
Guía de Auxilio Espiritual



LLEGA A DONDE TÚ ESTÉS

**«Dios dispone todas las cosas
para bien de los que lo aman,
a quienes él ha escogido y llamado»**

Romanos 8, 28

EQUIPO DE TRABAJO

REDACTOR:

Pbro. Héctor Pernía, mfc (Dióc S. Ctbl)

REVISIÓN DOCTRINAL:

Pbro. Psicólogo – Guzmán Madrid – Arquidiócesis de Coro (Cap. I y II)

Pbro. Rafael Troconis – Diócesis de La Guaira (Cap. III)

Pbro. Luis Toro – Diócesis de San Cristóbal (Cap. III)

Pbro. Psicólogo – Jean Carlos Yépez – Diócesis de San Cristóbal (Cap IV y V)

Pbro. Psicólogo – Gustavo Roa – Diócesis de San Cristóbal (Cap. VI al VIII)

EDUCADORES Y ORIENTADORES:

Deysi Guerrero (Argentina)

Carelys Delgado (Venezuela)

Meisy Pérez (Venezuela)

Yrais Vázquez (Venezuela)

PSICÓLOGOS:

María Ortiz (Venezuela)

Lilian Gabriela Ramírez (Venezuela)

Octavio Escobar (Colombia)

Alberto Guzmán (España)

Nelson Ledezma (Venezuela)

DERECHO PROCESAL PENAL:

Dra. Yetcelly Hernández (Venezuela)

PRÓLOGO

«Confía en el Señor y practica el bien;
habita en tu tierra y guarda la fidelidad.
Pon tu delicia en el Señor
y te concederá los deseos de tu corazón»
(Salmo 37, 3-4).

Abordar el prólogo de este libro requiere incardinarlo en un proyecto más amplio, la labor misionera que impulsa el autor, el Reverendo padre Héctor Pernía, mfc. Desde Venezuela y en pleno siglo XXI hace actualidad las palabras de Jesús «*Id por todo el mundo y proclamad el Evangelio a toda la creación*». Después de esta exhortación, los Apóstoles impulsaron el camino de la Iglesia con las herramientas disponibles en aquellos tiempos; pusieron el Evangelio en papel, lo llevaron por caminos y mares al corazón de los hombres y, posteriormente, en plena continuidad con la fundación apostólica, fueron los Santos Padres hasta el siglo VIII los que consolidaron nuestra forma de comprender la Iglesia, nuestra misión, sustentada en las Sagradas Escrituras, la Tradición, el Magisterio y la Liturgia.

Pues bien, es en este espacio apostólico y universal donde se incardina la labor que viene impulsando el padre Héctor Pernía, mfc, aprovechando de forma práctica los medios disponibles con los que contamos actualmente. Basta con entrar a la página web de Hospitalitos de la Fe (www.hospitalitosdelafe.org) para atisbar cuál es su labor, también soportada en la tecnología disponible, de una manera directa y eficaz. Por supuesto que la administración de los Sacramentos y la cercanía personal son imprescindibles como hace dos mil años; pero, no es menos cierto que el misionero siempre busca ayudarse de la tecnología disponible para, con el impulso del Espíritu Santo, llevar el Evangelio de Cristo, aliviar los sufrimientos del prójimo, colaborar en su bienestar y en su salvación eterna. Como dejó señalado el sacro Concilio de Trento: «*La fe, si no se le añade la esperanza y la caridad, ni une perfectamente con Cristo, ni hace miembro vivo de su Cuerpo. Por cuya razón se dice, con toda verdad, que la fe sin las obras está muerta (St 2, 17ss) y ociosa*».

Esta Guía de Auxilio Espiritual es, por tanto, una obra que surge de la generosidad y el afán del autor y sus colaboradores, de servir a Dios. A este respecto, decía San Francisco de Sales que ser servidor de Dios consiste en «*ser caritativo con el prójimo, en poseer en la parte superior del espíritu una inviolable resolución de seguir la voluntad de Dios, en poseer una muy humilde humildad y simplicidad para confiar en Dios y levantarse cada vez que uno caiga en soportarse a sí mismo en las propias abyecciones y en soportar a los otros en sus propias imperfecciones*». De esta manera, cuando en el mundo todo es negocio y manipulación, mientras el demonio ya no entra por los resquicios sino que lo hace por la puerta grande y con alfombra roja, resulta gratificante y esperanzador encontrar un proyecto generoso, práctico y directo como este, sin pretensiones literarias ni mundanas y cuya sencillez no entorpece a su grandeza porque, como sabemos bien los católicos, lo que

da valor a nuestras obras es el amor de Dios que se pone en ellas y desde luego, en esta Guía, se deja ver a cada párrafo. En palabras, también, del santo de Sales, «*no hay que hacer mucho, sino que hay que hacer bien*».

Como herramienta, esta Guía puede ayudar a instituciones, grupos, familias, matrimonios o personas individuales a comprenderse y comprender mejor el entorno, resolver situaciones difíciles y, en definitiva, a mejorar su calidad de vida. Es una obra que se ha elaborado a partir de la fe y del conocimiento, acudiendo a recursos científicos, entrevistas, colaboraciones y experiencias. Pero, el valor más potente que subyace a toda la obra, radica en la decidida vocación de caridad, de amor al prójimo sustentado en el amor a Dios, buscando el alivio al sufrimiento y el cambio de conducta útil para tener una vida más digna, pero sin perder de vista el horizonte al que todos estamos llamados. En este sentido, viene al caso traer las palabras de San Pablo al final de su carta a los Efesios; en **6, 13**, donde escribe: «*Por eso, poneos la armadura de Dios para que podáis resistir en el día malo y, tras vencer en todo, permanezcáis firmes*».

La «*Guía de Auxilio Espiritual*» aborda temas personales como ansiedad odio, fracaso, sufrimiento o adicciones; también, otros más sociales como la protestanización, la masonería o el servicio a los demás; situaciones difíciles como el divorcio, la muerte, la enfermedad y el aborto; para profundizar también en un apartado específico, las dificultades que acompañan a la infancia y adolescencia. Es, por tanto, una Guía amplia que nos va proponiendo el modo de afrontar numerosas cuestiones y situaciones desde la perspectiva católica, científica y práctica, en una síntesis sencilla, pero que, sin duda, aportará luz y estrategias.

ÍNDICE

Tabla de contenido

Guía de Auxilio Espiritual

PRÓLOGO	- 3 -
ÍNDICE	- 5 -
INTRODUCCIÓN	- 9 -
UTILIDAD	- 13 -
Capítulo I:	- 16 -
EMOCIONES FUERTES	- 16 -
Presentación	- 16 -
Angustia	- 16 -
Ansiedad	- 20 -
Ataque de Pánico	- 22 -
Depresión	- 27 -
Estrés	- 30 -
Desesperación	- 32 -
Insomnio	- 34 -
Miedo	- 37 -
Odio	- 40 -
Perturbaciones espirituales	- 42 -
Tristeza	- 46 -
Capítulo II:	- 50 -
HERIDAS EMOCIONALES	- 50 -
Presentación	- 50 -
Abandono de hijos a padres	- 50 -
Abandono de niños	- 53 -
Desilusión	- 58 -
Duelo	- 61 -
¿Dudas de Dios?	- 63 -
Fracasos	- 65 -
Frustración	- 67 -
Traición	- 71 -
Sufrimiento	- 72 -
Tribulaciones	- 88 -

Capítulo III:	- 95 -
AGENDAS E ISLAMIZACIÓN	- 95 -
Presentación	- 95 -
Agenda Pro aborto	- 96 -
Agenda Gay	- 111 -
Agenda Gay e Ideología de género	- 120 -
Crisis de Identidad	- 138 -
Apostasía	- 163 -
Dictaduras	- 168 -
¿Coaching espiritual?	- 172 -
Idolatría	- 183 -
Protestanización	- 188 -
Protestantismo y Masonería	- 194 -
Protestantismo y ateísmo	- 196 -
Nueva Era y Ocultismo	- 199 -
Islamización	- 204 -
Capítulo IV:	- 229 -
DIFICULTADES EN EL SERVICIO A LOS DEMÁS	- 229 -
Presentación	- 229 -
Apatía	- 230 -
Acedia	- 233 -
Juicios Temerarios	- 243 -
Calumnia	- 248 -
Conflictos	- 251 -
Críticas	- 255 -
Desidia	- 257 -
Pereza	- 260 -
Desmotivación	- 268 -
Desorganización	- 272 -
Egoísmo	- 277 -
Humillación	- 281 -
Indiferencia	- 292 -
Ingratitud	- 296 -
Irresponsabilidad	- 300 -
Murmuración	- 303 -
Recibir Regaños	- 308 -
Soledad	- 311 -

Correcciones	- 315 -
Confrontaciones	- 316 -
Capítulo V:	- 321 -
SITUACIONES DIFÍCILES	- 321 -
Presentación	- 321 -
Aborto	- 321 -
Adulterio	- 331 -
Bullying	- 337 -
Crisis económica	- 343 -
Desempleo	- 349 -
Deudas	- 352 -
Divorcio	- 355 -
Enfermedad	- 364 -
Estafa	- 371 -
Emigrar	- 373 -
Muerte	- 381 -
Pérdidas	- 388 -
Privación de libertad	- 391 -
Secuestro	- 397 -
Suicidio	- 401 -
Violencia intrafamiliar	- 426 -
Capítulo VI:	- 432 -
DIFICULTADES EN NIÑOS Y ADOLESCENTES	- 432 -
Presentación	- 432 -
Abuso sexual	- 433 -
Embarazo precoz	- 441 -
Homosexualismo	- 450 -
Agresividad	- 461 -
Desobediencia	- 466 -
Hijos únicos	- 477 -
Imitar modelos	- 484 -
Inestabilidad	- 486 -
Música peligrosa	- 488 -
Noviazgo desvirtuado	- 510 -
Embarazo precoz	- 515 -
Promiscuidad	- 526 -

Rebeldía	- 534 -
¿Se separaron tus padres?	- 537 -
Capítulo VII:	- 543 -
ADICCIONES	- 543 -
Presentación	- 543 -
Adicciones en general	- 543 -
Alcohol	- 552 -
Tabaquismo	- 561 -
Comida	- 577 -
Cosas materiales	- 584 -
Digital	- 587 -
Videojuegos	- 599 -
Redes Sociales	- 606 -
Drogas	- 616 -
Juegos	- 623 -
Medicamentos	- 627 -
Sexo	- 632 -
Capítulo VIII:	- 646 -
CRISTO, MÉDICO Y SALVADOR	- 646 -
Presentación	- 646 -
Mirar desde los ojos de Dios	- 648 -
Camino de Sanación	- 654 -
Taller de Oración: Introducción	- 674 -
Taller de Oración: Desarrollo	- 692 -
Taller para niños y adolescentes	- 724 -
BIBLIOGRAFÍA	- 736 -

INTRODUCCIÓN

La «*Guía de Auxilio Espiritual*» nace del Proyecto Vuelve a Casa de la Red Católica Misionera Hospitalitos de la Fe, como un proyecto de renovación de la Apologética. Monseñor José Romero Vivas (Kiko), obispo del Vicariato Apostólico de Tucupita (Venezuela), le comentó en una oportunidad al padre Héctor Pernía, mfc, que la formación doctrinal para defender la fe es de suma importancia y muy necesaria; pero que, por donde los católicos más se van a las sectas es por la soledad en la que se encuentran cuando pasan por momentos difíciles. Allí se tornan muy frágiles. Decía algo que es muy cierto, y que en todas partes los mismos católicos lo saben: las sectas llegan es cuando los católicos pasan por esos momentos, allí los envuelven y los llevan a sus grupos.

El propósito de hacer este libro surgió de una reunión en una de las coordinaciones parroquiales del Proyecto Vuelve a Casa, en Santa Ana del Táchira, Venezuela. Allí se cayó en cuenta que Hospitalitos de la Fe había elaborado publicaciones impresas y digitales de apologética clásica, que ayudan al cristiano a conocer su fe y a defenderse de las Sectas si éstas lo atacan con citas bíblicas contra las imágenes, la virginidad de María, los Santos, contra el Papa o los Sacerdotes; pero, surgió esta pregunta: ¿De qué le sirve una cita bíblica para que se defienda en esos casos si, por otra puerta, entran las Sectas y, al verle llorando, le llegan, no con una cita bíblica para atacar diciéndole cosas contra las imágenes, la virgen María o el Papa, sino que llevan un pañuelo para consolarle, para buscarle comida porque tiene hambre, tenderle la mano y estrechársela en gesto de «amistad», levantarle, darle un abrazo y consolarle porque se siente muy solo; estaba enfermo y le dieron medicinas; necesitaba dinero y le dieron para comprar lo que le hacía falta?.

Entonces, ¡Más de un católico tambalea! Al ver que le tratan tan bien, acepta ir a una de sus reuniones diciendo, «pero, yo soy católico y no me voy a cambiar». Ellos le dicen: «No hay inconveniente por eso. Usted puede seguir siendo católico. Solamente le invitamos para que nos acompañes al menos una vez. Verás que te vas a sentir bien». Ese católico, por no ser descortés y, en gratitud por las ayudas recibidas, acepta y va a donde la Secta se reúne. Como le continúan tratando bien, vuelve a asistir a la Secta, sigue yendo, y se acostumbra a asistir. Dice que sigue siendo católico, que no ha abandonado la Iglesia, pero acepta y deja pasar todo lo que en ese lugar dicen falsamente contra la Iglesia Católica. Ni se da cuenta de esas ofensas y mentiras que dicen porque desconoce la Biblia y la doctrina de la fe católica. Por eso no nota dónde está el error, ni las calumnias heréticas que le siembran en la mente. Como no lo atacan a él personalmente, sino que todo es hacia la Iglesia Católica; y, como tampoco es que lo hacen siempre, más el interés porque está siendo favorecido en alguna urgencia o deseo personal, se queda en esa Secta y no tarda en comenzar a sacar sus espuelas de

desprecio en contra de su Iglesia madre. Aquello de que todavía seguía siendo católico se borró del mapa.

iQué tenemos! Que la Apologética convencional, clásica, la que llega por las redes sociales, de modo presencial o en algún texto escrito, anda muy mal quedándose solo en repartir citas bíblicas, creyendo que con eso ya está dando en el clavo de las necesidades de las personas ante el asedio y el proselitismo de las Sectas; cuando están llegando es por la puerta de las debilidades humanas, y no los atacan con citas bíblicas. Son pocos los casos cuando arremeten con citas bíblicas anti católicas; y lo hacen – de ordinario –, es con el católico que les sale al paso a defender su fe. La mayoría de las Sectas le entra al católico, no cuando lo encuentran bien, sino cuando lo ven en dificultades, llegando con “afectos”, “suaves palabras”, con medicina, en grupo, con un abrazo, con comida, con presencia. Tal cual como lo anunció san Pablo en **Rm 16, 17-18**:

«Hermanos, les ruego que tengan cuidado con esa gente que va provocando divisiones y dificultades, saliéndose de la doctrina que han aprendido. Aléjense de ellos. Esas personas no sirven a Cristo, nuestro Señor, sino a sus propios estómagos, engañando a los ingenuos con palabras bonitas y piadosas».

Es por ahí, por el lado débil, por donde difícilmente se pueda resistir, que arrastran al católico o al que aún no ha recibido por primera vez el anuncio del Evangelio.

Hospitalitos de la Fe no tenía ninguna herramienta de orientación especializada para ayudar en ese sentido. Comprendió que tenía por delante la tarea de elaborarla, y asumió el reto. Así nació la Guía de Auxilio Espiritual.

Ese es el propósito de este libro. Es un libro de Apologética, para estar allí, ayudando a defender la fe, justo en la puerta donde los hijos de Dios son más frágiles ante las asechanzas del demonio: en la debilidad, en la soledad, en el dolor, y en la ignorancia de la fe.

