pidiendo que hiciéramos lo mismo (Jn 13,15).

Necesitamos tu Espíritu Santo para que, al encontrar a nuestro prójimo, sea el que sea, niño o adulto, hombre o mujer, pobre o rico, nos sintamos animados de la bondad más expansiva, llenos de la caridad más perfecta:

- de la caridad más generosa en perdonar, en dar, en reparar los agravios o molestias ocasionadas al prójimo;
- de la caridad más paciente en soportar olvidos y faltas de atención, deslealtades, traiciones, actitudes más o menos hostiles;
- de la caridad más indulgente en pensamientos y palabras; que nunca pronunciemos una palabra de crítica, nunca una palabra hiriente, nunca la menor ofensa;
- de la caridad más benévola, más acogedora, la que más anima y alegra mejor;
- de la caridad más compasiva con los afligidos de todas clases: los pobres, los enfermos, los ancianos, los huérfanos, los prisioneros sin recursos, los angustiados y deprimidos, los emigrantes, los marginados, los sin trabajo, los cientos de miles que mueren cada día en el mundo, los alejados de la fe, las almas que esperan en el Purgatorio...;
- de la caridad más servicial y altruista, consagrada hasta el sacrificio alegre, pronto y hecho con gracia y humor: el sacrificio de nuestro tiempo, de nuestro dinero, de nuestros gustos, de nuestras fuerzas;
- finalmente, de la caridad más gratuita, tanto más espontánea y solícita cuanto menos espera sacar como provecho personal.

Tú nos has dicho: «Amaos unos a otros *como Yo os he amado*» (Jn 13,34). Tenemos, pues, que amar a nuestro prójimo como Tú nos amas. ¿Y acaso no nos amas Tú hasta el completo agotamiento de tus fuerzas, «hasta el fin»? ¿No nos amas Tú a pesar de nuestros agravios y nuestra indignidad?

Tú nos has dicho: «Si al ir al altar a presentar tu ofrenda te acuerdas allí de que tu hermano tiene algo contra ti, deja tu ofrenda ante el altar y vete primero a reconciliar con tu hermano; luego vuelve a presentar tu ofrenda» (Mt

5,23-24). Quieres identificarte tanto con nuestro prójimo que antepones los miramientos que se deben al prójimo a los que se te deben a Ti.

¿Acaso no nos has mandado amarte como Tú nos has amado? Y, ya que consideras como hecho a Ti mismo lo que hacemos al más pequeño de los seres humanos (Mt 25,40), ¿no es verdad que en nuestra conducta tenemos que demostrar que amamos a nuestro prójimo volcando sobre él el amor que tenemos para contigo?

¿No es un gran consuelo poder pagar de esta manera, al menos en parte, la deuda que tenemos contigo, deuda de inmenso agradecimiento?

El amor al prójimo, ¿acaso no es *tu* mandamiento, el precepto preferido de tu Corazón? ¿No es la plenitud de tu ley, la característica de tus verdaderos discípulos, un medio de conseguir de Ti el perdón de nuestros pecados (1 Pe 4,8)?

En tus Sagradas Escrituras se reservan para el amor al prójimo magníficas promesas, no sólo para la eternidad, sino también para esta vida:

«Venid, benditos de mi Padre —dirás a los que te han permanecido fieles— vosotros que me habéis amado en vuestro prójimo, venid a heredar el reino preparado para vosotros desde la creación del mundo» (Mt 25,34).

«Dichoso el que cuida del pobre y desvalido, en el día aciago lo pondrá a salvo el Señor. El Señor lo guarda y lo conserva en vida; lo hace dichoso, no lo entrega a la saña de su enemigo. El Señor lo sostendrá en el lecho del dolor, calmará los dolores de su enfermedad» (Sal 41,2-4).

Y si escuchamos a tus apóstoles, los intérpretes más seguros de tu doctrina, vemos cómo ponen el amor al prójimo

mo por encima de todo, como la primera virtud:

«Ante todo, mantened en tensión la caridad mutua, que la caridad cancela multitud de pecados. Daos mutuamente hospitalidad, sin murmuración. Conforme al don que cada uno recibió de Dios, ponédlo al servicio de los demás, como buenos administradores de la multiforme gracia de Dios» (1 Pe 4,8-10).

«Como elegidos de Dios, santos y amados por El, revestíos de sentimientos de misericordia, de bondad, humildad, mansedumbre, paciencia, soportándoos unos a otros, y perdonándoos cuando alguno tenga una queja contra otro; como también el Señor os perdonó, perdonaos así vosotros. Y por encima de todo, la caridad, es decir, el nudo de la unidad perfecta» (Col 3,12-14).

El amor al prójimo es una cosa tan hermosa, tan buena, que habría que suplicar a nuestros prójimos que se dejasen servir, que se dejasen lavar los pies, como hiciste Tú con san Pedro en la última cena.

Más; tendríamos que invitar a todos los que sufren, en el alma o en el cuerpo, para poder consolarlos y ayudarlos; sería una invitación semejante a la que Tú hiciste en el desbordamiento de tu Corazón: «Venid a Mí todos los que estáis fatigados y sobrecargados, y Yo os aliviaré... Soy manso y humilde de Corazón y hallaréis reposo para vuestra alma» (Mt 11,28-29).

Señor Jesús, déjanos pedirle a tu Madre y Madre nuestra:

Virgen María, reina de la paz, Madre del Amor Hermoso, ruega por nosotros, que tan fácilmente perdemos la calma con nosotros mismos y con los demás, por nuestra

poca fe en el amor que tu Hijo nos tiene.

III. Condiciones

Para poder mantenernos en la paz, en la calma exterior e interior, en el completo equilibrio de la cabeza y de los nervios, necesario para vivir en la libertad de espíritu propia de los hijos de Dios, es esencial poner la voluntad de Dios por encima de todo.

Todo consiste en *creer en el amor que Dios nos tiene*; creer que «El nos amó primero» (1 Jn 4,16.19). No esperó nuestra respuesta para empezar a amarnos. Nos asiste; no permite nada que no haya de revertir en nuestro bien, en nuestro mayor bien.

Si de verdad creyéramos en su amor nos veríamos curados de nuestras inquietudes y nuestras dudas. Seríamos capaces de hacer todo y de soportar todo con provecho espiritual nuestro. «Todo es posible para el que cree» (Mc 9,22).

En segundo lugar, es condición indispensable para mantenernos en la paz el *ser dulces y humildes*, cualidades que en ningún sitio se aprenden mejor que en la escuela del Corazón de Jesús («aprended de Mí, que soy manso y humilde de corazón...»: Mt 11,29).

San León Magno decía: «No hay nada desagradable para los espíritus dulces y mansos», es decir, para aquellos que cultivan algo tan humano como la corrección, la cortesía, la dulzura en el trato; todo lo opuesto a la brusquedad de carácter, la agresividad, la aspereza que llega a la grosería.

Jesús ha querido reinar sin imponerse por la fuerza, sin aplastar; y en un mundo violento y de pecado, envuelto en

la malicia del corazón alejado de Dios, en un mundo que las voluntades humanas contaminan y destruyen en lo físico y lo moral, nos pide: «Sed como Yo, tened un corazón como el mío»:

- un corazón que va asimilando cada vez más el espíritu de las bienaventuranzas;
- que no hace la guerra más que a los enemigos de nuestra paz interior;
- que quiere vivir en la verdad y para la caridad;
- que sabe ser previsor y regular nuestro tiempo, de forma que las ocupaciones diarias se sucedan... una después de otra;
- que sabe conservar el recogimiento, sin vivir a caza de superficialidades de noticias, de distracciones que nos dispersan y no nos dejan ser dueños de nosotros mismos.

Poniendo por encima de todo la voluntad de Dios, y aprendiendo en la escuela del Corazón de Cristo, es como lograremos vivir serenamente, no afanados ni precipitados; no intentaremos nada sobre nuestras fuerzas físicas, psicológicas o espirituales, ni nos agotaremos por querer meter en un día o en una hora el trabajo de dos⁸. Nuestras ocupaciones, por numerosas y variadas que sean, no nos desbordarán. El mismo camino hacia la perfección lo to-

⁸ «No os inquietéis por el mañana... A cada día le basta su propia fatiga» (Mt 6,34). «No conviene cargar de tanto trabajo corporal que se ahogue el espíritu y reciba daño el cuerpo», decía san Ignacio de Loyola en sus *Constituciones* (298). Recordemos que el labrador no está obligado a cultivar más que el trocito de tierra que Dios le ha confiado; ni puede empeñarse en hacer que ese terreno rinda más de lo que puede, conforme a los medios, maquinaria, etc., de que él dispone.

maremos con un ritmo constante, pero pacífico, sin angustias por soñar con una perfección excesiva. Dios nos manda hacer valer solamente nuestras cualidades (no las de un genio o un superhombre que no somos), y hacerlas valer «según nuestra capacidad» (Mt 25,15).

IV. Estímulos y consideraciones

De la Sagrada Escritura:

«El Señor es un Dios eterno, y creó los confines del orbe. No se cansa, no se fatiga, es insondable su inteligencia. Da fuerza al cansado, acrecienta el vigor del inválido. Se cansan los muchachos, se fatigan; los jóvenes tropiezan y vacilan; pero los que esperan en el Señor renuevan sus fuerzas, echan alas como las águilas, corren sin cansarse, marchan sin fatigarse...» (Is 40,28-31).

«Tú, Israel, siervo mío; Jacob, mi elegido; stirpe de Abrahán, mi amigo. Tú, a quien cogí en los confines del orbe, a quien llamé en sus extremos, a quien dije: “Tú eres mi siervo, te he elegido y no te he rechazado.” No temas, que Yo estoy contigo; no te angusties, que Yo soy tu Dios: te fortalezco, te auxilio, te sostengo con mi diestra victoriosa. Mira: serán aniquilados, dejarán de existir los que guerrearán contra ti; porque Yo, el Señor tu Dios, te agarro de la diestra y te digo: “No temas, yo mismo te auxilio.” No temas, gusanito de Jacob, oruga de Israel, Yo mismo te auxilio, tu redentor es el Santo de Israel...» (Is 41,8-14).

«Así dice el Señor: “No temas, que te he redimido, te he llamado por tu nombre, eres mío. Cuando cruces las aguas yo estaré contigo, la corriente no te anegará; cuando pases por el fuego no te quemarás, la llama no te abrasará. Porque Yo, el Señor, soy tu Dios; el Santo de Israel es tu salvador. Eres de gran precio a mis ojos, eres valioso y yo te amo... No temas, que contigo estoy Yo”» (Is 43,1-8).

«¿Puede acaso una madre olvidarse de su criatura, dejar de querer al hijo de sus entrañas? Pues aunque ella se olvide, Yo no te olvidaré...» (Is 49,15).