¿De qué manera llegará este libro a esas puertas? ¡Contigo! Porque, una vez que este libro te ayude a superar y resolver alguna situación difícil que tenías, ya tú te conviertes en Hospitalitos de la Fe, y vas a llevar las Medicinas de este libro a esos momentos y situaciones donde encuentres a un ser humano pasando por una prueba o tribulación. Le leerás el tema que le sea más afín a la ayuda que este requiriendo y se lo vas comentando, reforzando siempre, con las herramientas del último capítulo de este libro, que lleva por nombre: «*Cristo, Médico y Salvador*».

Este es un libro de Apologética pensado para que las Parroquias tengan una herramienta práctica de atención a las personas que están en medio de tribulaciones y adversidades, tanto en sus grupos y servicios más cercanos, como en las Comunidades Eclesiales de Base o pequeñas comunidades católicas organizadas en sus sectores rurales y/o urbanos.

Esta última, las Comunidades Eclesiales de Base/Misioneras, es la otra puerta que la apologética convencional descuida y no atiende, por enfascarse solo en repartir Doctrina. ¡Atentos! La Sana Doctrina es necesaria; pero, si se limita la apologética solo a la Doctrina, ¿en qué se diferencia de algunas sectas como los Testigos de Jehová que solo reparten doctrina? Esa es la otra puerta y/o herramienta apologética que brinda esta «*Guía de Auxilio Espiritual*».

¿En qué consiste esa otra herramienta de formación apologética? Es unir a un católico con otro, a una persona con otra, sea católica o no. Es la comunión, y no la división; es la comunidad y no el aislamiento; es la fraternidad y no la indiferencia. Es hacer un tejido, donde uno y otro se miran y caen en cuenta que son «*HIJOS DE DIOS*»; y, al mirarse de frente, descubren que son «*HERMANOS*» aunque sus apellidos, su color de piel, su pasado, tenga caminos muy diversos. Es la apologética donde una persona le dice a la otra, «*¡MI VECINO ES MI HERMANO MAYOR, PORQUE CUANDO NOS PASA ALGO ALLÍ ES DONDE CORREMOS A BUSCAR AYUDA!*».

El apologeta – y lo hace este libro – se debe ocupar, además de dar SANA DOCTRINA, en construir o rehacer un tejido relacionando un ser humano con otro para que ya no anden separados, aislados, hasta que los católicos se vayan dando cuenta que los «*HERMANOS SEPARADOS*», en la práctica, no eran los miembros de las sectas protestantes sino ellos mismos por andar cada uno por su lado diciendo, incluso, de modo público:

«*A mí nadie me dice lo que yo tengo que creer!*», «*Yo creo a mi manera!*», «*Yo no necesito ir a la Iglesia para estar con Dios porque Él está en todas partes*», «*Yo rezo desde mi casa*»; «*Yo no me lo paso dándome golpes de pecho en la Iglesia*».

Las propias autoridades eclesiásticas de la Iglesia Católica necesitan y deben reconocer que los hermanos separados son la gran mayoría de los católicos, porque viven independientemente su fe... Eso ayudará a que se profundicen, de modo más extensivo y firme en la población, planes pastorales que hagan realidad el atrasado objetivo de renovar las Parroquias creando Comunidades Eclesiales de Base/Misioneras de modo que a cada bautizado le quede una cerca de su casa.

No es difícil ver los signos para admitir que, en los hechos, los miembros de las Sectas entre sí, no son hermanos separados, porque andan siempre en rebaño, en grupo, juntos, son un puño, un bloque; donde va uno van todos. Aunque eso no es ninguna señal de que sean la Iglesia de Dios, porque también, la gente que hace el mal y opprime a los pueblos desde el poder o desde el delito, son muy unidos entre sí. Basta fijarse un poco para darse cuenta. Dentro de un cartel de droga, de una banda criminal, o un grupo satánico, sus miembros son muy solidarios entre sí, muy fraternos; pero muy intolerantes con el que piense distinto a ellos.

Hay católicos, y son los más firmes, que humanamente se sienten muy solos, pero no se sienten solos espiritualmente: son aquellos que viven los

Sacramentos, y van a la Eucaristía semanalmente, que rezan el Santo Rosario y la Coronilla diariamente. Ellos, aunque tal vez no tengan a su lado a nadie con quien compartir, gozan, sin embargo, de la mejor y la más hermosa de las compañías: tienen a JESCUCRISTO y a la SANTÍSIMA VIRGEN MARÍA. Se sienten completos y nunca se les ve tristes o lamentándose de soledad.

La «*Guía de Auxilio Espiritual*», al proveer herramientas para ayudar a una persona en concreto en situaciones que afectan por igual a católicos, protestantes, ateos, budistas, hindúes, musulmanes, etc, sin darnos cuenta, genera relación, comunión, encuentro, unidad, fraternidad entre unos y otros. Se van a relacionar entre sí, y los contenidos, les va a llevar al único que es Infinitamente Bueno, Bello y Verdadero: a DIOS. Se van a vincular dándose ayudas mutuas y eso – por el AMOR que se prodigan generosamente – ya los hace nuevamente hermanos en la fe.

Este libro tiene, en síntesis, las dos vertientes de la apologética que le hacían falta a la apologética de la protección doctrinal, la cual esta Red Misionera también ofrece gratuitamente a través de sus dos aplicaciones para teléfonos móviles: «*Guía Bíblica Hf-Kids*» (especial para niños y adolescentes) y «*Hospitalitos de la Fe*» (apta para todo público). Las dos vertientes apologéticas de este libro son:

- a. *Brindar atención a las personas en momentos difíciles*: con respuestas sencillas, prácticas y efectivas que les lleven la redención de Cristo a sus dolores y sufrimientos.
- b. *Crear comunión*: cuando una persona reciba las herramientas de este libro, y las provea a otro para que se ayude de ellas, va a generar y a recuperar, de modo natural y masivo, en muchos lugares al mismo tiempo, la relación de fraternidad que estaba perdida. Esto será posible si aceptas la invitación de tomar como un apostolado fiel y perseverante, el voluntariado misionero de multiplicar y hacer que esta Guía de Auxilio Espiritual llegue al mayor número posible de personas, a pie, en las Parroquias, en la radio, la televisión, y en las Redes Sociales.

También se cuenta con otros servicios diarios de formación apologética, a los que puedes acceder visitando la página web www.hospitalitosdelafe.org (ver: Servicios/Atención al Público)

En los temas, el lector también encontrará advertencias de prevención y protección ante las insidias o falsas ayudas que vienen de parte de las Sectas Protestantes y de las Ideologías de turno, porque su fin último es distanciarlas y separarlas de su Iglesia Madre, la única en el Universo, que Jesucristo personalmente fundó: la IGLESIA CATÓLICA.

UTILIDAD

Si bien, cada lector es libre de elegir el uso que le dará a este libro, conviene, sin embargo, entregar algunas recomendaciones prácticas destinadas a lograr que sean beneficiadas el mayor número posible de almas que pueda estar necesitando de las herramientas de Auxilio Espiritual que ofrece:

a. En Comunidades Eclesiales de Base/Misioneras:

La Coordinación presenta a los participantes los recursos con los que cuenta la Guía de Auxilio Espiritual, y éstos le van comunicando las inquietudes de los casos que vayan encontrando en su sector. La Coordinación, de modo progresivo, organiza la agenda para abordar en sus asambleas momentos formativos afines a las situaciones a atender en la comunidad.

b. En Catequesis:

De esta Guía, los Catequistas pueden apoyarse para superar sus propias dificultades en el servicio a Dios en la comunidad, a su vez, que podrán encontrar herramientas para atender a sus catecúmenos en determinadas situaciones humanas y/o espirituales; por ejemplo, en lo que refiere a dificultades frecuentes con niños y adolescentes.

También tienen disponible, en el último capítulo, una programación de cinco encuentros para iniciar a niños y adolescentes en la oración constante y continua. Esto puede ser aplicado también con jóvenes y adultos.

c. En Misiones:

Los misioneros que van de casa en casa podrán dar una palabra y orientación eficaz y satisfactoria a personas que encuentren en situaciones difíciles a través de los recursos que en este libro se ofrecen.

d. Grupos Juveniles Parroquiales:

La Guía de Auxilio Espiritual aborda numerosos temas que son el diario de las dificultades de muchos adolescentes y jóvenes, en su familia, en la calle, su

relación con Cristo. Este libro es un recurso infaltable en sus reuniones y actividades misioneras.

e. Proyecto Vuelve a Casa

Los Hospitalitos de la Fe, Kids y para todas las edades, hallarán en este libro, medios eficaces para lograr una formación y atención adecuada a casos difíciles que se le vayan presentando.

f. Orientadores y Guías espirituales:

Sacerdotes, psicólogos, psiquiatras y educadores, tendrán en este libro un buen amigo y aliado que necesitarán tener siempre a su lado, en su lugar de atención a las personas que les lleguen a pedir consejo y orientación espiritual.

g. Otros usos:

Es muy amplia la gama de oportunidades que esta Guía de Auxilio Espiritual brinda para ayudar a que el bien se multiplique. Entre esas oportunidades tenemos:

- Grupos parroquiales y Movimientos de apostolado: Cursillistas, Lazos de Amor Mariano, Legión de María, Hermandad de Emaús, Camino Neocatecumenal, Cofradías, Infancia Misionera, Joven Misión, entre otros...;
- Programas de radio y/o televisión;
- Forochats o video conferencias en redes sociales;
- Lugares de reunión en grupos cristianos no católicos.

-
- En las familias: padres e hijos reunidos para atender los temas que puedan serle más nutritivos y necesarios.
 - Entre vecinos: personas que viven muy cerca tienen en esta Guía herramientas para atender situaciones que a menudo se presentan en su propio vecindario, y en las reuniones formales o informales, pueden darle respuesta pronta y efectiva.
 - Centros de rehabilitación: de personas adictas al licor, droga, tabaquismo, redes sociales, sexo, entre otros.

La aplicación de las anteriores recomendaciones son vitales para frenar el derrumbe de cristianos católicos hacia las sectas y el ateísmo.

Capítulo I: EMOCIONES FUERTES

Presentación

El estado de ánimo incide directamente en el funcionamiento que las personas tienen en su vida diaria (responsabilidades, metas, comunicación con los demás...), y en su propia salud; y, también, el estado de la relación con Dios que las personas tengan incide, en gran parte, en el modo como éstas reaccionan, como asumen y viven los acontecimientos. Es por eso que, ante idénticas situaciones, dos o más persona responden con estados de ánimo diferentes.

En este capítulo te ofreceremos la ayuda para que puedas asumir y convertir las situaciones difíciles en ocasiones de gracia y bendición, de manera que las superes positivamente.

Angustia

*¿Tienes sensación de asfixia?; ¿Te invade un miedo a la locura? ¿de perder el control? ¿de irrealidad? ¿de extrañeza ante tu entorno? ¿Te vienen náuseas, dolor de estómago o diarrea?*¹

La angustia es...

«un estado de intranquilidad o inquietud muy intensas, causado especialmente por algo desagradable o por la amenaza de una desgracia o un peligro; es decir, una emoción, sentimiento o pensamiento, condición o comportamientos desagradables que afectan la forma en que se razona o se actúa». (Definición de Google)

Por esto es muy importante:

- a) Detectar qué pensamientos te hacen sentir con esa crisis, con esa sensación desagradable, y verificar si se trata de situaciones realmente existentes o si las has sobredimensionado con la misma saturación y fatiga de tus pensamientos y emociones. Es necesario identificar qué pensamientos la ocasiona, desde cuándo; dado que estos pensamientos obedecen a esquemas y patrones construidos y reforzados. Eso no lo debes hacer solo, ya que, en lugar de ver con objetividad los hechos, la consulta con tu mente te hará desconectar y huir fácilmente del presente y la realidad, te pondrá a fantasear y a poner como verdadero lo que no es más que imaginación o suposición.
- b) Buscar una o dos personas de confianza, de probada madurez espiritual y equilibrio emocional que te ayuden a ver con más claridad y objetividad lo que te está pasando. Evite acudir o aceptar soluciones

con personas separadas de la Iglesia Católica; ya que te ofrecerán distracciones (canciones bonitas, emociones, afectos, ayudas materiales) que te aliviarán temporalmente la angustia pero no te liberarán de ella, ya que no cuentan con la plenitud de los medios de Gracia que Jesucristo te ofrece para su sanación plena. La Iglesia Católica podrá tener miles de defectos; pero, por encima de todas sus manchas, está y actúa con todo su vigor y potencia la fuerza sanadora del amor de Cristo, mediante los Sacramentos. Las sectas, por la puerta de la debilidad que estás sufriendo, te ofrecerán atención inmediata a tus necesidades humanas, pero llevarán tu alma lejos de las dos fuentes de agua viva que Cristo te da para encontrar descanso, fortaleza y paz verdadera: Eucaristía y Reconciliación. Ciertamente que te pondrán en contacto con la Palabra de Dios, y de ella vas a obtener abundancia de auxilio, ya que las Sectas suelen usar mucho la Biblia; pero, no te van a decir nunca que la ayuda que recibas con la Biblia te la está brindando es la Iglesia Católica, ya que fue, de esta Iglesia, de donde se originó la Biblia.

Te pongo este ejemplo: Sofía es una mujer que hace medicinas y todos sus productos se venden en casi todas las farmacias. A sus medicinas les puso por nombre SALUD Y VIDA, de manera que quienes compran sus fármacos, no saben que Sofía es quien las hace. Las personas que van a la farmacias a comprar las medicinas quedan siempre muy satisfechas por la eficacia de todos los medicamentos de la marca SALUD Y VIDA. La pregunta es: ¿gracias a quién se curan las personas que consumen esos medicamentos? ¿Gracias a las farmacias que las vende, o a Sofía que las elabora? Ciertamente que gracias a Sofía, porque es ella quien hace los medicamentos. Lo que las farmacias hacen es revenderlos y obtener ganancias.

Así es la Biblia y el bien que muchas personas consiguen en las Sectas Protestantes. La Iglesia Católica fue el instrumento de Dios para hacer la Biblia, en cinco Concilios que se celebraron en los años 382, 393, 397, 419 y 1546. Comenzó con el Papa Dámaso I y su secretario San Jerónimo, en Roma, y culminó bajo el Pontificado de Paulo III, en Trento, donde se declaró Dogma de Fe la lista de los libros inspirados por Dios. Las conversiones y obras de caridad que se dan entre las Sectas, gracias al uso de la Biblia, es un bien inmenso que la Iglesia Católica realiza en silencio; aún cuando ellos no lo sepan y no lo admitan. Y más grande es el bien, por el silencio en que se realiza. El mérito se lo toman para sí las Sectas; pero, en realidad, quien lo tiene, es la Iglesia que, inspirada por Dios, hizo la Biblia. Las Sectas tendrían que elaborar, aparte, su propia Biblia, para que el mérito de acercar a Dios a mucha gente, sea obra de ellas.

- c) Con la ayuda de una persona guía, elabore por escrito una lista en la que clasifique y separe, de un lado, las situaciones reales que estás viviendo y compromisos concretos que tengas pendiente atender; y, del otro, aquellas que son imaginarias porque han sido resultado de conclusiones hechas en base a la imaginación, a suposiciones, conjeturas y conversaciones mentales hechas en tu propia cabeza,

donde tú hacías las preguntas y tú te las respondías sin hablar con nadie.

Examine la lista de las cosas reales pendientes por atender. De ellas, lo que esté a tu alcance resolver, hazlo; y, lo que no, déjalo en manos de Dios. Entra en el aposento de tu corazón, respira profundamente y luego, con tranquilidad y serenidad pida al Espíritu Santo que te guíe para comprender lo que Dios te está diciendo en **Job 5, 17-20:**

«¡Dichosa la persona a quien Dios corrige! No desprecies la lección del Omnipotente, porque hiere y pone la venda, golpea y él mismo sana, te libra seis veces de la angustia, y una séptima te evita el dolor. En plena carestía te salvará de la muerte, en plena batalla, de la espada».

Recomendaciones:

- a) El psicólogo Nelson Ledezma² sugiere centrarse en vivir el presente, porque suele ocurrir con muchísima frecuencia que, quien se encuentra angustiado y triste, en medio de la «situación» (que en Salud Mental se le llama **SVE**: Situación Vital Estresante) queda atrapado en el rol afectado. Cuando algo le salga mal; tal vez sea una pérdida irreparable, no todo está perdido. Tener varios roles activos e ir a rescatarlos cuando uno de ellos cae, es un verdadero salvavidas. Se trata de romper la reja de la cárcel mental en la que te quiere atrapar un fracaso determinado, y salir a utilizar los recursos y bendiciones que aún te quedan disponibles, y están allí en el presente, dados por Dios como una Gracia de su Providencia para salir fortalecido hacia nuevos emprendimientos. Por ejemplo: si perdí el trabajo me quedo en el rol de «trabajador despedido», y me olvido que tengo otros roles que, a su vez, son fortalezas que no puedes descuidar, ya que están allí, justamente, para apoyarte de ella y levantarte. La idea de reconocer y mantener activos varios roles de vida, no es «distraerte» ni evadir situaciones difíciles a resolver, sino desarrollar la flexibilidad psicológica para mantener tus fortalezas y pulir habilidades en varias facetas de vida. Con el desarrollo de tales habilidades se potencia tu capacidad de resolver esas «SEV».

Hágase cuenta que tienes bajo control un barco que navega en medio de una tormenta, y que el barco tiene varias anclas ubicadas estratégicamente, de manera que cuando no sea suficiente un ancla para darle seguridad a la nave, empleas las demás anclas utilizando aquella que consideres más necesaria. Piensa que tu vida es semejante, y compara las anclas con los talentos que Dios te dio. Si no conoces tus talentos, hazte ayudar de quien te ayude a conocerte mejor; del mismo modo, que un capitán nuevo que toma bajo su control un barco que usa por primera vez, y solicita la información del equipamiento que está dotado el barco. Las personas que mejor te conocen son las más indicadas para decirte cuáles son tus talentos; pero, no te los podrán decir si tú no les preguntas: «¿Cuáles creen que sean los talentos que yo tengo, y que aún no he puesto a producir?».

b) Explica el psicólogo, es necesario situarse y estar en el presente de modo permanente. El pasado nadie puede cambiarlo (y es INUTIL «pensar» en eso que no podrás cambiar) y el futuro debes dejarlo en manos de Dios. Desarrollar la confianza en Dios y no en tu propia persona. Es que a veces la angustia, ansiedad, depresión, etc., las mismas personas las «multiplican» intentando controlar lo que no deben. Señala Nelson Ledezma, que quien padece de angustia y tristeza y otras patologías emocionales, coloque el acento, el énfasis de sus vidas en mejorar y potenciar TODOS los roles de vida que desempeñan. Todas las personas son (en mayor o menor medida): hijos, padres, ciudadanos, hermanos, vecinos, profesionales, amigos, etc. Y para el cristiano, esos roles deben impregnarlos (revestirlos) de Cristo. Combatir la angustia, ansiedad, depresión... revisando si está viviendo como Cristo vivió, si en sus circunstancias de vida vive como si fuese Cristo. Claro, que eso es muy ideal, y quizás represente un «*modelo muy grande*» para la gente, pero debe haber acompañamiento para ello.

c) Ver también: **Lam 1, 20; Sir 2, 7-17**. Lo que a continuación leerás sobre la ansiedad, te ayudará directamente a superar la angustia.

Consejos:

- a) Viva siempre el presente; porque, como dice en el Catecismo de la Iglesia Católica (n. 2659): «*El tiempo está en las manos del Padre; lo encontramos en el presente, ni ayer ni mañana, sino hoy: «iOjalá oyerais hoy su voz!: No endurezcáis vuestra corazaón» (Sal 95, 7-8)*». El pasado ya quedó atrás, y nada de él debe dañar el presente. Y ¿el futuro? Planifique y trace metas, pero sitúate en el «aquí» y el «ahora» (metas a corto plazo) de modo que nada (cosas del pasado, o ilusiones futuras) te distraiga de tener la mente y el corazón atento, en el paso que das y el paso que viene.
- b) Anota en un cuaderno los roles que cumples en la vida diaria por muy pequeños que sean; esto te ayudará para que, cuando algo no se dé como lo planeaste, revises la lista y tengas presente las diversas opciones que te quedan.
- c) Mantén pensamientos positivos junto con ejercicios de respiración primordialmente cuando te invada la angustia.
- d) Come sano, haga buena respiración todo el día, tome el sol y camine un promedio de ocho kilómetros diarios si su salud se lo permite, o hasta donde puedas, y mejor si lograr hacerlo sobre tierra o grama y con los pies desnudos. Eso permite que el exceso de carga de tu cuerpo se libere en la tierra, aliviando el estrés. Un buen día de playa, sería una excelente opción. Evite acudir a quienes suelen manipular estas sanas prácticas envolviendo a las personas hacia fines esotéricos que luego terminan enfermando de idolatría la fe.
- e) Ora a Dios todos los días pidiendo sabiduría para estos momentos y para ser capaz de controlar las emociones. Al principio será difícil pero la constancia lo hará lograr.

Ansiedad

¿Sientes que tu cuerpo se pone tenso, que aumentan tus palpitaciones y sudas porque un evento alteró tu estabilidad y te asalta el temor, el miedo, la inquietud? ¿Aunque no estés en una situación de peligro empiezas a sentir síntomas extraños?

Se entiende por ansiedad..., el «*estado mental que se caracteriza por una gran inquietud, una intensa excitación y una extrema inseguridad*»³. También se la define, como la «*angustia que acompaña a algunas enfermedades, en especial a ciertas neurosis*».

En una consulta que hice al psicólogo Octavio Escobar acerca de la ansiedad y la angustia señaló que son «*síntomas de una herida emocional, no sanada*».⁴

Es necesario buscar ayuda, ya que la presión o el miedo te podría llevar a cometer errores, producto del estrés que sientes por las situaciones que te causan malestar.

Distinción entre Ansiedad y Angustia

*«En español hay diferencias entre angustia y ansiedad. Por una parte, las manifestaciones de ambas son distintas. La primera alude a constrección (angor, angosto, angina) y suele localizarse en la región precordial, en la garganta o en el epigastrio. La ansiedad se relaciona más con el aparato respiratorio. Aquella tiene un carácter más físico, visceral y estático (reacción de sobreexcitación) mientras que la ansiedad tiene un matiz más psíquico y de movimiento (reacción de sobresalto) y en ella hay ya un de reacción. Ésta es solamente una diferencia de matiz, relativamente reciente en el castellano que no existe en algunas otras lenguas»*⁵.

¿Cuál es el origen de la Ansiedad?

El origen de la ansiedad y la angustia se encuentra en heridas emocionales que se traen de los primeros años de vida por experiencias de dolor que te causaban presión o miedo y que te afectan en el presente. Las necesitas sanar para evitar hacer cosas lamentables. El psicólogo Octavio Escobar indica que es necesaria una sanación interior de la raíz que origina la angustia y la ansiedad; y que las personas con ansiedad pueden identificar sin mucha dificultad las situaciones que se la generan. Conociendo las raíces de tu pasado que dieron origen a las reacciones de ansiedad que hoy padeces, podrás detectar y prevenir los síntomas que anticipan los eventos donde la ansiedad te domina.

Recomendaciones:

-
- a) Ausentarse o distanciarse, al menos temporalmente, de las actividades o ambientes que le generan la ansiedad y la angustia. Debe protegerse de lo que le lleva a la ansiedad; y luego, cuando esté fuerte, podrá retomar con normalidad lo que dejó y enfrentar todo exitosamente.
 - b) Hacer «oración de sanación». ¡He allí tu medicina! Dice el psicólogo Octavio Escobar:

«La ansiedad la trabajamos con oración de sanación constante y continua, ubicando la raíz de la ansiedad y el stress. Tenemos que enfocarnos en la oración, en la raíz de la herida, desde el seno materno. Necesitamos resolver la herida y seremos sanados. Muchas enfermedades son la consecuencia de una herida no resuelta, de un dolor que todavía está vivo. Debemos ir a la raíz del problema. (...) Veamos un ejemplo: "yo viajé en un avión y tenía pánico porque creía que me iba a morir". Ese tipo de miedos que se pueden ubicar o fobias, acumulados llevan a que la persona se vuelva ansiosa o se estrese. (...) "Cuando era niño, mi papá llegaba y yo corría a esconderme porque él me golpeaba, me insultaba, me gritaba". Oramos ante el Santísimo y el Señor envió su espíritu sobre esas heridas de niño, sobre ese dolor. "¡Sánalo Señor! Señor yo sé que tú lo vas a acompañar. Acompáñalo Señor en este viaje". Y realizó el viaje en paz y lo disfrutó con tranquilidad».⁶

Para iniciarse en la oración de sanación te recomiendo visitar el último capítulo de este libro, «Cristo, Médico y Salvador» y aprender el método de la «Oración del Corazón». Allí encontrarás las herramientas de ejercitación en la oración, mediante el encuentro con Cristo, que te ayudarán a encontrar la restauración de tu vida.

- c) Por eso, si sufres con frecuencia de ansiedad, lo mejor es que dediques un buen tiempo a la oración de sanación. Fíjate lo que dice en **Prov 12, 25**: «*La ansiedad y la angustia deprimen al hombre, una palabra amable lo pone alegre*». Y no hay palabra más amable que la venida de Dios. Por eso, interrumpa el frenético rimo que llevas en tus compromisos y programe participar en algún Retiro Espiritual, y mejor, si es de sanación interior; participe en vigilias o unas horas por día, de adoración al Santísimo Sacramento ante el Sagrario en el templo católico que te quede más cerca.
- d) También será muy oxigenante que asegures incluir durante el día la lectura de un buen libro de crecimiento espiritual. Ten cuidado de no consumir lecturas provenientes de la nueva era que solo se quedan en el hombre y el poder de su mente buscando las soluciones, y dejan a un lado a Dios, o de autores miembros de sectas protestantes; que, si bien te pueden dar paños tibios para sentirte bien, también te deslindan de tu centro: JESUCRISTO VIVO EN LA HOSTIA CONSAGRADA, y JESUCRISTO MÉDICO EN EL SACRAMENTO DE LA RECONCILIACIÓN.

-
- e) Reconozca las cosas que no se pueden cambiar y evite las situaciones estresantes. Eso no significa renunciar a una responsabilidad o compromiso que tengas. Muy probablemente se trata de una necesidad de cambio de perspectiva y de modo de hacer una labor que solicita tomar decisiones que con nuevas estrategias mejoren los resultados. Debes mirar todo esto como una providencial oportunidad de refrescamiento, renovación y crecimiento personal.
 - f) Te será muy beneficioso hacer ejercicios, dar tiempo a actividades que disfrutes y te relajen, compartir con tus seres queridos y dormir lo necesario que el cuerpo requiere.

Ataque de Pánico

¿Sientes que el miedo o terror se apodera de ti en ocasiones hasta dejarte paralizado? ¿No sabes qué hacer para controlarlo?

Descripción general

«Cuando se habla de ataque de pánico se debe distinguir de los eventos en los que de modo colectivo y contagioso las personas manifiestan miedo o terror extremado ante un peligro inminente».⁷ En nuestro caso, la referencia es hacia reacciones de miedo que se producen en algunas personas sin que haya, alrededor, circunstancias de peligro. El psicólogo Octavio Escobar,⁸ experimentado psicólogo nacido en Colombia, tocando este tema dijo en conversación telefónica: «los ataques de pánico no son una respuesta a una situación externa, sino un dolor interior que se dispara en cualquier momento sin necesidad de que esté pasando algo grave afuera».

Otro psicólogo, Domènec Luengo,⁹ advierte que los ataques de pánico no son atribuibles a personas débiles, ya que nadie está libre de sufrirlos. Comenta que el ataque de pánico no es otra cosa que «el miedo en su máxima y puntual expresión»¹⁰ y se debe a la forma como incide negativamente en muchas personas la reñida vida social, presionada por estándares y condiciones de competencia y aprobación muy exigentes, y el arrastre de heridas emocionales sufridas en la infancia, aún pendientes de sanar. Agrega Luengo, hay una tendencia a...

«elevar a categoría de importancia vital, situaciones como un examen académico, una oposición incómoda pero necesaria de aprobar, el temor insoportable a no ser reconocido por los demás, las comparaciones entre personas sobre prestigio y estatus, la pérdida de una posibilidad muy importante, un desengaño afectivo, la hipocondría, el temor a quedar en evidencia o a ser excluido, e incluso a no dar la talla.

En el instante en que ocurre el ataque de pánico – dice Luengo – “la mente racional poco puede hacer, y usualmente se convierte en espectadora de lo que la mente inconsciente va

*dictando, ella es 'quien lo ve todo', pero también la que se equivoca en su visión de la situación" (...) Se genera una sensación completa de indefensión: ve que algo terrible le pasa, pero no entiende el por qué ni la manera de hacerle frente».*¹¹

¿Cómo darse cuenta cuándo se tiene un ataque de pánico?

Estos son los síntomas que Domènec Luengo identifica:

*«palpitaciones, sudoración, temblor, sensación de falta de aire, dolor torácico, náuseas, sensación de mareo, escalofríos, hormigueos, sensación de irrealidad o de despersonalización, miedo a perder el control y miedo a morir (...) Sostiene que el pánico tiene que ver con la biografía de cada persona, con sus adquisiciones de miedo infantil, con el tipo de personalidad que se haya configurado a lo largo de los años, con el momento amenazante que está atravesando esa persona, con sus creencias..., (...) y surgen (...) por las conexiones de la propia mente con algún episodio que recuerde una situación vivida y que ha dejado una secuela de temor. Así, el ataque de pánico puede dispararse al escuchar una canción, oler un aroma, percibir un ruido, por una bajada o subida de la temperatura ambiente o un pensamiento».*¹²

¿Qué hacer en esos casos?

Es prudente distinguir dos niveles de atención: REMEDIAL, para los momentos cuando los ataques de pánico ocurren, y la SANACIÓN, para ir a la raíz que lo origina y sanar las heridas que los ocasiona.

Iniciemos con la atención remedial:

- a) Las personas que tengas cerca cuando te dan los ataques de pánico, desconocen, por lo general, tu pasado y las situaciones que de un momento a otro te hacen reaccionar así. Con la ayuda de algún psicólogo, de algún sacerdote, o amigos de confianza, recoja por escrito, qué hechos del pasado te causaron ansiedad y pánico, y qué ocasiones del presente tienden a producirte esos ataques. Seguramente te facilitará una lista de consejos prácticos, semejantes a tomarse una pastilla antes de las comidas, que te permitirán de modo exitoso, adelantarse, aminorar su intensidad y, con proactiva ejercitación, superarlos satisfactoriamente.
- b) Ejerza el gobierno de los detonantes internos y externos que te causan los ataques de pánico. Los internos, son los que traes de tus heridas en la niñez, y los externos, los que de un momento a otro se dan en tu entorno y, al conectarse con los internos, disparan repentinamente los ataques de pánico. Ante estos detonantes, ejércitate en perderles el miedo, en gobernarlos y no dejar que te dominen y que pierdas el control de tu libertad.

-
- c) Algunos hábitos corporales y la oración te ayudarán a anticipar y vencer las ocasiones a las que antes eras simplemente reactivo pasivo: los hábitos, para crear condiciones corporales que disminuyan los desbordes extremos de ansiedad; y, la oración, para que no estés solo en esos momentos y tengas el escudo protector de la compañía de Dios, que te ama de modo infinito.
 - d) En el instante inmediato previo a un ataque de pánico, o durante el mismo, es necesario que rápido te pongas de pie y respires profundamente por algunos minutos, para ayudarte a tranquilizar y neutralizar las primeras señales de palpitaciones, sudorización, falta de aire, hormigueos, escalofríos, sensación de irreabilidad, dolor torácico y náuseas que en tu cuerpo se manifestarán. Realice también unos minutos de ejercicios básicos de movilidad y relajamiento en las articulaciones.