«No os preocupéis de qué vais a comer, o qué vais a beber, ni qué os vais a poner... Fijaos en los pájaros del cielo, que ni siembran, ni siegan, ni recogen en graneros, pero vuestro Padre celestial los alimenta. ¿No valéis vosotros más que ellos?... Observad los lirios del campo, ¡cómo crecen! No se fatigan, ni hilan; y os digo que ni Salomón en todo su esplendor se vistió como uno de ellos. Pues si Dios viste así la hierba del campo, que hoy existe y mañana se echa al horno, ¿no hará mucho más con vosotros, gente de poca fe? Así que no os preocupéis, diciendo “qué comeremos”, o “qué beberemos”, o “con qué nos vestiremos” —por todo eso andan ansiosos los gentiles—, pues vuestro Padre celestial sabe lo que necesitáis. Buscad primero su reino y su justicia, y todo eso se os dará como añadidura. No os preocupéis del mañana, que el mañana se preocupará de sí mismo. A cada día le basta su malicia» (Mt 6,24-34).

«Venid a Mí todos los que estáis fatigados y sobrecargados, y Yo os aliviaré. Tomad mi yugo sobre vosotros y aprended de Mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis reposo para vuestra alma. Pues mi yugo es llevadero, y mi carga ligera» (Mt 11,28-30).

«Los discípulos comenzaron a gritar por el miedo. Pero Jesús les habló en seguida: “¡Animo, no temáis, **Yo soy**”» (Mt 14,26-27).

«No temáis, rebañito pequeño, porque a vuestro Padre le ha parecido bien daros el reino. Vended vuestros bienes y dad limosna; haceos bolsas que no envejezcan: un tesoro inagotable en los cielos, donde no llega el ladrón ni hace estragos la polilla; pues donde está vuestro tesoro, allí es-

tará también vuestro corazón» (Lc 12,32-34).

«Os dejo paz, os doy mi paz. Os la doy no como la da el mundo. No se altere vuestro corazón ni se deje acobardar...» (Jn 14,27).

«Me dejaréis solo; pero no estoy solo, porque el Padre está conmigo. Os he dicho esto para que en Mí tengáis paz. En el mundo tendréis tribulación, pero, ¡ánimo!, Yo he vencido al mundo» (Jn 16,32-33).

«El Señor es mi luz y mi salvación, ¿a quién temeré? El Señor es la defensa de mi vida, ¿quién me hará temblar? Si un ejército acampa contra mí, mi corazón no tiembla; si me declaran la guerra, me siento tranquilo... ¡Espera en el Señor, sé valiente, ten ánimo, espera en el Señor» (Sal 27, 1.3.14).

«Alma mía, recobra tu calma, que el Señor fue bueno conmigo: arrancó mi alma de la muerte, mis ojos de las lágrimas, mis pies de la caída...» (Sal 116,7-8).

Consejos de san Francisco de Sales:

«El que no pertenece más que a Dios no busca más que a Dios; y puesto que no pertenece menos a Dios en la tribulación que en la prosperidad, permanece en paz en medio de la adversidad.»

«Viva solamente según el Espíritu, quédese tranquilamente en paz y esté seguro de que Dios le ayudará.»

«Tenga cuidado de hacer todo despacio, por ejemplo acostarse, levantarse, sentarse, comer... Siempre, y en todo, no se aparte de este propósito. Tenga cuidado de hacer todo lo que hace con calma y despacio. Le prohíbo expresamente el apresuramiento, imperfección que es madre de todas las imperfecciones.»

«Es necesario, en todo y sobre todo, vivir con paz.»

«Prepare su alma desde la mañana para la tranquilidad; durante el día procure recordar la tranquilidad con fre-

cuencia, y recobrarla. Procure colocar su espíritu en una atmósfera de suavidad. Dígase a sí misma: “Vaya, hemos dado un paso en falso, vayamos ahora muy despacio y con cuidado”...»

«Nuestro Señor nos hará gozar de la paz cuando seamos suficientemente humildes para soportar dulcemente la guerra.»

«Nunca poseeremos la perfecta dulzura y la caridad completa si no la ejercitamos en las cosas que nos repugnan, nos fastidian, nos disgustan. La verdadera paz no consiste en no encontrar dificultades, sino en superarlas.»

«Suceda lo que suceda, aun cuando todo se trastorne, no pierda nunca su paz interior; porque, en realidad, ¿qué son todas las cosas de este mundo en comparación con la paz del corazón?»

Otras consideraciones:

«Cuando se pierde alguna cosa temporal por amor de Dios y por conservar la paz con el prójimo, Dios nuestro Señor por otra parte abundantemente lo recompensa» (san Ignacio de Loyola).

«Sea ésta la primera norma para actuar: confía en Dios como si todo el resultado dependiera únicamente de El, no de ti; pero entrégate al trabajo como si Dios no fuera a hacer nada y tuvieras que hacerlo tú todo» (san Ignacio de Loyola).

«Paz, paz, hermanas mías, dijo el Señor y amonestó a sus apóstoles tantas veces. Pues creedme que, si no la tenemos y procuramos en nuestra casa, no la hallaremos en los extraños» (santa Teresa).

«Donde hay humildad de veras, aunque nunca dé Dios regalos, dará paz» (santa Teresa).

«Cada hombre es amado y valorado por Dios, sea cual sea su pasado personal o colectivo. No existe situación bloqueada hasta el punto de no tener salida. Nuestros miedos

y egoísmos pueden ser superados en El, en el Redentor. El cristiano no cree en la fatalidad de la Historia. El hombre, con la gracia de Dios, puede cambiar la trayectoria del mundo» (Juan Pablo II).

Nada de lo que se busca con detrimento de la paz vale tanto como la paz.

Si no buscamos nada más que a Dios, desde el momento en que encontramos su voluntad, su presencia, ¿qué razón puede haber para que no permanezcamos siempre en paz?

Si ponemos toda nuestra ambición, toda nuestra felicidad, no en hacer esto o aquello, sino en hacer lo que Dios quiere en el momento presente —«aquí y ahora»— seremos siempre felices; haremos siempre... lo que nos agrada. Y si no vemos nada más que la voluntad actual de Dios sobre nosotros; si no deseamos nada más, ni otra cosa distinta, terminaremos lo que comenzamos con el mismo agrado y la misma felicidad.

Y nada de lo que hagamos así —«lo que Dios quiere, aquí y ahora»— perecerá. Todo lo que hagamos así tendrá un valor de eternidad que ya —«aquí y ahora»— queda anotado en el Corazón de Dios para recompensarnos un día. ¿Puede haber algo más pacificador?

Que se agiten, que se afanen, que se preocupen de comenzar esto o de terminar aquello esas personas cuyos trabajos no valen ante Dios, no tienen porvenir, están destinados a perecer por estar hechos fuera de su Voluntad santísima. Pero nosotros, si queremos hacerlo todo en su presencia amorosa, tenemos derecho, y obligación, de vivir en paz y tranquilos: nada de lo que hemos hecho y hacemos pasa; todo vale; todo permanece, todo está seguro en la caja fuerte de nuestro Rey, en el Corazón agradecido de Jesucristo.

«Nada te turbe,
nada te espante;
todo se pasa,
Dios no se muda.
La paciencia
todo lo alcanza.
Quien a Dios tiene
nada le falta.
Sólo Dios basta» (*santa Teresa*).

ORACION

Dios todopoderoso y eterno, que con amor generoso desbordas los méritos y deseos de los que te suplican: derrama sobre nosotros tu misericordia, para que, libres nuestra conciencia de toda inquietud y nos concedas aun aquello que no nos atrevemos a pedir.

Por Cristo nuestro Señor. Amén.



LA ALEGRÍA

I. Qué es y cómo se manifiesta

Verbo de Dios, esplendor del Padre, anhelado huésped de nuestras almas, Jesús, gozo santo del corazón que te es fiel, delicia de los ángeles y de todos los santos, cordero de Dios que perdonas los pecados del mundo y todos nuestros defectos que son la causa de nuestras tristezas; te lo pedimos a Ti, que en tu vida mortal te estremecías de gozo bajo la acción del Espíritu Santo (Lc 10,21): danos, junto con tu paz, la alegría del cielo⁹, la alegría continua —ese «festín perpetuo que tiene el corazón contento» (Prov 15,15)—, la alegría que nos prometiste y que nadie podrá arrebatarnos (Jn 16,22).

Por tu Espíritu Santo, creador y vivificador, infunde en nosotros, crea en nosotros, derrama y haz que domine en

⁹ La alegría del cielo es la alegría de la eternidad, la que tendremos en la eternidad feliz con Dios. Nuestra alma es inmortal; y, si estamos en gracia, poseemos desde ahora en sustancia lo que en el cielo será la esencia de nuestra alegría. Y esa alegría podemos aumentarla, al aumentar nuestros méritos. Decía sor Isabel de la Trinidad: «He encontrado el cielo sobre la tierra, porque el cielo es Dios y Dios está en mi alma.»

nuestro corazón, a pesar de las impresiones contrarias:

– un sentimiento profundo de *bienestar espiritual*: ese bienestar moral, ese agrado interior que se experimenta al conocer la verdad y al vivir en la verdad, en el deber, en el orden, en el cumplimiento de tu voluntad, en la generosidad con el prójimo hasta el agotamiento de las propias fuerzas. Esa felicitación o enhorabuena que Tú haces sentir en el corazón de cuando en cuando al que te es fiel;

– un sentimiento profundo de *liberalidad* y anchura de corazón¹⁰, de esponjamiento interior; el que experimentaba el salmista cuando te decía: «Has puesto mis pies en un camino ancho» (Sal 31,9), o cuando te hacía una promesa: «Correré por el camino de tus mandatos cuando me ensanches el corazón» (119,32);

– un sentimiento profundo de *independencia* gozosa respecto de todo: tan independiente de los hombres cuanto dependiente de Ti; tan dependiente de Ti cuanto independiente de todas las criaturas;

– un sentimiento profundo de *santa suficiencia*, que no es altanería orgullosa y despreciativa, sino esa cualidad de quien apaga todo deseo desordenado, mata toda envidia y no da entrada a ninguna amargura; es la cualidad que san Pablo reconocía en él: «Aprendí a bastarme a mí mismo en cualquier circunstancia; sé ayunar y sé tener de sobra; para todo momento y todas las situaciones he aprendido el secreto de saciarme y de pasar hambre, de tener en abundancia y de andar escaso: ¡para todo tengo fuerzas, gracias

¹⁰ Los sentimientos de bienestar moral, de anchura, de esponjamiento interior, reinaban en el Corazón de Jesús en su vida terrena. Y llenaron siempre su alma, al menos en la parte superior, aun cuando la sensibilidad fuera presa de los asaltos del miedo, de la tristeza y del tedio, como en Getsemaní.

a Aquél que me conforta!» (Flp 4,11-13);

– un sentimiento profundo de *seguridad* y confianza, «pues sé de quién me he fiado» (2 Tim 1,12); de entusiasmo; en una palabra, el sentir nuestra felicidad en Dios.

Te lo pedimos para que podamos saltar de alegría como quien te busca, según la invitación de los salmos: «¡Alegrarse y gocen contigo todos los que te buscan» (Sal 40,17). Para que como María, causa de nuestra alegría, cantemos siempre nuestro *Magnificat* para Ti, que eres nuestro Señor, nuestro salvador, nuestro Dios, el todopoderoso, cuyo nombre es «Santo», y cuya misericordia llega a tus fieles de generación en generación.