De todo ello, lo mejor es que una persona te dé un abrazo con amor y respeto, con mucha bondad; que mires a los ojos de quien te oye o te habla; compartir y no aislarse. Esas acciones producen oxitosina en tu cerebro y disminuyen rápidamente los picos elevados de cortisol; porque, si estimulas la primera se reduce la segunda, y el efecto inmediato será que el ataque de pánico se supere rápidamente y todo retorne a la normalidad. La oxitosina es la hormona de la empatía, de la alegría y, lo que tarda en activarse, son tan solo ocho segundos.¹³ Hará que drenes la presión del pánico desbordado y permitirá que las energías que están muy intensas fluyan y drenen hasta lograr que recuperes la serenidad y el dominio propio. Influirá positivamente en tu organismo que siempre tengas hidratado el cuerpo, comer bien, y tomar con frecuencia té de toronjil, valeriana, moringa; eliminar el consumo excesivo de alimentos elevados en glicemia (azúcar) y del café; estar ocupado apasionadamente en una actividad sana y, mejor aún, al servicio de la obra de Dios.

- e) Apenas presientas que se le va a producir un ataque de pánico, anticípalo pidiendo ayuda y compañía de dos o tres personas de confianza que se encuentren cerca. Diles que te ayuden a hacer los ejercicios prácticos mencionados en el literal anterior. Sobre todo, pídeles que te ayuden orando hasta que sienta la compañía del amor de Dios que te protege y cuida a todos. Son útiles los siguientes Salmos: 23, 45, 91, 120. También pueden hacer esta oración:

«Oh Señor, Dios todopoderoso, me abrazo a ti, pues tú eres mi refugio y mi protección. Estando contigo a nada he de temer. Toda la creación es obra de tus manos, y todo lo hiciste para nuestro bien. Por eso, en este momento pongo en ti mi confianza, pues sé que a nadie defraudas. Haz que solamente le tenga miedo al pecado que alejándome de todo pecado ninguna asechanza del maligno podrá contra mí y contra los hermanos que me rodean. Bendito y alabado sea por siempre tu santo Nombre. Amén».

-
- f) Evite pasar el tiempo solo o sola, ya que será difícil evitar hechos lamentables si no hay personas alrededor que te ayuden. Ingrese en alguna comunidad o en algún servicio social o pastoral de tu Parroquia, o en una obra benéfica donde no te desvíen de la sana Doctrina y la fidelidad a Cristo.
 - g) Sé paciente contigo y no te desesperes, si intentando desaparecer los ataques de pánico, vuelves a tener recaídas. Sé consciente de que hay muchas curaciones que se obtienen, no con una sola pastilla o cápsula, o con un solo ejercicio, sino que se logran con semanas de perseverancia, confianza, iniciativa propia, y, muy, sobre todo, con el apoyo de la oración y de estar unidos a los Sacramentos.

Sanación de los ataques de pánico:

Dar soluciones rápidas a los ataques de pánico sería irresponsable. En mi experiencia como sacerdote he visto que las personas sí pueden superar esta dificultad, y que no se logra en una sola conversación o intento, sino que se va obteniendo apoyados de la fe en Dios y de la constancia. A continuación, las recomendaciones:

- a) El camino es el encuentro con Dios. «*No temas*» te dice el Señor, en la Biblia, una y muchas veces, de muchas maneras.

*«Dios no quiere que vivamos con ese miedo; en cambio, quiere que tengamos fe en Él (cf. Is 35, 4; 41, 10; Lc 12, 4; 1Pe 3, 14). Cuando aprendemos a dejar que Dios se encargue de nuestros temores diarios, desaparecen algunos de los factores que pueden causar un ataque de pánico».*¹⁴

- b) Identificar los estímulos o situaciones que ocasionan los ataques de pánico, tanto los que en el presente los provocan, como los hechos de crianza que en la niñez iniciaron la predisposición al miedo, la angustia, la ansiedad y el pánico. Sin saberlo, tanto el que los padece como el que quiera ayudar, se verán de manos atadas y de ojos vendados para actuar, pues no sabrán por dónde manejar la situación, ya que se sentirán ante un adversario invisible, y tal vez, queriendo ayudar, se pongan a inventar, y hagan más grande el daño. Por ejemplo, yendo a visitar personas que practican el espiritismo, encantamientos, hechicería, brujería y afines. También pueden dejarse atrapar por aquellos que ofrecen ayuda y lo que hacen es complicar la situación: constelaciones familiares, cursos de milagros, horóscopos, y sectas protestantes en las que, en falsos avivamientos e invocaciones al “Espíritu Santo”, las personas son poseídas por espíritus de demonios. En tales lugares, en lugar de ayudar a la persona a adquirir equilibrio y superación emocional de sus miedos y angustias, se las acrecientan hasta niveles más críticos; al punto, que no pocos terminan en un centro de rehabilitación mental.
- c) Han sido de gran ayuda para sanar y liberar a estas personas de esos traumas, la participación en retiros de sanación interior ofrecidos por la Iglesia Católica en muchas Diócesis. Entre ellos, son de providencial

ayuda, los servicios que ofrece el psicólogo Octavio Escobar, de Colombia y el último capítulo de este libro.

- d) De igual manera, la psicología puede aportar muchísimo, luego o durante el proceso de sanación interior ayudando al paciente, mediante el diálogo y la escucha paciente, a situarse desde los recursos y la experiencia de la edad biológica que tiene y la de sus seres amados, ante un evento que tal vez lo viene afrontando y viviendo inocente e inconscientemente desde la tierna edad del embarazo o de la niñez, cuando acontecieron los hechos que le dieron origen a la afección. En los ataques de pánico la persona queda privada de sus facultades de raciocinio, y reacciona con la misma edad psicológica del momento cuando sufrió el evento asociado que le provoca esos ataques de pánico, por lo que ese diálogo debe hacerse en momentos cuando se encuentre serena y en plenitud de sus facultades.
- e) Es posible, con la ayuda de un orientador profesional, psicólogo, psiquiatra, o de un sacerdote, que la persona que sufre ataques de pánico pueda identificar el tipo de ocasiones que le generan esos eventos y las situaciones que en la infancia le ocasionaban miedo, ansiedad, angustia, hasta darse cuenta de cómo se producen las conexiones inconscientes entre estímulos del presente y heridas aún no sanadas que se vienen trayendo de arrastre desde la infancia: reacciones emocionales que fueron inducidas o adquiridas de otros en el ambiente donde nació y creció en sus primeros años.
- f) Para mitigar y superar las alteraciones de temor máximo es fundamental que la misma persona ponga de su parte asumiendo con iniciativa, motivación y perseverancia el proceso de conocerse a sí misma interiormente (heridas de infancia, estímulos del ambiente que le alteran, y síntomas iniciales a los ataques de pánico) y aprender a controlar sus reacciones emocionales para aprender a neutralizar progresivamente los nuevos eventos de pánico. Debe saber – como dice D. Luengo - que los ataques de pánico «*son como pompas de jabón*», muy visibles e impactantes por fuera, pero al pincharla (hacerle frente) no tiene nada por dentro. El éxito para superarlos radica en que no sea otro el que le pinche la pompa de jabón, sino que lo aprenda a hacer la misma persona que los vive. Será de gran ayuda reconocer que siempre en los ataques de pánico no existe, realmente, situación alguna que le ponga en riesgo su seguridad personal. Eso le ayudará a perderle miedo al mismo miedo, y a afrontar con serenidad y seguridad los episodios generadores de pánico.
- g) Es de vital importancia, y hasta necesario, que quien padece de ataques de pánico, haga un ordenamiento de su vida espiritual poniendo al día su ALIANZA CON DIOS. Sería ingenuo y errático presumir de que no tiene nada que ver lo espiritual con su salud emocional; no se te diga como dice en el Salmo: «*La piedra que los constructores desecharon en piedra angular se ha convertido*» (cf. **Sal 188, 22**). que tiene mejorando su intimidad y confianza en Él, hasta aprender a vivir protegido en su Gracia, en la fuerza renovadora y santificadora de los Sacramentos, en la custodia maternal de la Virgen

María con el Santo Rosario, para alejar toda acechanza del demonio que, justo por la mente, buscará entrar para romperle la paz y hacerle vivir en una permanente angustia y miedo. Le hará sumo bien dedicar horas, periódicamente, de adoración a Jesucristo en el Sagrario y orar en su casa, con su familia o sus vecinos. El método de la «*Oración del Corazón*», en el último capítulo de este libro te será de gran consuelo y bendición.

- h) El miedo es el epicentro de los eventos de pánico, y ahí debes poner la atención del auxilio que necesitas. A quien padece esta situación se le ha de proveer de un real encuentro con Dios, ya que Dios es amor y ese es, justo, el antídoto ante el miedo, pues dice, en la Biblia:

«Yahvéh marchará delante de ti, él estará contigo; no te dejará ni te abandonará. No temas ni te asustes» (Dt 31, 8). Y, también: *«No cabe temor en el amor; antes bien, el amor pleno expulsa el temor, porque el temor entraña castigo; quien teme no ha alcanzado la plenitud en el amor» (1Jn 4, 18).*

Si estás ante una persona con ataque de pánico hazle sentir el amor de Dios, con un abrazo, con la oración, con algún gesto de contacto corporal sereno, y animándole a que respire profundamente diciendo: «Señor Jesús, Hijo de David, ten compasión de mí» (Lc 18, 38).

Depresión

¿Te invade la tristeza recordando cosas que no salieron como las esperabas, y te siguen causando mucho dolor; o la presión al pensar tus deudas que tienes, te ha desmejorado la salud física y emocional?

La depresión se caracteriza por llevar constantemente tu mente al pasado, ocupándola en cosas que te quitan la motivación para luchar y seguir adelante.

Apóyate en las recomendaciones dadas en el tema de este mismo libro sobre la angustia; sobre todo, si la depresión ha derivado de una situación difícil que te vino afectando hasta llegar al borde de la depresión. Ahora. Si la depresión te ha venido a consecuencia de una frustración por cosas malas que has hecho, entonces, guíate de las recomendaciones siguientes:

No hagas lo del rey Antíoco

Lee en **1Mac 6, 1-7** que un rey de Grecia llamado Antíoco se sintió muy deprimido porque fracasó en su intento de apoderarse de la ciudad de Elimaida en Persia. Emprendió la fuga, abandonó el lugar muy amargado y huyó a Babilonia. En su depresión se dio cuenta del mal que había causado contra el pueblo de Dios, contra Israel. Dijo: «Reconozco que esa es la causa de las desgracias que ahora me acosan» (v. 13). Se dejó caer en cama, entregó todo su reino a su hijo Filipo, y falleció de pena. Algo semejante a

Judas Iscariote: por no confiar en la misericordia divina fue llevado a la muerte por el peso de su traición a Cristo.

Apóyate en la Providencia y Misericordia de Dios; no en lo que hayas hecho o no hayas podido hacer

La depresión lleva a un estancamiento de la motivación para luchar. La capacidad para pensar se ve bloqueada, por tener la mente embotada entre las emociones dolorosas de los hechos que le causan angustia y preocupación. Afecta la disposición para las actividades diarias, haciendo que pierdas el interés, por la poca valoración de sí mismo y de los medios con los que dispone.

Si te encuentras así, necesitas de urgente respiro y liberación. El descanso te lo da Cristo. Él te habla al corazón y te dice:

«Venid a mí todos los que estáis fatigados y sobrecargados, y yo os daré descanso. Tomad sobre vosotros mi yugo, y aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón; y hallaréis descanso para vuestras almas. Porque mi yugo es suave y mi carga ligera» (Mt 11, 28-30).

Anda con Cristo. Sea Él, ahora mismo, el objetivo de tu mente y la pasión de tu corazón. Descansa todo el peso de tus angustias entregándole a Él tus preocupaciones, deudas y tropiezos. Y, en adelante, entrégate con gozo y esperanza a la oración de adoración a Jesucristo vivo y presente en la Eucaristía y ante el Sagrario. Confía en Él todo cuanto te pasa, teniendo tu mente en el presente y lo real para que la nube de las angustias y preocupaciones no te cieguen ante las bendiciones que están a tu alrededor. Pues, como dice en el Catecismo de la Iglesia Católica (n. 2659):

«La enseñanza de Jesús sobre la oración a nuestro Padre está en la misma línea que la de la Providencia (cf. Mt 6, 11. 34): el tiempo está en las manos del Padre; lo encontrarás en el presente, ni ayer ni mañana, sino hoy: «¡Ojalá oyeras hoy su voz!: No endurezcáis vuestro corazón» (Sal 95, 7-8)».

Haz como el Rey David

También quedó muy deprimido ante el peso de sus errores por haber ordenado matar a su soldado Urías para quedarse con su esposa Betsabé, a quien embarazó y el niño a los pocos días de nacido murió. A diferencia de Antíoco y Judas se reconoció pecador y se abrió a la misericordia de Dios diciendo: «"He pecado contra Yahvé". Respondió Natán a David: "También Yahvé ha perdonado tu pecado; no morirás"» (2Sam 12, 13).

Antíoco, Judas y David son nuestros espejos

Haga a un lado el fatalismo y la falta de fe del rey Antíoco y de Judas Iscariote que no creían en la compasión de Dios; y abraza con todas tus fuerzas la humildad y esperanza del rey David en esa compasión, entregando a Dios tu pecado y levantándote de nuevo a hacer las cosas mejor que antes.

También esto es necesario:

Para superar la depresión te ayudará muchísimo unir a las medidas espirituales, otras de carácter humano; pues, al igual que todos los seres humanos, eres un todo, donde todo cuenta para una excelente recuperación.

Algunas actividades que te ayudarán: hacer ejercicio físico, alimentarse y descansar bien; toma, también, algún té que te ayude a relajarte y dormir mejor, como toronjil, valeriana o manzanilla. Está bien que identifiques las situaciones que tienes por resolver, pero no está bien que vivas dándole vueltas; no te auto aconsejes. Sigue el ejemplo del Rey David: icuánto bien le hizo hablar con el profeta Natán! (cf. **2Sam 12, 1-14**); y, en lugar de que te atrape la mente lo que has perdido, dirígela a valorar muchas bondades y bendiciones que aún posees y que son un don de Dios para salir adelante!

¡Libera tu mente!

La depresión, con sus colaterales emociones de angustia, estrés y ansiedad, entre otras, deriva de pasar horas y días ocupando el pensamiento siempre en un mismo asunto generador de la inestabilidad que está experimentando. Si esto te ocurre, tu mente se va a parecer a un globo de cumpleaños, que se infla más y más a medida que más lo llenas de aire; y si no paras de echarle aire, el globo se va a estallar.

Así de semejante con tus dificultades es tu mente. Pensando que tu mente pueda ser ese globo del ejemplo que estamos usando, el tamaño de las dificultades no se encuentra realmente fuera del globo sino adentro, y si estallas no es por agresiones externas al globo, sino porque tú mismo lo llenas de aire. Cuando pones junto a tus labios la boca del globo, logras ver todo alrededor, porque tienes el globo en su estado real, sin aire dentro. Pero, apenas lo empiezas a inflar, el globo aumentará de tamaño hasta tapar por completo tu panorámica, y no podrás ver más que el solo globo.