Para que podamos obedecer a san Pablo, que nos dice: «Alegraos siempre en el Señor; lo repito, alegraos» (Flp 4,4). Para que podamos vivir siempre consolados, como tu Iglesia nos lo hace pedir en la liturgia del Espíritu Santo («... vivir siempre de su consuelo»).

Para que, según el consejo de san Ignacio, aprendamos a sonreír siempre y a todos. El dijo a uno de sus novicios: «Hijo mío, quiero verte reír, y estar alegre en el Señor; pues el buen religioso no tiene ningún motivo para estar triste, y muchos para alegrarse. Sé siempre humilde y siempre obediente, y estarás contento y alegre.» Y en otro lugar ordenó: «Todo el rostro muestre alegría más bien que tristeza u otro afecto menos ordenado», de forma que la serenidad exterior sea reflejo de la que reina en el corazón.

Esto supone:

1) Sonreír a todo y a todos, por principio, como señal de *reconocimiento de los beneficios* recibidos de Ti:

– el beneficio por excelencia, que es tu amor a nosotros («con amor eterno te amé»: Jer 31,3);

– el beneficio de nuestra creación, de conservarnos en vida, de redimirnos, de santificarnos con tu gracia;

– el beneficio de tu presencia en nuestra vida y en nosotros; quieres que disfrutemos de Ti, que nos alegremos contigo;

– el beneficio de aumentarnos nuestra vida espiritual: quieres llegar a hacerlo todo en nosotros por medio de tu Espíritu Santo, para que seamos otros Cristo, de manera, que si hemos de actuar, seas Tú quien actúe en nosotros; si hemos de sufrir, seas Tú quien sufra en nosotros; si tenemos que hablar, seas Tú quien hable en nosotros. Este es el modo como haces todo en tu santa Humanidad y en las almas dóciles a las inspiraciones de tu gracia, de forma que podemos llegar a decir: «Vivo yo, mejor dicho, no soy yo, sino que es Cristo que vive en mí» (Gál 2,20);

– los beneficios de la acción externa de tu Providencia: miles de desgracias evitadas... y tantas existencias humanas profundamente desgraciadas (¡ninguna de ellas es la mía!);

– el beneficio de nuestra vocación a la santidad, a la vida interior, al trato contigo en la oración, a la eucaristía diaria;

– el beneficio de tantas gracias de predilección, el impulso al apostolado y a hacer bien a los demás. ¡Es tan hermoso ser buenos y difundir alrededor paz y alegría!;

– el beneficio de los incontables servicios y favores recibidos o hechos.

Y puesto que estos beneficios son innumerables y sin interrupción, nuestra sonrisa, como la acción de gracias, tiene que ser continua («siempre y en todo lugar»), y cada vez más franca y decidida, hasta eliminar y alejar toda tristeza y todo aspecto melancólico.

2) Sonreír a todo y a todos como demostración *de fe*; como conviene a personas que creen en el amor que Tú

nos tienes (1 Jn 4,16); en tu amor particularísimo a cada uno de nosotros, pues cada uno puede verdaderamente decir: «Me amó y se entregó a la muerte por mí» (Gál 2,20).

Esta persuasión de que Tú nos amas, y de manera tan particular desde toda la eternidad y por toda la eternidad, ¿no es bastante motivo para mantenernos siempre en la alegría y aclimatar la sonrisa en los labios?

3) Sonreír a todo y a todos como señal de *confianza*.

Para el pasado: confianza de que nuestros pecados no sólo han sido perdonados por ti, borrados, destruidos en el sacramento de la Penitencia, sino de que el mal que hayamos cometido ha servido, sirve y servirá para nuestro bien espiritual. «¡Feliz culpa!», llega a cantar la Liturgia de resurrección. Y el salmista ora: «Me estuvo bien el sufrir, así aprendí tus mandamientos» (Sal 119,71).

¡Qué progresos podemos hacer, gracias al mal cometido! Aprendemos a ser humildes reconociendo nuestra fragilidad, aprendemos a ser leales a nuestra conciencia, a valorar más tu bondad perdonadora, a prevenir ocasiones de pecado, a ejercitar la paciencia.

Para el presente: la confianza de que «para los que aman a Dios todo colabora al bien». Confianza en tu palabra, que ya no nos llama «siervos» sino «amigos» (Jn 15,14-15). En tu palabra poderosa, que nos infunde ánimo: «Hombre de poca fe, ¿por qué dudas?» (Mt 14,31), «¡ánimo, hija!, tu fe te ha salvado» (Mt 9,22).

Para el futuro: confianza de que no permitirás que nos falte nada que sea necesario para nuestra santificación, para cumplir en todo tu voluntad.

La confianza de que nos has preparado ya sitio en el cie-

lo y vendrás a llevarnos para estar contigo (Jn 14,3), y que en el cielo podremos alabarte mejor, verte cara a cara; más cerca cuanto más te hayamos amado aquí y hecho amar, cuanto más hayamos tenido que ofrecer o aceptar por amor a Ti, cuanto más hayamos trabajado y sufrido por Ti en esta vida¹¹, como hicieron los grandes santos.

La esperanza del cielo tiene que servirnos como fuente de alegría: «Me alegré cuando me dijeron: Vamos a la casa del Señor...» (Sal 122,1); «cantaré eternamente las misericordias del Señor...» (Sal 89,2). Allí «Dios en persona estará con ellos, y enjugará toda lágrima de sus ojos. Y la muerte ya no existirá, ni habrá ya duelo, ni gritos, ni dolor...» (Apoc 21,3-4).

4) Sonreír a todo y a todos, por principio, y como señal de *buen espíritu*: que lleva a verlo todo con tu luz, según tus ideas y pensamientos, todos de paz y de bondad: «tengo designios de paz, y no de aflicción» (Jer 29,11).

5) Sonreír a todo y a todos, por principio, y como señal de que *te amamos* a Ti.

Tú nos pides que te amemos; nos pides la conformidad con tu voluntad y que la cumplamos. Nos pides amor de conformidad, como el niño pequeño encantado de estar de acuerdo con sus padres, como el amor de los esposos, encantados de estar de acuerdo entre sí...

Si estamos tristes es, o porque queremos lo que Tú no quieres, o porque no queremos lo que Tú quieres. O tal vez queremos lo que Tú, pero queremos además otras co-

¹¹ Toda prueba, grande o pequeña, es un escalón para subir a más felicidad y gloria; es una palabra afectuosa: «Amigo, ¡sube más arriba!» (Lc 14,10), una invitación a subir más alto.

sas, o queremos de manera distinta de la que Tú quieres. En estos casos, la tristeza es señal de que nuestra sinceridad no es perfecta: permanecen en nosotros, aunque sea muy secretamente, deseos, aficiones, complacencias, etc., orientados a cosas que no son puramente tu voluntad. ¡Por eso nuestra alegría no puede ser perfecta!

Si te amáramos de verdad, pensaríamos: «Dios es tan feliz, con una alegría inalterable, y yo formo parte de esa alegría infinita...» Nuestro amor sería amor de alegría por Ti, y felicitación recíproca. Y cantaríamos siempre: ¡Amén, aleluya! ¡Jesucristo es tan hermoso, tan grande, tan perfecto, tan santo, tan bueno! Es todo nuestro, lo amamos con amor de complacencia, de santo orgullo, amor puro absolutamente satisfecho y entusiasta, amor de adoración... «Alegraos, justos, y gozad con el Señor; aclamadlo los de corazón sincero. ¡Amén, aleluya!» (Sal 32,11).

6) Sonreír a todo y a todos, movidos por *el celo santo por Ti*, por tu amor y tu consuelo, por indemnizarte, por reparar tantos desvíos, por darte gusto («Dios ama al que da con alegría»: 2 Cor 9,7).

Con frecuencia, pueblos e instituciones cristianas se han consagrado a tu Corazón de Rey. ¿Por qué no vivimos nuestra consagración como fuente de alegría? Si no la hemos hecho expresamente, ¿por qué no la preparamos y nos consagramos a Ti, el «Dios de la paz» (Rom 15,33), que eres «nuestra paz» (Ef 2,14), santo y feliz Jesucristo, Dios siempre alegre y nunca pesimista?

Para honrarte a Ti en estas cualidades concédenos poner en nuestros modales y nuestro comportamiento algo que las recuerde, que sea como un reflejo lejano: una figura tranquila, apacible, alegre, graciosa, acogedora, sin aspe-

reza ni brusquedad. Como el aspecto de la mejor consagrada a tu Corazón: la Virgen María.

La sonrisa habitual nos convertirá en signos vivos de tu presencia, y revertirá en tu honor, ¡oh Dios de la paz y de todo consuelo!, nos transformará en otros tantos memoriales vivientes, que tienen como tarea la de recordar y transparentar tu Corazón en un mundo que gasta millones en divertirse y no sabe ser feliz.

Jesús, Tú nos hablaste de nuestro Padre del cielo, que colma a todos de sus bondades: creación, conservación, redención, providencia. No permite ninguna prueba que no sea para nuestro mayor bien, de modo que los que saben comprender sus designios y entrar en su Voluntad encuentran gran provecho en las dificultades. En cambio, sus enemigos lo representan como injusto, inhumano, despiadado, y se atreven a acusarlo de «criminal». Es preciso que nuestra alegría y nuestra sonrisa habitual protesten contra esas calumnias blasfemas, y testifiquen que somos muy felices sirviéndote a Ti, porque nos encontramos junto a Ti francamente bien. Eso es amor de condolencia, de reparación.

Jesús, Tú eres infinitamente bueno. Si algo debería enristecernos son las murmuraciones y lamentaciones sin fin que dejan sentir los descontentos en este mundo. Es preciso que nuestra alegría y nuestra sonrisa habitual te compensen y te consuelen. Queremos protestar así contra el pesimismo dominante en nuestro tiempo, contra las caras tristes, aburridas, descontentas, como de marginados espirituales que no saben dónde está la fuente de la verdadera alegría. Así nuestro amor a Ti será de benevolencia y de reparación consoladora.

7) Sonreír a todo y a todos, movidos por *el celo apostólico*. Porque hay que llevar hacia Ti a todos, y que vayan

con gusto, con los mismos sentimientos y por los mismos principios que nosotros. Para eso hemos de ganar los corazones para Ti, inspirarles confianza, «arrastrarlos» sin coacción.

La gente sigue a aquellos de quienes espera que le abran la puerta de la felicidad. La gente prefiere a las personas de buen humor, iguales de ánimo, de carácter positivo, con sentido común, que tienen el sentimiento del honor y de la rectitud, que tienen entusiasmo, que tienen un corazón bueno, que tienen el Espíritu bueno.

Por eso, para hacer bien a los demás, para ganar los corazones para Ti, concédenos el don de la santa alegría, de sonreír a todo como señal de buen humor, de buen carácter, de sentido común, de bondad; como señal del buen Espíritu.

8) Sonreír a todo y a todos, por *deseo bien entendido de éxito*.

Queremos que salga bien cualquier cosa que emprendamos por Ti. Y no salen bien las cosas que no se hacen con alegría.

9) «En cuanto sea posible» —como decía san Ignacio cuando se trata de un punto de la perfección cristiana alto o difícil—, y por los mismos motivos que en los apartados anteriores, sonreír *aun en medio de la prueba* y del sufrimiento. Pues en sí misma, prescindiendo de sus causas, la prueba es expresión de una voluntad actual de Dios sobre nosotros, y por tanto es un don de Dios, no menos que la alegría.

Además, la prueba lleva consigo tantos beneficios, nos hace ejercitar tantas virtudes... ¡Sonreír en medio de la prueba, «en cuanto sea posible»!

II. Aun en la prueba

Verbo de Dios, esplendor del Padre, anhelado huésped de nuestras almas, Jesús: por tu Espíritu Santo, creador y vivificador infunde en nosotros, crea en nosotros, derrama y desarrolla en nuestro corazón estas disposiciones que están muy por encima de nuestras posibilidades:

– la paz y la alegría profunda aun en medio de las pruebas más atormentadoras para nuestra naturaleza; aun en medio de los sufrimientos físicos y morales. Infúndelas en nuestro corazón, como el Espíritu Santo las infundió en tu Corazón humano; como Tú las infundiste en los apóstoles, en las santas mujeres, después de la Resurrección y después de Pentecostés. «Ellos, iban alegres porque habían sido dignos de recibir injurias» por causa de Ti (Hch 5,41). Iban alegres... no porque los sufrimientos cesasen milagrosamente y se les convirtieran en algo cómodo, sino porque tu gracia les hacía amar el sufrir por causa tuya, y alegrarse en medio de ese sufrimiento;

– esa santa superioridad por la cual nada de lo que pudiera disgustarnos logrará realmente disgustarnos y entristecernos;

– el instinto de aprovecharlo todo y servirnos de todo para progresar: que toda contrariedad, todo sufrimiento, toda privación, todo aumento de problemas o de fatiga sea, de la mejor manera posible, ocasión para intensificar nuestro fervor y nuestro agradecimiento, y no consiga más que acercarnos a Ti, y hacernos sonreír una vez más y más a gusto que antes (quizás no mientras lo estamos pasando mal, pero sí al menos en cuanto salimos a flote).

Esta es la *alegría heroica*. ¿Por qué no va a existir una alegría heroica, lo mismo que existen la paciencia heroica, la fortaleza heroica, la humildad heroica? «Si juzgas rectamente y miras las cosas con verdad, no debes deprimirte

tanto por las adversidades, sino más bien alegrarte y dar gracias; más aún, debes considerar como único gozo auténtico el que Yo, cuando te aflijo con dolores, es porque no te dejo pasar una... “Como me amó el Padre, así os amo Yo”, dije a mis queridos discípulos, a los que ciertamente no envié a pasarlo bien en este mundo, sino a grandes combates; no a conseguir honores, sino a encontrarse con desprecios; no al descanso, sino al trabajo; no a la comodidad, sino a que dieran mucho fruto con su perseverancia. Hijo mío, acuérdate de estas palabras» (*Imitación de Cristo*, 30,6).

Entonces sabremos de verdad que tu reino llega y se establece en nosotros «en la tierra como en el cielo».

III. Condiciones

Jesús, manso y humilde de Corazón, haz nuestro corazón siempre semejante al tuyo, es decir, siempre *humilde y obediente*:

porque, de hecho, esa es la primera condición para vivir en tu alegría, como aconsejaba san Ignacio a un novicio: «para que puedas estar siempre contento y sonriente, sé humilde siempre, y siempre obediente».

La explicación es muy sencilla: base indispensable para la alegría verdadera es la paz, la fidelidad a la gracia, la inocencia de vida, el dominio de toda pretensión orgullosa y toda susceptibilidad del amor propio. Ahora bien, sin humildad y sin la docilidad de la obediencia no puede haber paz, ni limpieza moral, ni fidelidad a la gracia ni espíritu de mortificación.

Con esa condición, por lo demás suave, hemos de decidirnos resueltamente a mantener la alegría espiritual aun en los sufrimientos.

Jesús, te lo pedimos. Tú nos dijiste: «Hasta ahora no ha-

béis pedido nada en mi nombre; pedid y recibiréis, para que sea plena vuestra alegría» (Jn 16,24). En tu nombre, unidos a Ti, con tu misma oración (Jn 17,13) nos dirigimos al Padre con este ruego: ¡un corazón siempre humilde y siempre obediente, como el tuyo!

IV. Estímulos y consideraciones

De la Sagrada Escritura

«Hay muchos que dicen: «¿Quién nos hará ver la dicha, si la luz de tu rostro ha huido de nosotros?» Pero Tú, Señor, has puesto en mi corazón más alegría que si abundara en trigo y en vino. En paz me acuesto y en seguida me duermo, porque Tú sólo, Señor, me haces vivir tranquilo» (Sal 4,7-9).

«(Señor,) me enseñarás el sendero de la vida, me saciarás de gozo en tu presencia, de alegría perpetua a tu derecha» (Sal 16,11).

«Envía tu luz y tu verdad: que ellas me guíen y me conduzcan hasta tu monte santo, hasta tu morada. Que yo me acerque al altar de Dios, al Dios de mi alegría; que te dé gracias al son de la cítara, Dios, Dios mío. ¿Por qué te acongojas, alma mía, por qué te me turbas? Espera en Dios, que volverás a alabarlo: “Salud de mi rostro, Dios mío”» (Sal 42, 3-5).

«Cuando me parece que voy a tropezar, tu misericordia, Señor, me sostiene; cuando se multiplican mis preocupaciones, tus consuelos son mi delicia» (Sal 94,18-19).

«Aclamad al Señor, tierra entera, servid al Señor con alegría, entrad en su presencia con vítores. Sabed que el Señor es Dios: que El nos hizo y somos suyos, su pueblo y ovejas de su rebaño» (Sal 100,1-3).

«El desierto y el yermo se regocijarán, se alegrarán el

páramo y la estepa, florecerá como flor de narciso, se alegrará con gozo y alegría. Tiene la gloria del Líbano, la belleza del Carmelo y del Sarión. Ellos verán la gloria del Señor, la belleza de nuestro Dios. Fortaleced las manos débiles, robusteced las rodillas vacilantes; decid a los cobardes de corazón: «Sed fuertes, no temáis.» Mirad a vuestro Dios que trae el desquite; viene en persona, resarcirá y os salvará (Is 35,1-4).

«Dichosos vosotros, cuando os insulten y persigan, y digan toda clase de calumnias contra vosotros por mi causa. Alegraos y regocijaos, porque vuestra recompensa será grande en los cielos» (Mt 5,11-12).

«Engrandece mi alma al Señor, y mi espíritu se estremecer de gozo en Dios mi salvador, porque se fijó en la pequeñez de su esclava...» (Lc 1,46-48).

«El ángel les dijo: no temáis, pues os doy una buena noticia, una gran alegría para todo el pueblo: hoy os ha nacido en la ciudad de David un salvador, que es Cristo Señor» (Lc 2,10-11).

«No os alegréis porque los malos espíritus se os someten, sino alegraos porque vuestros nombres están escritos en los cielos (= en Dios)» (Lc 10,20).

«Os aseguro: vosotros lloraréis y os lamentaréis, mientras que el mundo se alegrará; os entristeceréis, pero vuestra tristeza se convertirá en alegría... Os veré de nuevo, y se alegrará vuestro corazón; y vuestra alegría nadie os la podrá quitar» (Jn 16,20-22).

«Dios ama al que da con alegría» (2 Cor 9,7).

«Alegraos siempre en el Señor. Lo repito, alegraos. Sea patente a todos los hombres vuestra medida bondadosa. El Señor está cerca. No os preocupéis por nada, sino que en todo vuestras peticiones queden expuestas ante Dios por la oración y la plegaria, junto con acción de gracias. Y la

paz de Dios, que está por encima de todo razonamiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús» (Flp 4,4-7).

«El fruto del Espíritu es caridad, alegría, paz, paciencia, bondad, benignidad, fidelidad, mansedumbre, continencia» (Gál 5,22-23).

«... mediante la fe estáis protegidos por la fuerza de Dios para conseguir la salvación...; por todo lo cual os estremecéis de gozo, aunque ahora por un poco de tiempo, si es preciso, tengáis que entristeceros por diversas pruebas, para que el metal de vuestra fe —mucho más precioso que el oro que perece, y sin embargo se acrisola mediante fuego— sea hallado digno de alabanza, gloria y honor cuando se manifieste Jesucristo, al que amáis sin haberlo visto, en quien creyendo, aunque ahora no lo veis, os estremecéis de gozo, con una alegría indecible y radiante, al alcanzar la meta de vuestra fe: vuestra salvación» (1 Pe 1,5-9).

«Alegraos a medida que compartís los padecimientos de Cristo, para que también cuando se manifieste su esplendor os alegréis estremecidos de gozo. Si por el nombre de Cristo sois insultados, felices vosotros, porque el Espíritu de Dios descansa sobre vosotros» (1 Pe 4,13-14).

Consejos de san Francisco de Sales:

«No penséis haber llegado a la pureza del corazón que debéis dar a Dios, hasta que vuestra voluntad esté, incluso en las cosas desagradables, sometida libremente, graciosamente, a la voluntad de Dios que es santísima.»

¡Oh Dios mío, dame valor! La luz y la alegría no están en nuestro poder, ni está en nuestro poder otro consuelo fuera del que depende de nuestra voluntad»¹².

¹² La alegría sensible puede faltar a veces —y es gran sufrimien-

«Jamás permitas a tu alma estar triste y sumergida en la amargura de espíritu o en los escrúpulos; el Señor que la ama y ha muerto para darle vida, ¡es tan bueno, tan dulce, tan amable!»

«No os dejéis, pues, dominar por la tristeza, que es enemiga de la devoción. ¿Qué motivo puede haber para que se entristezca un alma que sirve a Aquél que será para siempre nuestra alegría?»

«Elegid los pensamientos que debéis fomentar o rechazar, según sean de confianza o de desconfianza en la misericordia de Dios. Si los pensamientos os hablan de aumentar esa amorosa confianza en El, debéis entreteneros con ellos como con mensajeros del cielo; pero debéis desechar y rechazar como inspiraciones del demonio los pensamientos que tienden a induciros a la desconfianza.»

Otras consideraciones:

«En todos los casos, por adversos que sean, antes nos habemos de alegrar que turbar, por no perder el bien mayor que toda la prosperidad, que es la tranquilidad del ánimo y la paz en todas las cosas, prósperas y adversas» (san Juan de la Cruz).

«La hermosura es tierra; y la gracia y donaire es humo de esa tierra; y, para no caer en vanidad (el espiritual), lo ha de tener por tal y por tal estimarlo, y en esas cosas enderezar el corazón a Dios en el gozo y la alegría de que

to— a las almas fervorosas. Queda entonces, como recurso a nuestra disposición, lo que san Francisco de Sales llama *alegría de la voluntad*, que consiste: primero, en no ceder lo más mínimo a los impulsos provenientes de los sufrimientos internos o externos; y segundo, en actuar como si todo sucediese prósperamente, como si estuviésemos contentos; esto se consigue gracias a la fe, la confianza, el amor; y es un buen ejercicio de paciencia y fortaleza.