Ya inflado por completo, el globo no te dejará ver nada. Piensa que así funciona tu mente cuando pasas horas y días pasas el tiempo pensando sin parar en una misma preocupación. Tu mente se va a saturar y a fatigar. Vivirás un secuestro mental causado por ti mismo, porque tienes la mente completamente "inflada", como el globo que está a punto de reventar, pegado a tu boca porque no paras de echarle aire. Deténgase. Ya no le eches más aire al globo. Haga igual con tu mente. ¡Deje de pensar en lo que te preocupa!. No es que ignores la realidad, porque lo que no es real todo lo que tu mente piensa. La mayor parte es como el aire que globo lleva dentro. Desinfle la presión que hay en tu mente como si fueras a desinflar un globo. Hazlo dedicando al menos una hora al día a caminar o a trotar al aire libre, o a practicar algún deporte, o hacer ejercicios. Mejor, si todo va acompañado de una buena calidad de vida de oración diaria, como, por ejemplo, practicando la Oración del Corazón, ya que une dos poderosos medios de sanación mental y emocional: óptima respiración, y, la principal, la invocación a nuestro Señor Jesucristo..

Lo curioso es que nadie está detrás de ti con una pistola obligándote a que llenes de aire el globo; lo mismo que nadie está apuntando a tu espalda con un arma para que te lo pases pensando siempre en el mismo foco estresante

que te deprime. Adquiera el gobierno de tu mente. Nadie te obliga a estar pensando siempre en un mismo asunto, ni a darle tan excesiva importancia a lo que tal vez no lo merece. Es más, seguro que tienes tantos otros asuntos y posibilidades a tu lado y no las aprecias y utilizas.

Desinfla el globo de tu mente practicando la Oración del Corazón. Ese recurso lo encontrarás en el último capítulo de este libro.

Estrés

¿Sientes cansancio y un pesado agotamiento en tus ocupaciones? ¿Se te juntaron de golpe muchas responsabilidades en actividades que incluso otros anhelarían realizar, pero que ahora se volvieron una carga insopportable, y ya no logras encontrar motivación en lo que antes eras feliz? ¿No sabes por dónde empezar a solucionar un colapso de situaciones a resolver?

Es necesario iniciar por darle a tu salud corporal y mental condiciones óptimas para ejercer con plenitud de posibilidades y logros la toma de decisiones y emprendimiento de soluciones. Para eso te puede ayudar hacer este plan de ejercicios diarios disponible gratuitamente en Internet: bit.ly/ejcstress.

Si quieras hacer ejercicios físicos para evitar el estrés, o para salir de él, hazlos. Te ayudarán mucho. Pero, protégete de esta sabia instrucción que te da el Señor en la Biblia, y ten mucho cuidado de ilusionarte con ejercicios de yoga u otras prácticas de carácter esotérico para tener salud corporal y mental. Dice el Señor en **1Tim 4, 8**: «*Rechaza las leyendas esotéricas, verdaderos cuentos de viejas, y dedícate a la piedad como a tu deporte. La ascesis corporal no es de mucha utilidad, la piedad, en cambio, es útil fuera de toda discusión, pues Dios le prometió la vida, tanto la presente como la futura».*

Una de las principales idolatrías en la que ha caído la generación actual es la adoración del cuerpo. Vive obsesionada por el gimnasio, los ejercicios, y la disciplina alimenticia, no para procurar la salud y servir mejor a su familia y a la sociedad; sino para llamar la atención, porque les preocupa la apariencia, las líneas, el busto, los senos, los pectorales, el abdomen, la cintura, los glúteos, lucir las piernas, los músculos. Si bien, estas actividades ayudan a aliviar el estrés, debe evitarse la obsesión por ellas; ya que, llevadas al extremo, pueden llevar al narcisismo:

*«Tendencia a la propia autosatisfacción en lo físico, en lo psicológico y en social. Alude el término a la figura de un bello joven de la mitología griega llamado Narciso, que rechazó el amor de hombres y mujeres prendados de su figura. Se contemplaba en el río y se enamoró de su propia imagen. Al no poder culminar su pasión amorosa, terminó consumido (o suicidado) por su desajustado egocentrismo y su incapacidad para amar a otros».*¹⁵

-
- a) Al estrés también se le conoce como «surmenage»:

"Galicismo que indica exceso de trabajo y de fatiga, que produce una saturación con frecuencia más psicológica que física, por tener la mente que atender a múltiples frentes. Con frecuencia la saturación de actividad genera un nerviosismo que desemboca en alteraciones físicas: inapetencia, insomnio, nerviosismo. Es bueno recordar que más que al trabajo mismo, los efectos hay que atribuirlos a la falta de capacidad para organizar el tiempo disponible y para graduar las responsabilidades".¹⁶

- b) A todas estas manifestaciones físicas las podemos denominar estrés, que...

«en el campo de la biología se entiende [...] como la reacción fisiológica de un cuerpo cuando desarrolla distintos mecanismos de defensa para afrontar una situación que se percibe como amenazante y en el campo de la psicología es el modo como el organismo reacciona al desafío».¹⁷

- c) No llames «problemas» a las cosas que te causan estrés porque, realmente, los problemas no existen; lo que hay son «situaciones, o asuntos por resolver». Dios te hizo libre para elegir y no esclavo para quedarte atrapado o estancado en nudos de la vida difíciles. Decirle «problemas» es una especie de cárcel mental en la que te rindes mientras las situaciones que te causan estrés siguen allí presentes agravando tu estado de riesgo. Es una cárcel de la cual debes salir rápidamente tomando decisiones efectivas y constructivas.
- d) Es probable que tengas un exceso de responsabilidades o que éstas te agoten porque no funcionan. Ayudará muchísimo a resolver el estrés, si reduces los compromisos que tienes y te quedas solo con aquellos más necesarios y productivos en lo humano y en lo espiritual.
- e) Si la situación de estrés no la padeces solo o sola, sino que la tienen también tus compañeros de equipo de trabajo, esto es síntoma de que urge un ordenamiento estructural de la organización en la que participas, en la que se simplifiquen las labores y se mejoren las estrategias hasta obtener buenos resultados en los objetivos.
- f) Identifica bien tus fortalezas, tus recursos para hacer frente a los retos de hoy y del mañana, y corta con aquello que represente amenaza y riesgo para ti y para los demás. No lo hagas aisladote. Busca orientación en personas que sean de fiar doctrinal y moralmente, que no te lleven al tropiezo en momentos donde es tan indispensable tomar decisiones correctas; por ejemplo: no vayas a consultar lugares o personas asociadas a sectas protestantes, brujería, ocultismo, coatch de dudosa confiabilidad que pretenden sustituir a sacerdotes, psiquiatras, psicólogos y orientadores de reconocida trayectoria, o en prácticas distantes a la fe cristiana, como el yoga, los mantras, reiki, feng shui, astrología, y otras, por el estilo.

-
- g) Para bien de almas emprendedoras, es de grandísima ayuda buscar y encontrar un Director Espiritual, algún sacerdote, o hermanos en la fe, a quienes acudir eventualmente a dialogar, discernir y preparar las decisiones más importantes.
 - h) Si crees que puedes tener trastornos de estrés busca ayuda profesional especializada en el área de la salud mental, ya sea médico psiquiatra o psicólogo (cf. **Sir 38, 12-13**). Hay momentos en que en su mano está la solución.

Desesperación

¿Perdiste del todo la esperanza y la paciencia, y la confianza en Dios se te vino abajo? ¿Sufriste una pérdida irreparable que te resistes a aceptar, o llegaste al límite de la frustración por impotencia en lograr tus metas? ¿No aguantas el enfado, el despecho o el enojo y sientes que estás al borde de estallar y cometer una locura?

La desesperación es una emoción muy complicada de sobrellevar que puede definirse como la pérdida total de la esperanza por experimentar un vacío de sentido en todo, que lleva a enfrentar la vida de una forma muy angustiosa motivada por los sentimientos mencionados anteriormente.

- a) Es urgente que primero se ayude brindando a quien está así, un abrazo, un pecho donde pueda llorar, una mano en el hombro que le haga sentir que no está sola, y ante los ojos, una imagen de Cristo crucificado o, mejor aún, la presencia de Cristo vivo en la Hostia Consagrada. Hazle saber del amor de Cristo que está presente en ese momento de su vida, y ayúdale a que haga silencio en su mente pidiéndole que respire profundamente por varios minutos hasta notar que en sus emociones hay calma. En momentos así es muy reconfortante dejar que la persona derrame todas las lágrimas que necesite derramar. Dios se las dio por algo. Luego, lee lo que sigue a continuación:

«Si no sabes a quien acudir o sientes que necesitas la ayuda de alguien profesional, lo mejor es que acudas a un psicólogo experimentado (...) y éste te dará las pautas que te ayuden a salir de esa situación. Te enseñará a controlar la desesperación y te ayudará a tomar nuevamente las riendas de tu vida».¹⁸

- b) Muchas veces pasa, que algo muy doloroso sirvió para que muera una equivocación que ciegamente se había cometido y nazca, al fin, el modo correcto de ver la vida y de entender a Dios.
- c) Por fallas de crianza o de haber recibido en alguna secta o de alguna persona una enseñanza falsa de Dios y una manera desviada de comprender la existencia, es probable que alguien colapse y llegue al borde de una frustración; pero, no porque Dios haya fallado o no

exista, o porque la vida no tenga sentido, sino porque se ilusionó y puso su esperanza en falsas ilusiones, en un «dios» que no existía, que fue fabricado, tal vez, por fantasías y mañas interpretaciones bíblicas de algún aventurero y mercader de la fe que se hizo llamar «pastor» o que le prometió que Dios nunca más iba a dejar que sufriera o que padeciera pruebas y tribulaciones.

- d) Para que nazca en ti el Dios verdadero y una nueva vida en esperanza y alegría plena, es necesario que mueran tus dioses falsos escondidos. A veces una crisis es necesaria, espiritualmente hablando; no para que atentes contra tu vida ya que ella no es la culpable de lo que te pasa, sino para que muera, al fin, el modo equivocado que tenías de vivir, de tratar a los demás, de hacer las cosas, de entender a Dios. Dice en el N° 844 del Catecismo de la Iglesia Católica:

«Con demasiada frecuencia los hombres, engañados por el Maligno, se pusieron a razonar como personas vacías y cambiaron el Dios verdadero por un ídolo falso, sirviendo a las criaturas en vez de al Creador. Otras veces, viviendo y murriendo sin Dios en este mundo, están expuestos a la desesperación más radical (LG 16)».

- e) En esto las Sectas y la ignorancia en la fe hacen un daño muy grande, por estar viendo demonios e ídolos donde solo hay imágenes santas y de gran auxilio para la fe, y para que donde realmente las personas tienen guardados los ídolos, nadie los vea, nadie los señale, nadie los toque; mientras, en silencio, andan destruyendo vidas: el apego, en extremo, a un familiar, a una pareja, a los bienes materiales, al dinero, a las apariencias, al placer, al poder, a una mascota, incluso. Cuando esas falsas seguridades se quiebran se hunden con ellas. Es allí donde descubren que estuvieron culpando a un «dios» que se habían fabricado. Solo si conocen la fe católica descubrirán que fueron a dioses falsos, y que por ese error, no habían conocido al Dios verdadero, que ahora sí, encontraron; se darán cuenta que los idólatras no eran los católicos, sino los miembros de las sectas donde estaban, porque se hacen un dios acomodado a sus ideas y criterios personales. Los que emigran a la Iglesia Católica viven una fiesta espiritual muy grande en su corazón porque están conociendo y encontrando, al fin, al único Dios verdadero. Viven un auténtico renacer; así como cuando alguien descubre que la idea que tenía de otra persona estaba errada, porque la estaba juzgando sin conocerla realmente, porque descubre lo bella que es en su modo de ser, y nace una hermosa amistad con un ser humano maravilloso que antes rechazaba y calumniaba. Algo más grande y sublime que esto sucede cuando en la propia vida llegan a su final los falsos dioses y nace el Dios verdadero. Busca bien para que no caigas en lugares que se hacen llamar «de culto», «cristianos» o «evangélicos»; y son, una entre miles de organizaciones que se valen de las simulaciones para ocultar su condición de Sectas y hacer que todos le digan «Iglesia». Ten cuidado con darle rienda suelta, sin límite, a cuanto el corazón, el cuerpo, la imaginación y los sentimientos te pidan, porque dice en la Biblia: «El corazón es lo más retorcido; no tiene arreglo: ¿quién lo conoce?» (**Jer 17, 9**). No busques donde te

hagan sentir bien ofreciéndote emociones y dádivas; pero, te enferman la fe con falsas doctrinas sobre Cristo. ¡Busque la Verdad! Tampoco busques donde todos sean santos e intachables, porque, no hallarás ese lugar, y tú mismo, no podrás estar allí por tus imperfecciones. Como acabas de leer: ¡Busque la Verdad!. ¡Busque a Cristo! Lo que Él dijo, hizo, anunció, estableció e instituyó para tu salvación. Luego, para saber qué es lo que tienes que hacer con todo lo que de Jesús aprendas, busque a su Madre, la Virgen María, en **Jn 2, 1-11** y ella te dirá lo que tienes que hacer: «*Haced lo que Él os diga*» (**Jn 2, 5**).

- f) Ten presente que la desesperación y la presunción son una falta grave contra el primer mandamiento, ya que atentan contra la esperanza:

*«Por la desesperación el hombre deja de esperar de Dios su salvación personal, el auxilio para llegar a ella o el perdón de sus pecados. Se opone a la Bondad de Dios, a su Justicia – porque el Señor es fiel a sus promesas – y a su misericordia. Y, en cuanto a la presunción, hay dos clases: o bien el hombre presume de sus capacidades (esperando poder salvarse sin la ayuda de lo alto), o bien presume de la omnipotencia o de la misericordia divina (esperando su perdón sin conversión y la gloria sin mérito)».*¹⁹

- g) A quien esté pasando por un momento de desesperación, es recomendable:

- Ver la situación como algo externo. La mejor manera de difuminar la situación emocional es tomar distancia de ella; así podrá pensar más claramente cuando no esté inmersa en los detalles.
- Recordar obstáculos del pasado que superó, y contrarrestar los pensamientos negativos con recursos específicos de crisis pasadas que logró superar, tomando conciencia de que puede vencer, también, esta situación.
- Actuar, empezando por identificar qué partes de la situación puede controlar y buscar una acción que pueda realizar inmediatamente, como llamar a alguien para pedir un consejo. Esto le hará sentir una persona valiosa y productiva, y le ayudará a disminuir la situación que le desespera.

Insomnio

¿No logras dormir o mantener el sueño? ¿De madrugada te despiertas o te levantas varias veces, o amaneces sintiendo que no descansaste?

El insomnio trae consigo ciertos malestares durante el día, tales como: cansancio, sueño, ansiedad, depresión, fallas en la memoria o de atención,

además de irritabilidad y nerviosismo. Estas orientaciones te serán de ayuda y bendición. Dios mediante pronto, podrás tener un descanso satisfactorio y reparador durante la noche:

Aunque, con mucha frecuencia se trata de afecciones que ameritan ser atendidas por especialistas en Psiquiatría; se puede aportar, sin embargo, algunas recomendaciones desde el punto de vista humano y espiritual:

- a) En muchos casos, el insomnio se quita con algunos ajustes personales:²⁰
 - «*Ponerle límite a la hora de concluir tus actividades por la noche. No permitir extenderse hasta muy entrada la noche.*
 - *Hacer ejercicio. El ejercicio regular le ayudará a dormir mejor....*
 - *Limitar las siestas...*
 - *Dejar de fumar...*
 - *Apaga computadores u ordenadores, teléfonos, televisores una hora antes de acostarte.*
 - *Evite ciertos alimentos que impiden el sueño, como: café (por la sobre estimulación que produce la cafeína); el té, las bebidas energizantes, los refrescos de cola, el chocolate, alcohol, grasas, los fritos, el azúcar».*
- b) Si estás atendiendo a un enfermo que cause desvelo, agotamiento general y no logras dormir, el psicólogo Nelson Ledezma, mfc, indica que ambas personas deben consultar a un Psiquiatra: la persona enferma debe ser medicada con algún neutralizante o neutralizador para que duerma, a fin de evitar el deterioro, y así pueda dormir quien le esté atendiendo, a quien posiblemente, también le indiquen alguna medicación. Es con un psiquiatra que se debe acudir, y no a un médico general, ya que su preparación no le ha capacitado para supervisar y evaluar al paciente en otras variables.
- c) Hay otras causas que te pueden estar afectando, como el agotamiento o estrés por alguna situación laboral o familiar que no te permite conciliar el sueño, como el exceso de trabajos por tener al día, o el cuidar algún enfermo, y más si éste tiene patologías que influyen directamente en su estabilidad y equilibrio emocional y psicológico: párkinson, alzhéimer, esquizofrenia, bipolaridad, alcoholismo, drogadicción, entre otros. En estas circunstancias, avanzarás mucho si logras ordenar tus hábitos personales, siguiendo las recomendaciones del numeral anterior.
- d) Es necesario que mejores tu relación con Dios y abraces el don de salvación que Cristo te ofrece. Cristo te está hablando al corazón, diciéndote: «*Venid a mí todos los que estáis fatigados y sobrecargados,*

y yo os daré descanso» (Mt 11, 28). Él te llama a que te dejes ayudar por Él.

Es muy diferente asumir una cruz, que asumir una carga; y, una misma situación puede ser lo uno o lo otro, según sea la fortaleza y la nutrición espiritual que tengas. ¿Qué es lo diferente? ¿Las cruces?, Cristo te enseñó, con su ejemplo a abrazarlas y amarlas. En cambio, ¿Las cargas?, para eso Cristo vino y murió en la cruz, para redimirte y liberarte de ellas. Para las cruces, Dios da la fuerza para llevarla hasta el final, y en efecto, son numerosas las personas que con alegría y amor asumen el sacrificio de velar diariamente, y por años, con un paciente crónico. Lo logran hacer porque además de cuidar del paciente, dejan que Dios las cuide, abrazando fuertemente sus mandatos, haciendo fielmente su voluntad, y viviendo con plenitud de gozo cada momento de oración que hacen en diversas horas del día. Estas personas obtienen mucha más fortaleza con el alimento de la santa Comunión del Cuerpo de Cristo en la Eucaristía con que todo el alimento con el que puedan llenar sus estómagos; ya que no es lo mismo atender un enfermo difícil, solo con la propia fuerza de voluntad, que con el auxilio todopoderoso de la Gracia de Dios.

- e) Hacer tomar una pastilla para dormir es fácil. Pero, aparte de que te pueden traer efectos negativos colaterales que luego deberás añadir a las actuales dificultades que tienes, no solucionarán tu situación de insomnio si no hay una reeducación de tus hábitos y de estilo de vida, en lo humano, ajustándote a las recomendaciones que se te dieron al comienzo, y en tu estilo de vida, dejando que sea Dios y los bienes del cielo quienes determinen tus prioridades.
- f) Tal vez Dios está tocando la puerta de tu corazón para que le dejes entrar y te dejes moldear tu modo de pensar y de actuar, para que vuelvas a nacer, muriendo al mundo y a las inclinaciones de la carne, del poder y del tener, y viviendo como hijo de Dios, renacido en el Espíritu Santo; porque, es probable que tal vez no encuentres un buen samaritano que te auxilie con relevos cubriendo sacrificios que tienes que atender solo; pero, al estrenar una nueva manera de existir, teniendo a Dios siempre como centro y razón de ser en todo, sientas en todo momento su compañía, su amor, su gracia y sus abundantes bendiciones, y notarás que no te pesará igual el esfuerzo diario y nocturno de velar por un ser querido que sufre más que tú los embates de una enfermedad crónica.
- g) Entre Dios y el sueño hay detalles en común:

Si «El cristianismo sabe perfectamente que esa misericordia que hace al hombre dichoso (cf. Mt 5,7) es inasequible para el corazón humano. Pero el hombre puede recibirla de Dios en ese contacto misterioso y oscuro con él que se llama oración, y que consiste, fundamentalmente, no en intentar atrapar a Dios, sino en dejarse atrapar por el Espíritu de Dios, que va trabajando poco a poco el corazón humano. Ocurre con la oración como con otra de

las mayores y más elementales necesidades humanas, cuales es el sueño: el hombre no puede apresarlo (y los intentos de agarrar al sueño provocan más insomnio), sino que ha de ser vencido por él».²¹

Evite, por lo tanto, hacer con el sueño como el ganadero que lanza el mecate para atrapar al toro. No pretendas hacer lo mismo con el sueño, porque jamás lo podrás atrapar, poseer, manipular. Haz las cosas de modo tal que el sueño llegue a ti, por su cuenta; y, para ello es fundamental insistir, nuevamente, en modificar los hábitos inadecuados que tengas en el conjunto del día.

En lo personal, porque lo vivo y lo confirmo una y otra vez, la mejor terapia para dormirse rápido apenas te acuestes, es practicar bien, por unos tres o cuatro minutos ,la «*Oración del Corazón*». Puede que tal vez requieras de uno o dos minutos más. Pero, los resultados serán inmediatos. Anda al último capítulo de este libro y tendrás la información.

Miedo

¿Te perturba de seguido, o con mucha frecuencia, una preocupación por un temor latente a algún peligro?

Al miedo no le tengas miedo. Tenle miedo solo al pecado. Hay una canción de Navidad muy especial en Venezuela que dice en el coro: «*Niño, lindo, ante ti me rindo. Niño lindo, eres tú mi Dios*». Ríndete ante Él, ante Cristo, como lo hicieron los Magos y los pastores en Belén, cuando alumbró su nacimiento. Ríndete solo ante Él. Pero, jamás te rindas ante ningún obstáculo; y, menos, ante miedo alguno.

Descripción general:

El miedo es la «perturbación angustiosa del ánimo por un riesgo o daño real o imaginario; recelo o aprensión de que te suceda algo contrario a lo que desea».²² Existen diferentes tipos de miedo, como, por ejemplo, cuando siente terror de expresarse entre otras personas, y más, si es públicamente, por miedo a quedar mal, a una equivocación, a un regaño, a una burla.

Síntomas de miedo:

«El miedo origina confusión, incertidumbre e impide afrontar con claridad una determinada situación»,²³ causando grandes desequilibrios psicológicos en los seres humanos. De ahí que se hace necesario conocer los factores involucrados en el tipo de miedo que se siente, para aprender a controlar la reacción que lleva al descontrol emocional e incluso físico. «*Los miedos más comunes que pueden estar presentes en algún momento de la vida son: miedo a la muerte, a la soledad, a la humillación, a ser rechazado, fobias... entre otros*».²⁴

El miedo es generado por una variedad de estímulos, casi imposible enumerarlos, puesto que diferentes cosas pueden provocar miedo en determinadas personas. Pueden ser clasificados, sin embargo, clasificar el miedo en dos tipos de miedos: racionales e irracionales.

a. Miedos racionales:

El miedo racional es aquel que la gente experimenta de forma muy ligera, muy pasajera. Aquel que, en cuanto ha pasado la fuente, el temor, pasa instantáneamente y en muy contadas ocasiones. Esta experiencia del miedo no es muy desagradable. La persona puede estar feliz o rejaliada, incluso experimentando el miedo.

b. Miedos irracionales:

El miedo irracional ocurre cuando la persona magnifica de modo obsesivo el miedo que le tiene a una determinada situación; como, por ejemplo, a las arañas, a los perros, a estar sola o en un sitio encerrada. También se le puede conocer como fobias. Las personas que lo padecen son conscientes de su situación, pero no saben cómo superarlas; pudiendo, afectar considerablemente su vida cotidiana.

A continuación, una lista de los miedos irracionales más comunes:²⁵ lugares públicos y espacios donde es difícil salir; alturas, lugares cerrados, situaciones cotidianas o fobia social, túneles, mar, sangre, volar, conducir en carretera, animales como arañas, serpientes, perros, ratones, cucarachas.

El miedo irracional se distingue del racional, también, en que paraliza y produce sufrimiento sin sentido, resultando un evento adverso para quien lo padece; mientras que, el miedo racional, puede resultar muy útil, ya que «ayuda en tu día a día como un mecanismo de alerta protector»²⁶.

¿Cómo hacerle frente y vencer el miedo?

Aunque las causas del miedo pueden ser múltiples, he aquí algunas recomendaciones a partir de la fe cristiana.

Si tu miedo es a la desaprobación de los demás, a quedar mal, te ayudará muchísimo que acudas a recibir ayuda de sanación interior. Hay servicios en la Iglesia Católica de gran eficacia; uno de ellos, es que participes en algún retiro o seminario de Sanación Interior. Por internet hay un servicio excelente, dictado por el psicólogo colombiano Octavio Escobar. Si estás interesado, ingrese a su dirección en Internet: <https://octavioescobar.org/>

Por heridas de crianza hay personas que cometan el error de juzgarse a sí mismas equivocadamente pensando que no sirven para nada, que no saben hacer las cosas, que son torpes, tal vez porque los comparaban negativamente con otros, o porque le decían inútil, torpe, incapaz, idiota. De ahí muchos crecen con miedo a expresarse, a hablar ante varias personas. Para superar ese miedo hay sencillos modos de superación:

- a) Participe en actividades como teatro, canto, recreación para niños, grupos juveniles o movimientos de apostolado en la parroquia. Has de saber que, si te toca exponer algún contenido ante los demás y te has preparado bien, lo más probable es que te va a salir bien, y la felicidad que vas a sentir será muy grande. Y dirás: «*iSi pude una vez puedo muchas veces!*». Si esto lo haces cada vez con mayor frecuencia, cada meta lograda será una enorme dosis de estímulo positivo que te irá dando confianza, seguridad, y te irás dando cuenta de los talentos y dones con los que Dios te ha bendecido.
- b) Sé tú mismo; sé tú misma! De niños, y más, de adolescentes, es común que cada quien se fije en personas con las que se identifica y las trata de imitar. Pero, no pienses que tienes que actuar tal cual, como ellos, ya que cada uno es único e irrepetible, pues ha recibido de Dios dones diferentes según la gracia a que a cada uno le ha sido dada (cf. **Rm 14, 6**). Dijo San Pablo: «*Mi deseo sería que todos fueran como yo; más, cada cual tiene de Dios su gracia particular: unos de una manera, otros de otra*» (**1Cor 7, 7**).
- c) Otras causas frecuentes de miedo están relacionadas a eventos espirituales que le producen perturbación. Te ayudará, si das un giro a la vida y te abrazas fuertemente del amor de Dios. El Dr. J. Domínguez²⁷, con palabras muy sabias señala:

«*No le tengas miedo a ninguna brujería, ni encantamiento, ni a ningún trabajito de brujos, porque Cristo que está en usted es más poderoso que todos los demonios juntos (cf. 1Jn 4, 4) iUn niño cristiano de tres años tiene más poder que todos los demonios juntos!*».
- d) Orientando sobre el Temor de Dios, el Dr. J. Domínguez vuelve a abordar el tema del miedo, y dice:

«*Quien no tiene "temor de Dios", quien no vive confiando en Dios, como hijo de Dios, va a temer a la vida y a la muerte, va a temer al mundo, iy hasta a sí mismo!, porque sabe muy bien que ni a sí mismo se puede controlar en lo que quisiera (cf. Rm 7, 15-25)*».²⁸

«*Una de las maravillas del cristianismo es saber que uno es "amigo de Dios", que Dios, el grandiosamente todopoderoso, es mi Papá, y se cuida tanto de mí que hasta los cabellos de la cabeza me tiene contados (cf. Mt 10, 30). Por eso el cristiano no tiene temor a no ser aceptado, ni temor al fracaso, ni a la enfermedad, ni a la misma muerte, porque la muerte misma no es más que la puerta dorada*

para entrar para siempre en las entrañas amorosas del Creador, ¡mi Papá! Así nos grita Pablo: "no habéis recibido el espíritu de siervos para recaer en el temor, sino el espíritu de adopción, por el que clamamos ¡Abba!, ¡Papá!" (Rm 8, 15). y así lo repite Juan: "En el amor no hay temor, pues el amor perfecto desecha el temor" (Jn 4, 18)».

«El "temor" de los malos: En la Biblia dice que el "temor", el "miedo", se apodera de los malos (cf. Job 15, 24; 18, 11), y lo describe como "abrumador", "consumidor", con temor a la vida y a la muerte, a la enfermedad, al fracaso, al no ser aceptados o no ser honrados, o ser calumniados, temor a todo y a todos: Ex 15, 16, Job 15, 21-24; Sal 73, 19; 2Cr 15, 24; Jn 9, 22; Is 2, 19; Lc 21, 26; Ap 6, 16-17; Hb 10, 27».

«La forma de superarlo es tener confianza en Dios (cf. Sal 27, 1), vivir con fe las tres parábolas de la misericordia de Dios del cap. 15 de Lucas, y para poder vivirlas, solo necesitas creer en Cristo, viviendo en su única Iglesia: Jn 3, 36; 6, 53-54; Mt 16, 19; Lc 10, 16».

Odio

¿Guardas rechazo hacia alguien en particular, o hacia algo? ¿Tienes resentimiento o rencor en tu corazón? ¿Quién sufre más, el que odia o quien es odiado?

El odio es como el cáncer u otras enfermedades. No se sabe que se tienen sino cuando un examen te lo descubre, y se evita cuando se previene adecuadamente. Los descuidos y errores que van acumulando el germen de esa enfermedad – el odio – en el alma son el guardar rencores, resentimientos, enfados, y sed de venganza.

¿Qué es el odio?

Según el Diccionario de la Real Academia Española, es «*antipatía y aversión hacia algo o hacia alguien cuyo mal se desea*».²⁹ Es una emoción humana que tiende a ser permanente y puede tener como causa la ira, el resentimiento, la agresividad y el asco, produciendo en las personas que lo padecen la incapacidad de sentirse en paz y con tranquilidad.

Si padeces esta enfermedad, te puede ayudar:

Ver la película de Santa María Goretti (disponible en YouTube).³⁰ Allí se retrata la perfección cómo se genera, cómo se manifiesta y cómo se cura ese mal.

El p. Jorge Loring, S. I. en su libro «Para Salvarte» (67, 1) te ofrece algunas orientaciones muy sencillas y fáciles de comprender para quien necesita ayuda sobre este tema. Les comarto textualmente su aporte:

«El odio es incapaz de liberar a nadie. El odio solo sirve para fomentar el odio, y en la historia humana nadie ha conseguido ser libre gracias al odio. El odio nunca está justificado para un cristiano. Para ser feliz hay que tener el corazón en paz; porque, el que odia no vive feliz, el odio hace daño al que odia. Ese rencor le destruye por dentro.

El rencor [u odio] envenena. El perdón libera. Si sientes rencor por una persona, reza por ella para que le vaya bien. Te sentirás mejor. En una ocasión recibí por Internet esto: “¿Quieres ser feliz un instante? Véngate. ¿Quieres ser feliz para siempre? Perdona”.

Las riñas, los insultos, las injurias, etc., a veces, llegan a ser pecado si se desea en serio un mal grave a otro, si se falta gravemente a la caridad, y si son la exteriorización del odio. Cuando dos riñen, de ordinario cada uno tiene la mitad de la razón y la mitad de la culpa; pero cada cual mira la parte que él tiene de razón y la que el otro tiene de culpa. Por eso no se ponen de acuerdo.

Las riñas empiezan generalmente por pequeñeces, pero con el calor de la discusión se van desorbitando hasta terminar en enemistades profundas..., y, a veces, en crímenes. Lo mejor en las riñas es cortarlas desde el principio sin permitir que adquieran grandes proporciones. Y si uno se encuentra de mal humor, seguir el consejo de aquel inglés que contaba hasta diez antes de contestar.

Con calma y con sensatez se evitarán muchas riñas nacidas generalmente por pequeñeces. Si estás airado, calla. Aunque tengas tú la razón. Dirás más de lo que quisieras, y luego te pesará.