Dios es, en sí, todas esas hermosuras y gracias eminentísimamente, en infinito sobre todas las criaturas» (san Juan de la Cruz).

«El gran bien que me parece a mí hay en el reino del cielo, con otros muchos, es: ya no tener cuenta con cosa de la tierra, sino un sosiego y gloria en sí mismos, un alegrarse de que se alegren todos, una paz perpetua, una satisfacción grande en sí mismos, que les viene de ver que todos santifican y alaban al Señor y bendicen su nombre y no le ofende nadie; todos le aman, y la misma alma no entiende en otra cosa sino en amarle, ni puede dejarle de amar, porque le conoce. Y así le amaríamos acá, aunque no con esta perfección, si le conociésemos» (santa Teresa de Jesús).

«Alégrate, alma mía, que hay quien ame a tu Dios como El merece; alégrate que hay quien conoce su bondad y valor; dale gracias que nos dio en la tierra quien así lo conoce, como a su único Hijo. Que todas las cosas de la tierra no sean bastantes para apartarte de deleitarte tú y alegrarte en la grandeza de tu Dios» (santa Teresa de Jesús).

«Cuando estuvieres alegre, no sea con risas demasiadas, sino con alegría humilde, modesta, afable, edificativa» (santa Teresa de Jesús).

«Plegue a nuestra Señora que entre nosotros, pecadores, y su Hijo y Señor interceda y nos alcance la gracia, con nuestra labor y trabajo, de convertir nuestros espíritus flacos y tristes en fuertes y gozosos en su alabanza» (san Ignacio de Loyola).

«Para que siempre puedas estar contento y alegre, sé siempre humilde y siempre obediente» (san Ignacio de Loyola).

¿Habéis observado alguna vez cómo la Liturgia —en todos los «invitorios» de la Liturgia de las Horas, aun en el Oficio de difuntos— nos manda la alegría, igual que la ac-

ción de gracias en todos los «prefacios» de la Misa, aun en las Misas por los difuntos? Se nos manda sonreír aun en medio de la prueba; porque el mejor uso que podemos hacer de las cosas mejores es sacrificarlas por amor a la voluntad de Dios.

El amor de Dios se fortifica y crece con todo lo que pierde nuestro amor propio egoísta: el amor excesivo de nuestro bienestar físico y psicológico.

Cualquier cosa que tengamos que hacer, con tal que la hagamos con paz y calma, con amor, y si es posible con alegría, hará bien a nuestra salud, porque descansa y serena.

En las mismas cosas destinadas a rehacer nuestras fuerzas —por ejemplo, el comer, pasear, oír música, charlar con los amigos, etc.— lo que nos hace más bien no son precisamente esas cosas como tales, sino el modo más o menos tranquilo y distendido con que las hacemos, las disposiciones interiores de alegría pacífica que mantenemos mientras las realizamos.

Por amor de Dios y de su voluntad actual hemos de alegrarnos en todo lo que hacemos, sacar jugo a todo, positivamente. Así, sin pensarlo expresamente nosotros, «creceremos en todo, por la caridad», como aconseja san Pablo (Ef 4,15).

«¡Reíd, reíd!», ordenaba el duque de Nemours a sus hijos, cuando en un ejercicio peligroso o difícil de gimnasia o equitación se veían tentados de turbación o desánimo. Y es que la risa es una práctica higiénica y saludable; tanto física como moralmente es tonificante.

Para poder hacer rápidamente, de golpe y sin titubeos, lo que la fe y los criterios sobrenaturales aconsejan y piden, precisamente cuando hay más peligro de olvidarlo y no hacerlo, lo mejor es sonreír a todo.

Para convencernos de que las pequeñas desgracias, los disgustos, las impresiones que nos podrían afectar, son cosas insignificantes, comparadas con el «extraordinario, desproporcionado, capital eterno de gloria» que pueden producirnos (2 Cor 4,17), nada tan eficaz como reír y cantar.

Para acentuar en seguida nuestra reacción contra los primeros impulsos de la naturaleza o del amor propio, nada mejor que reír y cantar.

Para impedir que se nos acerque la impresión deprimiente, la impaciencia, el mal humor; y, si ya nos han invadido, para impedir que avancen y se difundan más: reír y cantar.

Reír y cantar para exigirnos a nosotros mismos el esfuerzo de hacer *como si* estuviéramos contentos; porque tenemos que estar contentos; porque queremos estar contentos; porque no hay ninguna razón seria para no estar contentos.

Pues, en efecto, para quien ve las cosas con mirada de fe, no tiene importancia más que lo que interesa a la gloria de Dios, a la vida sobrenatural, a nuestra santificación; todo lo demás es secundario, insignificante. Una sola cosa importa: que Jesucristo reine, que sea glorificado.

Ahora bien, Jesucristo es siempre glorificado en todo; si no siempre en su Bondad, al menos en su Justicia. La pena de no amarlo bastante, la pena que da el pecado propio y ajeno, se convierte en acto de amor a El, que merecía mejor respuesta de los hombres. Siempre y en todo, ¡aleluya!

¿Acaso no es Dios infinitamente feliz, infinitamente santo y hermoso? ¿Es que la santa humanidad de Jesús resucitado no tiene gloria y alegría infinitas, conquistadas mediante sus sufrimientos? Entonces, si lo amamos, «¿por qué estás triste, alma mía, por qué te me turbas?» (Sal 42,3).

«Nuestro Señor ha resucitado; éste es el fundamento

verdadero de nuestra alegría. Por muy triste que yo esté, cuando me pongo al pie del altar y digo a nuestro Señor: “Señor, Tú eres infinitamente feliz y nada te falta”, no puedo menos de añadir: entonces, yo también soy feliz, no me falta nada, me basta tu alegría» (Carlos de Foucauld). Me alegro por El; eso es un acto de amor a Jesucristo.

Para quien mira las cosas con ojos de fe, lo importante es... la Vida; lo que el evangelio de san Juan llama la vida eterna; lo importante es poseerla, mantenerla, hermosearla, aumentarla, intensificarla, enriquecerla, coronarla espléndidamente. El «tiempo», aquí abajo, no es útil ni vale si no nos sirve para ganar la vida eterna. El tiempo no es oro, es eternidad; vale lo que vale una eternidad, feliz o desgraciada.

Ahora bien, todo debe servirnos para ganar, intensificar, enriquecer, esa Vida. Por lo tanto, siempre y en todo: ¡aleluya!

Dicho de forma negativa: cada minuto en el que la paz se altera, se nubla la sonrisa o se apaga nuestra alegría, es un minuto total, o al menos parcialmente, perdido para la obra de Dios en nosotros, para nuestro progreso espiritual—si nuestra paz se altera y se apaga la alegría es señal de que nuestro nivel de fe, esperanza y caridad ha bajado; esas virtudes han sufrido un eclipse—; y para la obra que Dios quiere hacer, a través de nosotros, en los demás.

Si de verdad lo que buscamos es a Dios, nuestro capital está seguro; hemos hecho la mejor inversión, tenemos garantizadas las mejores ganancias. «¡Sé de quién me he fiado!» (2 Tim 1,12). Nuestros trabajos están escritos en el libro de la vida: en el corazón de Dios.

¿Sufrimos? ¿No sufrimos? Si no sufrimos, dejemos que todas las manifestaciones externas de nuestro mundo interior lleven libremente, con naturalidad, su impresión de

alegría. Si sufrimos, intentemos mostrarnos todavía más alegres, como el pianista que pone más interés y concentración en su música para ahogar y dominar el ruido de fuera.

Mostrarnos más alegres; es decir, hacer un vigoroso llamamiento a la fe, a la generosidad, al gozo de *querer* hacer esto o aquello porque en ése nuestro esfuerzo sereno hay un gran mérito, porque Dios está encantado de vernos trabajar para alegrarnos. Decir y cantar, más fuerte que nunca, el *Magnificat* de María, el *Te Deum* como acción de gracias, el *Gloria* de la Misa, frases de los Salmos, canciones religiosas, algunos textos bíblicos que nos resulten más jugosos:

«Verdaderamente es digno y justo, es nuestro deber y salvación que te demos gracias, siempre y en todo lugar...» «Para Ti es mi música, Señor» (Sal 101,1). «Si, Padre» (Mt 11,26). «Te adoramos, oh Cristo, y te bendecimos, porque por tu santa cruz redimiste el mundo.» «Con sumo gusto pondré mi orgullo en mis debilidades, para que resida sobre mí la fuerza de Cristo,... pues cuando soy débil entonces soy fuerte» (2 Cor 12,9-10). «Este es el día en que actuó el Señor, sea nuestra alegría y nuestro gozo... Dad gracias al Señor, porque es bueno, porque es eterna su misericordia» (Sal 118,24.29). «Los que confían en el Señor son como el Monte Sión: no tiembla, está asentado para siempre» (Sal 125,1). «El Señor de los ejércitos está con nosotros, nuestro alcázar es el Dios de Jacob» (Sal 46,4). «Yo exultaré con el Señor, me gloriaré en Dios mi salvador. El Señor soberano es mi fuerza, él me da piernas de gacela y me hace caminar por las alturas...» (Hab 3,18-19).

Si buscamos solamente a Dios, y si lo encontramos siempre y en todo a El, nuestro Padre, nuestro Maestro, nuestro «poderoso defensor en el peligro», si lo encontramos a

El —su voluntad y su presencia— ¿cómo vamos a vivir tristes, en vez de estar siempre alegres?

Dios, en su infinita felicidad, está contento de que le sirvamos ahora, en las condiciones más o menos agradables en que nos encontramos. ¿Qué más podemos querer?

¡Qué vida tan santa y feliz la de aquella persona en la que la paz y la alegría resplandecen en todo, lo presiden todo y en todo momento! Es señal de que el amor le inspira todo, la discreción le regula todo, la sana prudencia le organiza y le «programa» todo. Es señal de que en la vida de esa persona el más puro ideal sobrenatural le ordena y vivifica todo; el Maligno ya no puede derrotarla («si un ejército acampa contra mí, mi corazón no tiembla»: Sal 27,3).

Para un creyente que vive en estado de gracia, se puede decir que sólo hay una actitud y un modo digno de comportarse: la paz —la calma interna y externa— y no hay más que una expresión de su rostro digna de su vida interior: la alegría.

«A cada día le basta su fatiga», dice el Señor (Mt 6,33). Sí, para que cada día dé, en resultados y méritos, todo lo que debe dar, todo lo que Dios espera para su honor, para su gloria, para su consuelo de parte nuestra, es necesario, y es suficiente, que presentemos la suma del trabajo realizado y de la paciencia ejercitada, la suma de las renunciaciones activas y pasivas que este día ha traído consigo.

Ahora bien, la paz y la alegría son, precisamente, las que aseguran el trabajo provechoso y la paciencia continuada de cada día. Por lo tanto, es necesario que diariamente revitalicemos nuestra paz y nuestra alegría.