Nunca te arrepentirás de haber callado. En cambio, ¡cuántas veces quisieras poder sujetar las palabras que lanzaste a volar! Y esto ya no es posible. Una pequeña disputa puede destrozar una gran amistad.

Un diálogo sincero es difícil. Hay que aprender a dialogar. Hay que saber descubrir la parte de verdad que hay en el punto de vista del otro. Ponerse en equilibrio no es buscar el término medio, sino buscar la verdad completa, que puede surgir de lo que aporta cada parte».

¿Qué debes hacer para mitigar el odio?

- a) Orar en todo momento, y muy especialmente, pidiendo a Dios por el bien de la(s) persona(s) que odia. La oración sana de raíz el odio. Más enfáticamente, haz oración cuando sienta ese sentimiento tan desgradable. Practique diariamente la «Oración del Corazón» (ir al último capítulo del libro).

-
- b) Tolerancia hacia los actos o palabras de otras personas para aceptar que todos tienen puntos de vista diferentes.
 - c) Aprender a controlar los pensamientos negativos con una actividad que disfrute hacer en su día a día, y que esté cargada de caridad y bondad hacia algún necesitado de misericordia.
 - d) Empezar a ver un acto sucedido como un aprendizaje significativo y no que se convierta en una situación capaz de quitar la tranquilidad y paz que se tiene.

Perturbaciones espirituales

¿Sombras y ruidos en la casa?, ¿sientes en tu cuerpo que alguien te presiona, te domina, y no lo ves? ¿Oyes llantos de niño?

Estos son casos que a diario llegan en todas partes a los sacerdotes en las parroquias; y, de ordinario se repite que provienen de la imprudencia por parte de uno o varios miembros de la familia o de esa persona en particular, de haber asistido a lugares o prácticas de espiritismo, hechicería, o a grupos protestantes que le acuñan al Espíritu Santo supuestos avivamientos donde las personas son sacudidas a velocidades vertiginosas y con movimientos desordenados, o gritan y echan carcajadas de modo anormal, ignorando que no es al Espíritu Santo a quien invocan o quien los dirige, sino al Maligno vestido de ángel de luz, dándoles soluciones ficticias o seductoras a sus necesidades.

En otras situaciones, estas perturbaciones suelen ocurrir en casas donde anteriormente hubo aborto, homicidio o brujería; o donde viven personas que se odian, o donde murió alguien sin reconciliarse con Dios y con algún habitante de la casa. Tal vez se deban a manifestaciones del alma de algún difunto que no descansa en paz porque a sus restos, guardados en ceniza, no le han dado cristiana sepultura, sino que los tienen aún en la casa, cubiertos de olvido, telaraña, o porque tal vez los tiraron a la basura o los usaron para ritos demoniacos.

¿Qué hacer?

No hay una varita mágica que solucione estas cosas, y más si se pretenden soluciones del mismo modo como las intentan conseguir cuando van a personas separadas de Cristo, donde no se pide cambiar o renunciar a la vida de pecado, sino un pago mediante dinero, pertenencias o sacrificios. El pago más costoso no es ese, sino el de la sumisión y el sometimiento al que, en adelante, se verán subyugados.

Lo primero que se necesita saber es que todo aquel que viva como hijo de Dios, recibe el poder de vencer las fuerzas del mal en cualquier forma que se manifieste. Por eso, para romper con las perturbaciones es necesario romper con el pecado y ponerse al día en los asuntos de Dios; un cambio de vida a fondo, donde tu cotidianidad esté entregada, con mucha alegría, a una

estrecha comunicación con Dios en los Sacramentos; y, muy importante, en la obediencia amorosa y dócil a la Iglesia de Jesucristo y a sus pastores legítimos. El tema «*Mirar con los ojos de Dios*», ubicado al comienzo del último capítulo de este libro te será de vital eficacia, además de los temas subsiguientes.

Esto que has leído es fundamental. Principalmente, llevar vida eucarística y confesarse periódicamente, porque allí se hace la renuncia radical al mal hecho, se expulsa del todo al enemigo escondido en tu alma y se protege con el poder y la fuerza del Cuerpo y la Sangre de Cristo al comulgar teniendo las condiciones adecuadas. Sin ello es pérdida de tiempo cualquier ayuda que se ofrezca.

Lo primero a hacer es conseguir una entrevista de orientación con un sacerdote católico. Será vital para discernir si se trata realmente de una perturbación espiritual o de un trastorno por esquizofrenia u otras enfermedades mentales. De darse lo segundo, el sacerdote lo advertirá y le remitirá al especialista que considere indicado. La esquizofrenia se caracteriza por una distorsión del pensamiento con alucinaciones y pérdida de contacto con la realidad, los que las padecen tienen el sentimiento de estar controlados por fuerzas mayores, alteración de la percepción. Para un mejor conocimiento acerca de esta patología es útil consultar más información en Internet. Les recomiendo la que encuentras en esta dirección: [¿Qué es la esquizofrenia? Síntomas y tratamientos \(psicologiyamente.com\)](http://www.psicologiyamente.com)

En el caso de tratarse de una perturbación espiritual, éstas son algunas de las recomendaciones necesarias que puedes implementar para comenzar a fortalecer tu vida espiritual y te ayudarán a orientar tus acciones para alejar la presencia de perturbaciones espirituales:

- a) Pida al sacerdote de tu parroquia que visite tu casa y la rocíe con agua bendita, pero después que hayan tenido una plática con él en la que se hayan comprometido a un cambio de vida y a entregarse por entero a Dios.
- b) Deseche de su casa objetos, prendas, imágenes, libros y cualquier material vinculado a prácticas supersticiosas y/o paganas como magia, terror, literatura de sectas protestantes, espiritismo, masonería. Si tienes pulseras o gorros de los usados en la mal llamada santería, abre la Biblia y reflexiona profundamente lo que está escrito en **Ez 13, 17-23.**
- c) Consagrarse a la Virgen María y llevar siempre en el cuello el santo Escapulario.
- d) Orar el Santo Rosario y la Coronilla de la Misericordia cada día aplicando la «Oración del Corazón» que en este libro se encuentra.
- e) Si en la casa donde ocurren las perturbaciones vivieron personas que fallecieron sin haberse reconciliado de sus pecados, asista y encomiende un novenario de intenciones de Misa en las que ofrezcas tu santa Comunión por el descanso eterno de esas almas.

-
- f) Lea textos o vea videos de apologética en los que te puedas limpiar y sanar todas las desviaciones doctrinales adquiridas mientras estabas alejado de la Iglesia Católica.
 - g) Coloque imágenes cristianas bendecidas en los lugares comunes y habitaciones de la casa; sin excederte en ellas, pero sí, al menos una o dos por lugar. Pídele a un sacerdote que te las bendiga.

¿Has participado en prácticas de hechicería y esotéricas?

¿Llevas en tu cuerpo collares, pulseras o velos que te mandaron a usar donde practican la mal llamada Santería? Haz de saber que Dios tiene su mirada puesta en lo que hicieron contigo al hacerte llevar esas prendas. Lee lo que en la Biblia Dios ordena al profeta Ezequiel anunciar a su pueblo:

«Vuélvete, hijo de hombre, hacia las hijas de tu pueblo que profetizan por su cuenta; sí, profetiza contra ellas. Les dirás estas palabras de Yavé: ¡Ay de ustedes que cosen cintas mágicas para todos los puños y tejen velos para las cabezas de cualquier talla! Con eso hacen caer en la trampa a las almas. Ustedes que así atrapan a las almas de mi pueblo, ¿creen que salvarán sus propias vidas? Por un puñado de cebada o un mendrugo de pan me desacreditan frente a mi pueblo, hacen que mueran los que no deben morir y dejan con vida a los que no deben vivir, engañan a mi pueblo y mi pueblo hace caso a la mentira.

Pues bien, esto dice Yavé: Aborrezco esas cintas con las que cautivan a las almas; las romperé en sus brazos y libraré las almas que ustedes querían atrapar. Desgarraré sus velos y arrancaré a mi pueblo de las manos de ustedes para que no sea más una presa en manos de ustedes; así sabrán que yo soy Yavé.

Porque desanimaron con mentiras al hombre bueno, siendo que yo no quería que se desanimara. Y le dieron seguridad al malvado, quien no renunció a su mal comportamiento para recuperar la vida. Por eso, ya no tendrán falsas visiones, sino que libraré a mi pueblo de las manos de ustedes y sabrán que yo soy Yavé» (Ez 13, 17-23).

Cuidate que no manche tu humildad y sencillez como criatura amada que eres de Dios, si sientes que te están ocurriendo visiones o contactos paranormales. Tienes delante una tentadora seducción a que te eleves creyéndote superior a las demás personas. Siga con obediencia alegre lo que te ordena el apóstol San Pablo: «Que nadie os arrebate el premio por ruines prácticas y el culto de los ángeles, obsesionado por lo que vio, vanamente hinchado por su mente carnal» (Col 2, 18).

No busques lo oculto.

Ten muy en cuenta lo que Dios te dice en **Sir 3, 21-26**:

«Porque grande es el poder del Señor, pero son los humildes quienes le glorifican. No pretendas lo que te sobrepasa, ni investigues lo que supera tus fuerzas. Atiende a lo que se te encomienda, que las cosas misteriosas no te hacen ninguna falta. No te preocupes por lo que supera a tus obras, porque ya te han enseñado más de lo que alcanza la inteligencia humana. Pues las especulaciones desviaron a muchos, y las falsas ilusiones extraviaron sus pensamientos. [Si no tienes pupilas, te faltará la luz; si estás desprovisto de ciencia, no hagas alarde (de ella).] Corazón obstinado mal acaba, y el que ama el peligro en él sucumbe».

En ese mismo libro, en otro lugar, se lee:

«Las esperanzas vanas y engañosas son propias del necio, los sueños dan alas a los insensatos.

Atrapar sombras y perseguir viento es fiarse de los sueños.

Espejo y sueño son cosas semejantes, frente a un rostro, la imagen de un rostro.

De lo impuro, ¿puede salir algo puro?; de la mentira, ¿puede salir algo verdadero?

divinaciones, augurios y sueños son vanas ilusiones, como fantasías de una mujer en parto.

A menos que vengan de parte del Altísimo, no abras tu corazón a estas cosas.

*Porque muchos se extraviaron por los sueños, y fracasaron por fiarse de ellos» (**Sir 34, 1-7**).*

En otros lugares de la Biblia se nos protege de toda acechanza del maligno mediante estas santas advertencias: «*No practiquéis la adivinación ni la magia» (**Lv 19, 26**); «*Velad para que nadie se vea privado de la gracia de Dios; para que ninguna raíz amarga retoñe ni os turbe y por ella llegue a infacionarse la comunidad» (**Hb 12, 15**).**

Haz distancia, por lo tanto, de quienes te alimentan e incitan la curiosidad a desarrollar tales prácticas; y, más, si éstos han sido personas que vienen de la Iglesia y ahora entregaron sus almas a espíritus de la oscuridad. Como dice san Pablo: «*habiendo conocido a Dios, no le glorificaron como a Dios, ni le dieron gracias, antes bien se ofuscaron en sus razonamientos y su insensato corazón se entenebreció: jactándose de sabios se volvieron necios» (**Rm 1, 21-22**).*

Recuerda que has sido adquirido por Cristo a precio de sangre (cf. **1Co 6, 20**). Él se sacrificó por ti en la cruz, para pagar Él por tus pecados y culpas, de modo que no sufrieras de muerte eterna sino que resucites con Él y tengas vida eterna. Debes, entonces guardar filelidad a Cristo. No puedes, a la vez, beber la copa de Dios y la de los demonios (cf. **1Co 10, 21-22**).

Libérate de lo que te apartó de Dios

Rompa y préndele fuego a cuanto objeto, prenda o material tengas en tu cuerpo, casa o lugar de trabajo, perteneciente a las prácticas esotéricas. No las botes, porque pueden caer en manos de terceros que, por ingenuidad o curiosidad, se hagan de ellas y les prolongues el pecado del cual debe desaparecer para siempre.

No tengas miedo a amenaza alguna que provenga de las personas que viven de esas abominaciones, ni de espíritu alguno que te anuncie terrores si dejas las prácticas esotéricas y de hechicería. Si estás con Cristo a nada debes temer. Cristo puede contra todas las legiones del mal. Dirígete, apenas termines de leer este tema, al último capítulo de este libro y siga el camino que allí se te brinda para retornar a Cristo y vivir bajo su reinado y protección.

Tristeza

¿Te deprime algún dolor espiritual, algún recuerdo que te atormenta, alguna pena o sufrimiento, y tratas de ocultarlo, o de superarlo, pero no lo consigues?

No reprimas tu dolor

Todas las personas han experimentado la tristeza en algún momento de su vida, entendida como ese «*Sentimiento de dolor anímico producido por un suceso desfavorable que suele manifestarse con un estado de ánimo pesimista, la insatisfacción y la tendencia al llanto*».³¹

Si te sientes triste, es importante identificar el motivo, ya que hay dos clases muy diferentes de tristeza: el dolor anímico por haber hecho el mal, y el que se padece a consecuencia de un suceso desfavorable; ambos casos generan estados de ánimo también diversos que necesitan tratamientos diferentes:

¿Triste por el mal hecho?

Tu caso se asemeja al del publicano de la parábola que Cristo narra en capítulo 18 del evangelio de Lucas, que «*se quedaba atrás y no se atrevía a levantar los ojos al cielo, sino que se golpeaba el pecho diciendo: "Dios mío, ten piedad de mí, que soy un pecador"* (**Lc 18, 13**)». Dice el Señor que cuando él regresó a su casa justificado y en gracia de Dios, y por su humillación, Dios le enalteció.

¿Triste por el pecado en el mundo?

Si te sientes triste, no porque hayas hecho algo malo, sino por el mal que se hace en tu entorno y en el mundo, es porque en ti habitan los sentimientos de Cristo (cf. **Fp 2, 5**). El amor de Dios está en tu corazón y eso es muy hermoso. Deje entonces que Dios haga en ti el Proyecto de vida para el cual te ha escogido y destinado, porque está preparando tu espíritu para que seas su instrumento edificando su Reino y anunciando el perdón y el amor de Dios a donde Su Iglesia te envíe. Has de recordar o saber que también Cristo se sintió triste en varias oportunidades: lloró ante Jerusalén y dijo: «*Si también tú conocieras en este día el mensaje de paz! Pero ahora ha quedado oculto a tus ojos*» (**Lc 19, 41**). También lloró en el Huerto de los Olivos (cf. **Mc 14, 34**) ante la proximidad de su crucifixión. El apóstol Pablo desahogó su tristeza en **Rm 9, 2**, ante la cerrazón del pueblo judío que se obstinaba en resistirse a acoger las promesas de Dios en Cristo su Mesías y Señor.

Cómo ignorar el bello ejemplo bíblico de la mujer que agradecida del amor y la compasión de Cristo por sus muchos pecados «comenzó a llorar, y con sus lágrimas le mojaba los pies y con los cabellos de su cabeza se los secaba; besaba sus pies y los ungía con el perfume» (**Lc 7, 38**). La tristeza hace un gran bien cuando se hace consciente de la propia condición humana, de las propias flaquezas, de haberse apartado de Dios, y educa y previene ante la tentación de creerse más de lo que es; de ser soberbios y arrogantes. Dios siente tristeza cuando te alejas y te resistes a dejarte amar y proteger por Él, al ver que no recapacitas de tus malas acciones.

Las lágrimas en quien acude a Cristo de todo corazón no están demás, ni son accesorio. Nilo, el asceta escribió:³²

«Si Moisés, tratando de acercarse a los arbustos que ardían, no pudo hacerlo hasta tanto no se hubo quitado el calzado de los pies, tú que quieres ver a Aquel que supera todo sentido y todo pensamiento, y conversar con Él, ¿como no te desprenderás de todo pensamiento pasional?»