La ley más grande del cristianismo es el amor de caridad, a Dios y al prójimo; y la alegría es, quizás, la señal más expresiva y sensible de la caridad satisfecha. De nosotros únicamente depende ver siempre satisfecha nuestra

caridad y ser, por eso mismo, siempre felices, en la tierra como en el cielo (no de la misma manera, pero sí por la misma causa).

Dios quiere que nuestro don se lo demos con alegría (2 Cor 9,7), porque esa alegría le honra y le agrada. Para ganar su Corazón, para sorprender a Dios por su «lado débil», debemos estar y mostrarnos siempre contentos, por el hecho de servirle en todo. «Señor, Vos me colmáis de alegría por todo lo que hacéis», decía santa Teresita del Niño Jesús.

Es aplicable a cualquier cristiano que vive en gracia lo que el padre Ginhac escribía a las religiosas salesas de Marvejols: «Lo que debemos pedir en todo instante al rey divino es la alegría. La necesitamos mucho para avanzar, y avanzar siempre. Sin duda, tendremos dificultades, no caminaremos siempre por camino llano, pero nada puede ni debe entristecer a una religiosa: ni las enfermedades, ni los fracasos, ni las humillaciones, ni las tentaciones.»

ORACION

Señor Dios nuestro, concédenos hacer tu voluntad siempre con alegría, pues en servirte a Ti, creador de todo bien, consiste el gozo pleno y verdadero.

Por Cristo nuestro Señor. Amén.

EPILOGO

¡Qué feliz es una persona cuando un ideal llena su vida y trabaja pacíficamente día a día, por realizarlo!

Es, pues, importantísimo que persigamos un gran ideal que nada ni nadie nos pueda frustrar. Hemos de procurar ir haciendo en la práctica ese ideal, cuya ansiada realidad nada ni nadie nos la pueda impedir.

Ese ideal es el de vivir una vida de caridad lo más perfecta posible; formarnos —injertados en Cristo por su gracia—, para gloria y consuelo de Dios en el tiempo, y sobre todo en la eternidad, un alma grande y hermosa, lo más semejante posible al alma santísima de Jesús, al alma de la Virgen María. O lo que es lo mismo: un alma que verdaderamente sepa amar; un alma magnánima porque el amor la reviste de nobleza y la hace grande. Un alma que honre y sirva a Dios, y le dé más contento que la pena que le producen tantos pecados.

Trabajarse un alma bella y grande es la obra humana más excelente, más ilimitada, más duradera, más consoladora, la que proporciona más recompensa.

Y la más realizable. Porque cuando pensamos en otras obras, cuando trabajamos atentos en otras obras, en todo eso que se suele llamar «las obras», no se manifiesta lo que hay de mejor en nosotros: nuestro ideal; no llega jamás a realizarse, a expresarse, a mostrarse tal como lo hemos so-

ñado, ya que con frecuencia nos faltan el tiempo, o los medios, o la colaboración que esperábamos. Y ese no poder realizar nuestro ideal en «las obras» es decepcionante.

Pero todos nuestros buenos deseos orientados hacia la gloria de Dios, todo el trabajo de nuestro perfeccionamiento según su voluntad de Padre, todos los actos internos que hacemos para agradarle, todas las buenas costumbres que adquirimos, todo eso Dios lo ve tal como nosotros lo queremos, tal como está en nuestro pensamiento, en nuestro deseo, en nuestra voluntad. Dios lee nuestro corazón y conoce ese nuestro ideal, inspirado por El mismo; y, en su bondad, lo recompensa con generosidad divina, concediéndonos un aumento de gracia y de mérito.

Así, pues, trabajarnos un alma bella y noble es progreso infalible, progreso indefinido, para el tiempo y para la eternidad.

Pero no olvidemos que en la realización de ese ideal trabajamos y triunfamos con tanta mayor seguridad cuanto más cimentados estemos en la paz y la alegría.

La paz y la alegría continuas representan una ciencia sublime, presuponen en nuestro espíritu y corazón unos principios y disposiciones muy elevados. ¿Qué principios? Los de la fe; las verdades que conocemos por la fe. ¿Qué disposiciones? Las que se adquieren gracias al más puro ideal sobrenatural.

Considerando lo que es la vida para la mayor parte de los hombres, podemos decir que la alegría y la paz continuas, resplandecientes, suponen en nosotros un ejercicio perpetuo de fe vivísima, de confianza verdaderamente filial, de amor de caridad el más puro y generoso. La alegría y la paz no son posibles sin esto.

Pero, gracias a la fe, la alegría y la paz llegan a ser como naturales, dan la impresión de espontáneas. La paz y la

alegría de las que hemos hablado en este librito son las que obtienen del modo más espléndido todas aquellas victorias de las que nos habla la revelación (Heb 11,3-38): las victorias de Abrahán, que «vivió como forastero en la tierra de la promesa, pues aguardaba la ciudad que tiene verdaderos cimientos, cuyo arquitecto y creador es Dios»; las victorias de Moisés que «resistió perseverante, como quien ve al Invisible». Las victorias conseguidas en «el noble combate de la fe» (1 Tim 6,12).

«La fuerza victoriosa que vence al mundo es ésta: nuestra fe» (1 Jn 5,4).

APENDICES

I. PAZ Y ALEGRIA SEGUN LA ESPIRITUALIDAD DE LOS «EJERCICIOS» IGNACIANOS

1. «Sentir devoción».

Pedir al Señor *sentir* la paz y la alegría no es una petición exagerada ni fuera de camino. San Ignacio hace que el ejercitante pida el sentimiento de la vergüenza y confusión por sus pecados (EE 48), el sentimiento del «crecido e intenso dolor» de los pecados propios (EE 55); «para que sienta interno conocimiento» de los pecados y aborrecimiento de ellos», y «para que sienta» el desorden de su vida (EE 63); «interno sentimiento de la pena» que sufren los condenados en el infierno; o bien, para no seguir citando otros textos, el sentimiento de la alegría y del gozo intenso de la gloria y gozo de Cristo resucitado (EE 221).

¿No nos dice también que Dios «da a sentir» lo que quiere de nosotros en lo que se refiere a la penitencia (EE 89)? ¿Y que en las repeticiones hay que destacar lo que nos haya hecho sentir alguna luz, alguna consolación o desolación (EE 118)? ¿Y no deja muchas veces al ejercitante decidirse, detenerse o avanzar, «según lo que sintiere»?

San Ignacio quiere conducirnos a la «escuela del afecto», la escuela del corazón, del gusto sabroso de las cosas de Dios, del conocimiento interno de Cristo; no un conocimiento puramente libresco o teórico, sino del que se deriva del estudio de las cosas divinas por la experiencia de la oración y el impulso de la gracia. Un conocimiento que va envuelto en sentimiento profundo, en el «sentido» que se adquiere por la experiencia espiritual. Este sentimiento, por ser gracia de Dios, hay que pedirlo; y, por suponer colaboración humana, hay que ejercitarlo.

Más valioso que el puro conocimiento intelectual es el *sentir*: «no el mucho saber harta y satisface al alma, sino el sentir y gustar las cosas internamente» (EE 2).

Pero no se trata de fomentar el sentimentalismo; el sentimiento no es fin en sí mismo, sino medio. San Ignacio conoce la importancia de los estados afectivos para preparar las convicciones, para hacerlas desear, para acentuarlas, para llevarlas al grado más alto al que puedan llegar, para decidirse y llevarlas vigorosamente a la práctica.

Sabe la dificultad de moverse en el campo de la afectividad. Podemos engañarnos. El alma puede, sin darse cuenta, «sentir afecto e inclinación a una cosa desordenadamente»; para dejarse llevar del verdadero impulso interior según el Espíritu deberá «aficionarse a lo contrario», *sentir* el afecto contrario, que es bueno (EE 16).

Los estados afectivos habituales son los que hacen buenas o malas las voluntades, y por consiguiente el carácter y toda la vida. La educación del sentimiento contribuye mucho a la formación del carácter. ¡De qué manera tan distinta se busca o se desecha una cosa cuando interviene o se mezcla la pasión!

2. Causas de nuestras turbaciones y tristezas.

Hemos de reflexionar frecuentemente sobre nuestros enemigos:

– *el demonio*, que aprovecha todos los factores y cómplices de las agitaciones que descubre en nosotros, reforzándolos con tentaciones y con insinuaciones diversas (EE 313-336);

– *el mundo*, con sus criterios, su lenguaje, sus engaños;

– nuestro *amor propio*, es decir, el amor exagerado que tenemos a nuestro bienestar material o psicológico; con sus pretensiones, susceptibilidades, reacciones ridículas de la sensibilidad;

– *la carne*: nuestra sensualidad, con sus bajas inclinaciones egoístas.

Conocerlos es algo que, como don de Dios, hemos de pedir, conforme a los famosos «tres coloquios»: a la Virgen, a Jesús, al Padre (EE 63). Quizás lo más importante sea conocer lo que san Ignacio llama «el desorden de mis operaciones»:

a) la impresionabilidad;

- b) la tendencia a los escrúpulos;
- c) la prisa, el celo apostólico indiscreto, el afán excesivo por hacer más de lo que se puede, o mejor o más aprisa de como se puede;
- d) la codicia, es decir, el deseo desmesurado de conocimientos (riqueza intelectual), o gracias o virtudes (riqueza espiritual); la preocupación por la ganancia, por nuestro avance espiritual;
- e) el ansia y las preocupaciones superfluas; la invasión y el desorden de pensamientos importunos, de ideas o sentimientos perturbadores; la confusión de ideas; el conjunto de sentimientos y deseos contradictorios;
- f) la estrechez y la inflexibilidad ideológica, es decir, una extraña manera de ver las cosas sólo desde nuestro agujero; esto nos hace vivir mezquinamente, con el corazón apretado; una cosa es la sobriedad y la austeridad cristiana, y otra es la tacañería, el rigorismo implacable consigo mismo en cuanto al descanso y las recreaciones, en las vacaciones que conviene tomar, en el empleo del tiempo, etc.;
- g) manifestaciones de tipo neurasténico: ideas negras oprimientes, obsesionantes; la desconfianza; la tendencia a verlo todo de forma negativa, con cierta amargura;
- h) la impaciencia, la irritación por malestares físicos a veces pequeños, o por modales incorrectos de nuestro prójimo; el fastidio de convivir con gente imperfecta;
- i) el apego desordenado a cualquier cosa, situación, persona; un deseo exagerado y caprichoso de algo, sea lo que sea;
- j) los celos, el afecto egoístamente acaparador.

3. Indiferencia e independencia.

Según san Ignacio, *la indiferencia* no es insensibilidad; es colarse en el fiel de la balanza, dispuestos a inclinarnos de verdad a lo que veamos ser el querer de Dios; es comportarnos, con relación a todo lo que no es Dios y su voluntad, como si no tuviéramos ni repugnancias ni apegos contrarios a la voluntad de Dios.

Por eso, al buscar la voluntad de Dios, al querer hacerla, hemos de colocarnos en esa indiferencia de no desear, por ejemplo, la salud más que la enfermedad, la vida larga más que la vida corta, las comodidades más que las privaciones, la estima y el éxito más que la oscuridad y el fracaso.

No se trata de no tener ningún interés por nada, sino tenerlo en lo que Dios quiere que lo tengamos, y en la medida en que Dios quiere. Es querer —con voluntad libre y determinada, sean los que fueren los atractivos o las repugnancias de la naturaleza y del amor propio— todo lo que Dios quiere; y en no querer lo que Dios no quiere.

Una hermosa fórmula de esta actitud es la oración del salmista que acababa de superar la tentación del atractivo del mundo: «¿No te tengo a Ti en el cielo? Y contigo, ¿qué me importa la tierra? Se consumen mi corazón y mi carne por Dios, mi lote perpetuo» (Sal 73,25-26).

La independencia, según san Francisco de Sales, consiste en colocarse por encima de toda influencia externa deprimente, desagradable, irritante, que intranquiliza, que nos atrae, que nos hace dignos de compasión, que nos afecta, que nos entristece.

Consiste en superar las dificultades, y la impresión que pueden producirnos los sucesos, agradables o desagradables. Consiste en prescindir, aun viviendo entre otros, de lo que piesen, digan o hagan los demás; en prescindir de lo que son y deberían ser, de lo que hacen y deberían hacer. Y eso, sin apegarnos a nada, sin detenernos en nada, sin admirarnos ni maravillarnos de nada, sin preocuparnos de nada, sino únicamente de lo que Dios quiere actualmente respecto de nosotros, porque Dios es el bien soberano, el único necesario.

Decía san Francisco de Sales: «Me agradan las almas independientes, vigorosas, esforzadas. Yo soy la persona más afectiva de este mundo, y siento que no amo más que a Dios, y a todas las almas por Dios.»

4. Liberarnos «de toda afección desordenada» (EE 21).

Con muchísima frecuencia parece que nos arrancan la piel cuando nos vemos obligados a renunciar a alguno de nuestros deseos o de nuestros planes. Eso indica que no somos libres de espíritu, no somos como Jesús, libre para usar o no usar de las cosas según la voluntad del Padre.

Ser interiormente libre es estar dispuesto a abandonar nuestros planes, a renunciar a nuestros deseos, como el árbol en otoño deja caer las hojas muertas al menor viento que pasa.

Si no deseamos ansiosamente nada, si no nos apegamos desordenadamente a nada, no nos molestará nada de lo que Dios no quiere para nosotros, no nos quejaremos de nada de lo que Dios nos prohíbe, no perderemos la paz y la alegría porque, según su Providencia, Dios nos quite los medios de poder hacer o conseguir eso que buscábamos; o porque no nos dé los medios de hacerlo fácilmente y pronto.

No puede resultar bien *según Dios* más que lo que Dios bendice y consagra. Ahora bien, Dios no bendice ni consagra sino lo que le agrada, lo que coincide con su voluntad que busca nuestro mayor bien. Se suele saber si una cosa le agrada a Dios o no cuando nos da —o no nos da— con largueza los medios para llevarla a cabo. Sin estos medios, su yugo no nos sería ligero; el peso, la obligación de hacer, no nos sería suave; la voluntad de Dios nos resultaría dura e insoportable.

Cuando notemos que nuestros deseos o nuestros planes van envueltos en preocupación ansiosa, podemos deducir que todavía no hemos bebido en el verdadero manantial de la paz y de la alegría el agua viva que apaga la sed para siempre. Quizás eso que deseamos no es malo, pero el modo de desearlo indica que hay en nosotros apegos, que nuestra voluntad no está purificada.

San Francisco de Sales llegó a decir: «Yo deseo poquísimas cosas, y las cosas que deseo las deseo muy poco.» No es falta de ideales e ilusiones de llenar nuestra vida según el plan de Dios, sino falta de ansia e intranquilidad en esos ideales; es decir, sobra de paz y de alegría al realizar esos ideales, por no estar nosotros obstaculizados por afectos y deseos desordenados.

Pero, ¿cómo ordenar en nosotros la caridad?

La caridad bien ordenada nos hace buscar en todo agradar a Dios. Nos hace amar a los que nos aman, y a quienes amamos: *en Dios*, esto es, por motivos sobrenaturales, por el alma y no solamente por el cuerpo; *por Dios*: para hacer que se entreguen más y mejor a Dios; *según Dios*: en la medida que El quiere, y con el amor que El nos comunica; *con el modo de Dios*: con las cualidades de su caridad infinita: bondad, espíritu de sacrificio, deseo de la auténtica felicidad de los demás, perdón, etc. (las cualidades de la caridad, tal como la describe san Pablo en 1 Cor 13,4-7).

5. El espíritu bueno.

Hay una manera de entender, mirar y representarse las cosas que es propia de la inspiración del espíritu bueno, del «ángel bueno». Esa manera consiste en entender, mirar y representarse todo en la luz de Dios, es decir, según las ideas y pensamientos de Dios, que son «pensamientos de paz, y no de aflicción» (Jer 29,11).

Ese «buen espíritu» nos guía, y hemos de pedir ponernos bajo su dirección («tu espíritu que es bueno me guíe por tierra llana»: Sal 143,10). Para que nos sea más fácil dejarnos dirigir por él hemos de procurar pensar y sentir siempre bien del Señor: tender a interpretar toda disposición o permisión de la Providencia divina como dictada por la bondad y la misericordia infinitas de nuestro Padre. Este ejercicio nos irá aumentando la certeza de pensar y sentir rectamente, según la verdad; entonces irá resplandeciendo cada vez más en nuestra vida la luz del Espíritu de Dios, y se irá esparciendo su aroma.

Y se cumplirá en nosotros el deseo de san Pablo: que «el Padre de las misericordias y Dios de toda consolación» (2 Cor 3), «el Dios de la esperanza, os llene de toda alegría y paz cuando ejercitáis vuestra fe, para que reboséis de esperanza por el poder del Espíritu Santo» (Rom 15,13).

Y dado que «todo lo que se escribió (en la Sagrada Escritura) se escribió para nuestra enseñanza, para que mantengamos la esperanza por la constancia y el consuelo que dan las Escrituras» (Rom 15,4), hemos de volver con frecuencia a los escritos del Nuevo Testamento, donde encontramos la revelación más perfecta de Dios —el corazón de su Hijo, Jesucristo—, y las inspiraciones e impulsos de su Espíritu Santo, «el espíritu de adopción filial con el que gritamos *Abba!*, ¡Padre!» (Rom 8,15).

6. La mejor ocupación.

Es *la voluntad actual de Dios*, que es el bien soberano: para Dios (su gloria, su alabanza, el mayor servicio que podemos procurarle: EE 169-189); para nuestro prójimo (su destino, su fin, su perfección, su descanso, su felicidad, su gozo); para nosotros mismos.

Toda voluntad de Dios concreta lleva consigo la gracia de ese momento, como la maternidad lleva consigo para una madre todo

lo que necesita para cuidar y alimentar al hijo que ha concebido.

Si queremos todo lo que Dios quiere, si queremos sólo lo que Dios quiere, si lo queremos como El lo quiere, nuestra vida estará llena en cada instante, colmada tanto cuanto puede estarlo, sin ningún vacío y sin sentido. Esto vale mucho más que cualquier otra ocupación humana elegida solamente por nosotros, por la que podríamos estar naturalmente más satisfechos.

Si amamos la voluntad de Dios sobre todas las cosas tendremos siempre lo que deseamos; y haciéndola haremos siempre... ¡lo que más nos agrada! «Veréis que Dios hará vuestra voluntad cuando os encuentre dispuestos a hacer siempre la suya» (san Francisco de Sales). «Sea el Señor tu delicia, y El te dará cuanto pida tu corazón» (Sal 37,4).

Por ser esto así, hacer en cada instante la voluntad de Dios es lo único necesario. Nuestra ambición, nuestra impaciencia, deben detenerse, para centrarnos —todo cuanto somos— en la acción que realizamos en el momento presente, en el «ahora» que tiene una gracia particular de Dios para mí. Cualquier cosa que estemos haciendo hemos de hacerla no sólo sin precipitación (como la haría uno que tiene ganas de terminar en seguida una tarea fastidiosa), sino que nos debemos aplicar a ella como quien disfruta verdaderamente de lo que hace.

Así, pues, hemos de hacerlo todo con amabilidad, sin violencia y sin languidez: levantarnos, acostarnos, escribir, cocinar, hacer visitas, pasear, ir a la compra, trabajar, descansar...; por motivos elevados, capaces de alegrar la mirada de Dios y de agradecerle («¡Señor, todo por Ti!»); y del modo más exacto y airoso posible, capaz de alegrar a quien nos contemple.

II. LIBERTAD Y CONFIANZA

Las dos son, por una parte, causa de paz y de alegría; y, por otra parte, son su consecuencia.

1. Al hablar de *libertad* nos referimos a lo que suponen aque-

llas frases de san Pablo: «ya comáis, o bebáis, o hagáis cualquier cosa, hacedlo todo para gloria de Dios» (1 Cor 10,31); «todo cuanto hagáis, de palabra o de obra, hacedlo todo en nombre del Señor Jesús (como si lo hiciera El), dando gracias a Dios Padre por medio de El» (Col 3,17).

Esas palabras nos están indicando que cualquier ocupación, por insignificante que parezca, es muy a propósito para vivir adorando al Padre «en espíritu y en verdad» (impulsados por el Espíritu, que mueve a los que están unidos vitalmente a Cristo que es la Verdad). Ninguna ocupación debería apartarnos de esa adoración perpetua: basta hacerla como quien sabe que está haciendo la voluntad de Dios.

El adorador «en espíritu y en verdad» canta en todo momento, bajo la impresión de esta santa libertad: «¿Cómo pagaré al Señor todo el bien que me ha hecho?... Señor, rompiste mis cadenas» (Sal 116,12.16).

Cuando se vive así, ¡cuántas cosas nos parecen innecesarias, y de cuántas nos desprendemos voluntariamente!

Y las horas pasan —por ejemplo, en una enfermedad— sin hacer aparentemente nada, sin leer, sin hablar, sin deseo de hacer algo, sin avidez por nada, a no ser por darse más a Dios, estar más a su disposición, ofreciéndose a El, como quien depende realmente de El y está atento por si El le pide o le encarga algo.

2. La *confianza* se entiende si pensamos que tenemos en este mundo un amigo muy influyente y poderoso, que conoce bien nuestros deseos y lo que necesitamos, nuestras dificultades de todo tipo; es un amigo que nos quiere de verdad, y es sumamente leal y honrado; un amigo muy atento y previsor, de verdad interesado en nuestro mayor bien, y, consiguientemente, siempre trabajando en favor nuestro y de las personas que le recomendamos. ¡Qué seguridad nos daría tener un amigo así!

Resulta que ese amigo, que nadie puede jactarse de haberlo encontrado entre las criaturas de este mundo, nosotros lo hemos encontrado: es Jesús, que nos muestra su Corazón y nos invita: «Venid a Mí... Yo os aliviaré». Con san Bernardo puede decir cada uno de nosotros: «¡He encontrado el corazón del rey!»

Jesucristo es rey poderosísimo, es amigo infinitamente fiel, conoce perfectamente nuestros deseos más profundos, nuestras difi-

cultades, nuestras pruebas. Por lo tanto, ¡confianza! «Sé de quién me he fiado» (2 Tim 1,12). El me ha hablado del Padre, de su cuidado por nosotros: no se pierde un cabello, no cae un pajarillo a tierra sin que El lo permita.

Y El no permite nada que no sea para nuestro mayor bien.

III. LA ADORACION

¡Para El solo!

Qué sentimientos suscita esa expresión cuando una mujer piensa en su esposo, una hija en su madre, una madre en su hijo, un hombre en su esposa...

¡Para El solo! Cuánta admiración, cuánta ternura y viveza de sentimientos, qué unión de almas, qué incesante llamamiento del corazón, qué instintiva necesidad de dependencia, de entrega, de sacrificio, qué fascinación, qué atracción suave y fuerte al mismo tiempo, sentida en nuestro ser, suponen esas palabras.

Y cuando hay correspondencia perfecta, basta eso para ser felices.

Sin duda, el afecto hacia una criatura, si se expresa en esas palabras tomadas rigurosamente a la letra, es un afecto que se exagera, se extralimita, se desvía: *adorar* a una madre, o a un hijo, es una expresión profana, una exageración... de idolatría. «Al Señor tu Dios adorarás y a El solo servirás» (Mt 4,10).

Pero hablar así refiriéndose a Dios Padre o a Jesucristo, eso que el mundo dice en el lenguaje corriente del amor por las criaturas, no es otra cosa que justicia.

Con relación a Dios, refiriéndonos a Jesús, nunca es suficiente la admiración, y jamás serán exagerados el amor, la dependencia, la entrega generosa; nunca nos entusiasmaremos demasiado de su hermosura, de su bondad, de su perfección. Cuando se trata de El estos sentimientos se elevan a un alto grado, y entonces la adoración es lo que debe ser, el gesto y la actitud más perfectos.

Una hermosa fórmula de ese amor hecho admiración es la de santa Margarita María de Alacoque: «Todo me parece bueno con tal que El esté contento y yo lo ame. Todo me parece bueno con tal que El esté contento... aunque sea a costa mía.»

IV. «A DIOS ROGANDO...»

Unión de lo natural y lo sobrenatural. La gracia de Dios y nuestro pobre esfuerzo. Pedir y colaborar. Todo es necesario, si queremos vivir habitualmente en la paz y en la alegría.

¡Cuántas veces querríamos, y queremos, estar alegres, tranquilos, confiados, llenos de entusiasmo o, por lo menos, de calma, y no podemos! Una cosa es conocer teóricamente la importancia y la hermosura de esos estados afectivos tan santos, tan conformes a lo que nos dicen la fe y la razón, y otra muy distinta es elevarse hasta esa altura de paz y mantenerse en ella.

De hecho, sólo la gracia puede hacer ese milagro. Por eso se entiende que Santiago nos aconseje: «¿Alguno de vosotros lo está pasando mal, está triste? ¡Ore!» (San 5,13). Y lo mismo podemos decir en otras situaciones: ¿alguno de vosotros tiene miedo? ¿Está aburrido o desganado, sin ilusión? ¿Experimenta violentos asaltos de cualquier pasión o tentación? ¡Ore!

Es muy fácil determinar los estados afectivos y las inclinaciones al mal. Nos damos cuenta en seguida, aunque no sepamos formularlos o explicar con exactitud lo que nos pasa. Es fácil localizar esas dificultades. Por el contrario, es difícilísimo superarlas, de modo que sean ganancia para nuestra santificación y nuestro bien espiritual, sin ayuda sobrenatural. Es imposible. Por eso *hemos de orar*, aunque nos cueste, como le costó a Jesús en el Huerto de Getsemaní.

La gracia es la que triunfa maravillosamente, como lo experimentaron los débiles y cobardes discípulos de Jesús en la transformación de Pentecostés. Pero la gracia espera y pide esfuerzo personal; quiere coronarlo con la victoria. «Ayúdate, y Dios te ayudará.»

Y quedaría luego la oración de gratitud, de correspondencia al favor obtenido, y de propósito de perseverar en la alegría espiritual. Por ejemplo:

Oración de la alegría cristiana:

«Dios mío, estoy contento porque Tú me amas, a pesar de mi indignidad.

Estoy contento porque te amo, a pesar de mi miseria.
Estoy contento porque puedo alguna vez, a pesar de mi nada,
hacer que otros te conozcan y amen.
Estoy contento porque puedo sufrir algo por Ti.

Dios mío, estoy contento porque Tú estás presente y cercano en
la Eucaristía.

Estoy contento porque Tú eres mi huésped cada mañana.

Estoy contento porque tu presencia bendita llena mi día e ilumina mi vida.

Dios mío, estoy contento porque Tú eres mi fuerza en mis debilidades.

Estoy contento porque Tú eres mi consuelo en mis tristezas.

Estoy contento porque Tú eres mi luz en las oscuridades de mi camino.

Estoy contento, porque eres mi riqueza en mi pobreza.

Estoy contento porque, si alguna vez me quitas algo, me dejas todavía mucho, y me añades mucho más.

Estoy contento porque Tú eres mi padre, mi esposo, mi amigo, mi hermano, mi salvador, huésped de mi corazón por la gracia, vida de todo mi ser; eres todo para mí.

Estoy contento porque eres la belleza, la bondad, la verdad resplandeciente de las que mi alma está sedienta.

Dios mío, estoy contento porque eres la felicidad eterna de los seres queridos que he perdido.

Estoy contento porque creo que los he de ver y disfrutar de su compañía en los esplendores de la vida eterna.

Maestro bueno, te doy gracias por haberme hecho encontrar en mi vida tantos corazones generosos y nobles.

Te doy gracias por el perfume de las flores, por el perfume de las almas santas, reflejo aquí abajo de tus inmortales bellezas.

Te doy gracias por haberme permitido gozar de tantas maravillas creadas por ti.

Te doy gracias por todos los bienes que poseo, y por los que espero recibir de tu misericordia infinita en este mundo y en el otro, para mí y para todas las personas a las que quiero.

Amén.»

V. PARA NO DESANIMARNOS POR LAS FALTAS

Si, a pesar de nuestros buenos deseos, caemos en faltas de palabra o de obra; si cualquier suceso nos irrita, o cualquier curiosidad vana nos distrae de nuestro trabajo, o cualquier alegría excesiva nos enloquece; si percibimos que hemos pensado mal instantáneamente de nuestro prójimo, o que hemos caído, por cualquier motivo y aun muchas veces, en un defecto, sobre todo en ése del que habíamos propuesto enmendarnos... ¡no nos asustemos!

No nos escandalicemos de nosotros mismos, no pensemos obsesivamente en lo sucedido de forma que nos aflijamos y nos desalentemos. No lleguemos a la conclusión inmediata de que no tenemos remedio, de que no nos será posible enmendarnos, de que no hacemos lo que debemos en nuestros Ejercicios Espirituales. Menos aún pensemos que Dios no nos ayuda pues de lo contrario no caeríamos con tanta frecuencia en la misma falta.

Reaccionar así es causarnos nuevos sufrimientos, y es una pérdida de tiempo que a toda costa hemos de evitar.

No tendríamos todas esas inquietudes si reconociésemos humildemente nuestra debilidad, y si aprendiésemos a tratar con Dios después de nuestras caídas. No hemos de acudir a El con ese dolor y desaliento interior que inquieta y abate, y es signo de poca sencillez y humildad. «Volverse» a Dios es «convertirse» a El. Hemos de convertirnos a El cuantas veces caigamos, tercamente, con humildad, con la dulce y amorosa convicción de su bondad paternal, de su Corazón abierto siempre. Y esto, no sólo cuando se trata de faltas ligeras, cotidianas; no sólo de las que se cometen por debilidad o descuido, o en un momento de cobardía o de turbación, sino también de los auténticos pecados, los que se cometen por malicia y dándonos cuenta.

Hay muchos que no entienden esto. Y en vez de poner en práctica esta gran lección de confianza filial en la misericordia de nuestro Dios, tienen su espíritu siempre tan abatido que apenas pueden pensar en nada bueno, y llevan una vida lánguida y deprimida, en buena parte por preferir sus ideas a la doctrina revelada por Dios.

Después de una falta debemos calmarnos cuanto antes, sin perder tiempo en lamentaciones inútiles. Podemos tener esta norma:

en cuanto caigamos en un pecado, pequeño o grande, una o mil veces al día, involuntaria o voluntariamente, en cuanto nos demos cuenta de lo que hemos hecho, acudamos a Dios con la pena de haberle hecho sufrir, y hablémosle con amorosa confianza, como los pecadores y enfermos que se acercaron a Jesús en Palestina:

«Señor, ya ves lo que he hecho (o dicho, o lo que se me ha ocurrido en la imaginación). Ya ves lo que soy y lo que puedo. Soy capaz de cualquier cosa, porque el pecado no sabe producir más que pecado. Tú no te merecías esto, y lo siento por Ti... Compadécete de mí; y ya que me das la gracia del arrepentimiento, completa este favor perdonándome plenamente. Y no me dejes más a merced de mí mismo. No permitas que me aparte de Ti...»

Y ya no perdamos tiempo con reflexiones inquietantes. Comencemos de nuevo nuestro trabajo, sin pensar en lo que ha sucedido, y con la misma calma y confianza de antes. Si hemos caído en un pecado grave, nos confesaremos lo antes posible. Pero no perdamos ni un minuto en lamentarnos de nosotros depresivamente.

Aunque tropecemos muchas veces, volvamos a hacer lo mismo que en la primera. Así, además de volvernos (convertirnos) siempre a Dios, siempre dispuesto a recibirnos con los brazos abiertos, no perderemos tiempo ni energías en recriminaciones e inquietudes que agitan el espíritu y lo incapacitan por largo tiempo para recobrar la calma y la fidelidad.

VI. ORACION PARA OBTENER LA FIDELIDAD A LA GRACIA

Verbo de Dios, esplendor del Padre, anhelado huésped de nuestras almas, Jesús manso y humilde de Corazón: haz que, en unión contigo, y movido por tu Espíritu Santo en mis pensamientos, palabras, acciones, contrariedades, sufrimientos, alegrías, privaciones, no deje yo nunca de hacer algún bien o alguna cosa que te pueda agradar, y jamás cometa algún mal o haga cosa alguna que te pueda desagradar. Amén.

INDICE

	<u>Pág.</u>
<i>Presentación</i>	5
INTRODUCCION	7
 LA PAZ	
I. Con Dios y con nosotros mismos	13
II. La paz con el prójimo	19
III. Condiciones	23
IV. Estímulos y consideraciones	25
 LA ALEGRIA	
I. Qué es y cómo se manifiesta	33
II. Aun en la prueba	42
III. Condiciones	43
IV. Estímulos y consideraciones	44
 EPILOGO	 55
 APENDICES	
I. Paz y alegría según la espiritualidad de los <i>Ejercicios</i> ignacianos	 58
II. Libertad y confianza	64
III. La adoración	66
IV. «A Dios rogando...»	67
V. Para no desanimarnos por las faltas	69
VI. Oración para obtener la fidelidad a la gracia	70