Ruega. antes que nada, para que puedas obtener lágrimas, para que puedas ablandar con tu luto la dureza que se halla en tu alma; y luego de haber confesado contra ti mismo tus iniquidades al Señor, ruega por la obtención de su perdón.

Usa las lágrimas para que todos tus pedidos sean escuchados. Porque el Soberano se alegra si ruegas con lágrimas.

Si derramas fuentes de lágrimas cuando rezas, no te exaltes en ti mismo, como si fueras superior a los otros. Tu oración obtuvo ayuda para que tú puedas confesar voluntariamente tus pecados y hacer que el Soberano se tornara benévolos con tus lágrimas. No dirijas a tu pasión el antídoto de las pasiones, de modo que Aquel que te diera la gracia, no se enoje aún más».

¿Qué has de hacer?

Lo que aquel publicano (cf. **Lc 18, 13**) o el hijo pródigo (cf. **Lc 15, 11-32**): ir a Dios y entregar tus pecados. Necesitas ir ante el sacerdote, ya que él

tiene la autoridad del poder de Cristo para absolverte de tus culpas y liberarte de ese sentimiento de tristeza. Así lo prefiguró Dios en el Antiguo Testamento (cf. **Lev 5, 25-26**), y así lo confirmó y lo estableció en el Nuevo Testamento para todos los tiempos, para ti y para mí (cf. **Jn 20, 21-22**).

Es probable que sientas una forma distinta de insatisfacción. Hay una clase de tristeza que es santa y benéfica, y sucede cuando se reconoce el mal hecho, lo rechazas, y te duele haberte apartado del bien; estás escuchando tu conciencia y anhelas revertir y cambiar hacia el bien el mal que hiciste. Tu actitud humilde de reconocerte pecador te está convirtiendo en instrumento dócil a la Gracia de Dios que, en estos momentos, te renueva y restaura interiormente hasta disponer tu espíritu y tu voluntad hacia el cambio y la búsqueda del bien.

¿Triste por algo desfavorable que pasó?

Son muchos los casos bíblicos de esta clase de tristeza; por ejemplo, en personas, familias o pueblos que sufren ante la muerte de un ser amado. Jesús se conmovió profundamente y se turbó, llorando, por la muerte de su amigo Lázaro (cf. **Jn 11, 34-37**). Y los presentes decían: «*Miren cómo lo amaba!*» (v. **36**).

¿Qué debes hacer?

Esto te está diciendo que no es malo llorar y sentirse triste ante un evento desfavorable; que es, incluso, hasta necesario liberar y drenar el dolor que ocasiona en el alma un desprendimiento material o humano, es un don de Dios para ayudar a la purificación de los apegos y de las debilidades terrenales. Qué maravilloso es Dios, que tan humanamente te limpia y renueva interiormente, de modo poco a poco te prepara para cuando te corresponda desprenderte, por entero, de este mundo material, para ir gozoso a encontrarte, con Él, eternamente. Proclama, ahora mismo, como san Pablo: «*¿Quién me separará del amor de Cristo?*» (cf. **Rm 8, 35**).

¡Si estás triste, no te aísles!

Aislarse de las personas cuando se está triste es como el conductor que se sale de la vía que le lleva a donde iba, y se mete por donde más bien se va extraviar más de lo que ya lleve de perdido en la carretera.

Es muy frecuente que, el sentimiento de la tristeza, venga acompañado del la tentación de retirarse a donde no haya más personas. Al respecto, escribió san Casiano Romano, uno de los más eximios Padres del Desierto:³³

«le sugiere rehuir de los hombres, como si éstos fueran culpables de su turbación. No le permite reconocer que su mal lo lleva dentro y que no le viene del exterior; se manifiesta cuando, estimulada por las tentaciones, es llevada a la superficie. Nunca un hombre causará daño a otro si no lleva en sí mismo las causas de las pasiones. Por este motivo, Dios, creador de todas las cosas y médico de las almas, Él, que es el único que conoce con precisión las heridas del alma, no nos manda abandonar nuestras relaciones con los hombres, sino

que eliminemos en nosotros mismos las causas de la malicia y reconozcamos que la salud del alma no se practica por la separación nuestra de los hombres, sino cuando vivimos y nos ejercitamos junto a los virtuosos.

*Cuando abandonamos a los hermanos con un pretexto cualquiera - irazonable, por supuesto! - no hemos eliminado las ocasiones que producen la tristeza, las hemos solamente cambiado por otras, porque el mal que se ha instalado dentro de nosotros las renueva sirviéndose incluso de objetos diversos. Por tanto, toda nuestra guerra deberá ser llevada a cabo contra nuestras pasiones íntimas. Una vez que, con la gracia y la ayuda de Dios, las hayamos echado de nuestro corazón podremos vivir fácilmente, no digo con los hombres, sino también con las bestias salvajes, según lo dicho por el bienaventurado Job: Estarán en paz contigo las bestias salvajes (**Jb 5, 23**)».*

Hay multitud de personas que sufren de soledad y no tienen con quien compartir, incluso aunque haya más personas viviendo bajo el mismo techo. El encierro del teléfono está marginando en una dolorosa soledad a millares de seres humanos. Si tú eres uno de ellos, que no tienes quien se te acerque para compartir, para oírte, para conversar con él, para reír o para llorar juntos, no te preocupes, porque puedes tener la mejor y más excelente de las compañías todo el tiempo que quieras, y junto a esa Compañía tendrás la protección y la ayuda que más nadie en el mundo te podrá dar. Tienes a JESUCRISTO y a la Santísima Virgen María.

Y, ¿Cómo hacerlo? Ve al último capítulo de este libro y has de ese capítulo tu mejor amigo y compañero, de hoy en adelante.

Capítulo II: HERIDAS EMOCIONALES

Presentación

Si hay una lección que los seres humanos van aprendiendo poco a poco en la vida, unos más temprano, otros más tarde, y otros, cuando al partir de este mundo se dan cuenta, es que, un ser humano no puede presumir que tiene la vida bajo control, dando por contado que todo va a salir tal cual lo tiene calculado. Cuando se vea el dolor, el sufrimiento, la necesidad, la crisis, el infortunio, en la piel del otro, no puede nadie creer que eso ocurre solo en piel ajena.

Se va aprendiendo, también, que no todas las personas van con los mismos sentimientos a nuestro encuentro; y que, así como a otros les puede sobrevenir una situación inesperada y muy dolorosa, como un secuestro, una estafa, una enfermedad, o una crisis en la fe, a cada uno de nosotros, sin excepción, nos puede tocar una de esas, u otra.

Hay en el mercado de las sectas y de las ideologías de moda, algunas ofertas engañosas que le hacen creer a sus seguidores que por la palabra o por la mente, pueden decretar, declarar, sellar, ordenar, cancelar; y, cegados por la manipulación y engaño de la que son objetos, desechan y descartan de su porvenir, las tribulaciones, el sufrimiento o la necesidad.

En este capítulo, los temas te llevarán a fortalecer la fe en aferrar tu mente, tu corazón, tus sentimientos, tus afectos y esperanzas, no en la misma persona, en su mente o en el “poder de su palabra”, sino en la Gracia de nuestro Señor Jesucristo, en confianza y obediencia incondicional a su voluntad.

Si te encuentras muy contrariado internamente a causa de alguna experiencia dolorosa como la muerte de un ser querido, si sufriste de abandono o abandonaste a alguien de quien eres responsable, si padeciste alguna traición, o estás venido a menos por algún fracaso, entra en este capítulo, y encontrarás una palabra de apoyo con la que te podrás levantar y salir fortalecido alabando y dando gracias a Dios que tiene todo el poder y está muy cerca de ti para convertir lo más penoso en lo más grandioso y admirable; porque, como dice en Apocalipsis: «*Grandes y maravillosas son tus obras, Señor, Dios Todopoderoso; justos y verdaderos tus caminos, ioh Rey de las naciones!*» (**Ap 15, 3**).

Abandono de hijos a padres

Con tus padres, ¿eres paciente y agradecido? ¿cuidas de ellos en la vejez y en la enfermedad?

Introducción

Lo que se va leer en este tema no va dirigido a los padres abandonados, sino a los hijos que saben que tienen a sus padres abandonados.

Una mirada a la realidad

Crece de modo dramático el número de ancianos abandonados en lugares de extrema pobreza y soledad. ¡Y lo peor!, abandonados por hijos que disfrutan de bienestar económico, ¿y de sus padres? Cuando se mueren, ini se enteran!; y, si se enteran, ini van!

«La desidia y la dejadez son especialmente inmorales cuando quebrantan los deberes graves que con los padres existen, sobre todo en situaciones de enfermedad, ancianidad o soledad».³⁴

Es justo reconocer que hay hijos que, con amor y admirable gratitud, honran a sus padres ancianos o a personas mayores cuidando de ellos. Pero, es justo que se haga un llamado a reflexión a quienes los tratan con indiferencia y maltrato.

En el ámbito legal, hay un consenso cada vez mayor, y en muchos países es por ley, que los hijos respondan por el sostenimiento y la atención de sus padres en la vejez, y pueden ser demandados e ir a la cárcel si los abandonan. Más olvido aún, los gobiernos que se suman a aprobar leyes, manipuladas con eufemismos, para lavarse las manos a la hora de inducir el adelanto de la muerte a los ancianos enfermos, como táctica persuasiva para deshacerse de ellos con la legalización de la eutanasia.

Mensaje a los hijos...

Si tienes a tus padres vivos; y más, si éstos son ancianos o están enfermos, reflexiona estos pasajes de la Sagrada Escritura:

Sir 3, 1-18:

«Hijos míos, escuchad los consejos de vuestro padre, ponedlos en práctica y os salvaréis.

Porque el Señor honra más al padre que a los hijos, y afirma el derecho de la madre sobre ellos.

Quien honra a su padre expía sus pecados, quien respeta a su madre acumula tesoros.

Quien honra a su padre recibirá alegría de sus hijos, y cuando rece, su oración será escuchada.

Quien respeta a su padre tendrá larga vida, quien obedece al Señor conforta a su madre,

Quien teme al Señor honra a su padre) y sirve a sus padres como si fueran sus amos.

Honra a tu padre de palabra y obra, para que su bendición llegue hasta ti.

Porque la bendición del padre asegura la casa de sus hijos, y la maldición de la madre arranca los cimientos.

No te gloríes en la deshonra de tu padre, porque su deshonra no es motivo de gloria.

La gloria de un hombre depende de la honra de su padre, y una madre deshonrada es la vergüenza de los hijos.

Hijo, cuida de tu padre en su vejez, y durante su vida no le causes tristeza.

Aunque haya perdido la cabeza, sé indulgente con él, no le desprecies, tú que estás en la plenitud de tus fuerzas.

La compasión hacia el padre no será olvidada, te servirá para reparar tus pecados.

En la tribulación el Señor se acordará de ti, y tus pecados se diluirán como el hielo ante el calor.

Quien abandona a su padre es un blasfemo, maldito del Señor quien irrita a su madre.

Hijo, actúa con dulzura en todo lo que hagas, y te querrán más que al hombre generoso.

Cuanto más grande seas, más debes humillarte, y alcanzarás el favor del Señor».

Sir 6, 18: «*Hijo, desde la juventud acumula instrucción, y hasta la vejez encontrarás sabiduría»*

Sir 8, 6: «*No te burles del anciano, pues nosotros también envejecemos»*

Lv 19, 32: «*Ponte en pie ante las canas y honra el rostro del anciano; teme a tu Dios. Yo, Yahvé».*

Ef 6, 1: «*Hijos, obedeced a vuestros padres en el Señor; porque esto es justo»*

1Ti 5, 1: «*Al anciano no le reprendas con dureza, sino exhortale como a un parente»*

2Ti 3, 2: «*Los hombres serán egoístas, avaros, fanfarrones, soberbios, difamadores, rebeldes a los padres, ingratos, irreligiosos».*

El Creador te encomienda la obligación moral de atender a tus padres y adultos mayores de tu familia. En añadidura, estás comprometido por la fe al amor al prójimo; al mandato de Cristo que Juan deja por escrito en **Jn 15, 12**: «*Este es el mandamiento mío: que os améis los unos a los otros como yo os he amado*».

Es precisamente Juan, a quien desde la cruz dice Jesús: «*He aquí a tu madre*» (**Jn 19, 27**); y, con este gesto, no sólo entrega a María como madre a todos los cristianos, sino que también te enseña que, hasta el último momento, en el culmen de la agonía del calvario, sometido nuestro Redentor al tormento del dolor físico y moral, Jesús ama a su madre ocupándose de sus necesidades al no dejarla sola, y te da ejemplo de cómo amar a tus padres, sin excusas, sin dilación, hasta el final, no dejándolos solos.

Cuidar a tus mayores exige que hagas un esfuerzo de empatía, que te pongas en su lugar y desde el punto de vista que su experiencia vital le ha dejado. La empatía te ayudará a descubrir cuáles son sus necesidades reales y cómo podrás ayudar a satisfacerlas. También hará que ellos se sientan comprendidos y amados.

Esa atención empática será eficaz si en abundancia te conduce a la ternura, a la humildad, al perdón y, como no, a la caridad que, en este caso, es el amor a Dios amando a tus padres.

Abandono de niños

¿Por circunstancias de la vida no fuisteis criado por tus padres? ¿aunque estés con ellos te sientes solo (a)? ¿Estás a cargo de un niño que fue abandonado y sientes necesidad de ayuda espiritual?

Repita siempre esta hermosa oración: «*Si mi padre y mi madre me abandonan, Yahvé me acogerá*» (**Sal 27, 10**).

¿Qué se entiende por abandono de niños?

Según la UNICEF, el abandono de niños se produce...

«Cuando un parent, tutor o persona a cargo de un niño lo abandona sin consideración alguna por su salud física, seguridad o bienestar y con la intención de dejarlo por completo; en algunos casos, también ocurre cuando no se brinda la atención necesaria a un niño que vive bajo el mismo techo».³⁵

Connotaciones:

- a) Este es un caso complejo, que no puede ser abarcado en tan breve espacio, dado que entran en juego muchas connotaciones y obligaciones, especialmente de carácter jurídico, según sean las leyes que rigen la materia en cada estado. En este apartado hallarás algunas

orientaciones en el aspecto espiritual. En cuanto a otros aspectos, es conveniente que acudas a algún organismo de consultoría y atención jurídica – social para que puedas recibir la ayuda adecuada.

- b) Este mismo libro puede ser de valiosa ayuda para la atención de algunas heridas emocionales que hayan quedado como secuelas del abandono de tus padres.

Atención espiritual:

Ten en cuenta lo siguiente, abre tu corazón y mira con los ojos de un ser creado y amado por tu Padre Dios:

- a) *iNo te devalúes!*

¿Crees que vales menos que los demás porque creciste sin padre o madre, porque jamás se preocuparon por ti, o porque en lugar de amor te trataron con violencia e indiferencia? Haz una pausa en la lectura y, antes de continuar, lea lo que dice en la Biblia, en **Mt 6, 24-34**.

Respuesta:

Comienza por aprender o tener siempre presente que vales muchísimo, y que tu valor no lo determina el hecho de que tus padres no hayan cuidado de ti. ¿Acaso el valor de un árbol depende de la valoración o el uso de quien lo usa?

iNo! El árbol, como toda la creación tienen el valor que le dio su único Creador: DIOS. Y tu valor es inmensamente mayor que el sol, que las estrellas, que todo el universo; pues sólo tú, y todos los seres humanos, fueron creados a imagen y semejanza de Dios; es decir: tienes inteligencia, poder para perdonar, para amar, para elegir. Dios es infinitamente Bueno, Hermoso y Verdadero; y así, Él te hizo: capacitado, sensible y muy necesitado de la bondad, la belleza y la verdad.

- b) *Déjate proteger y cuidar por Dios*

No mires a Dios como a tus padres que te dejaron. No pienses que es igual a ellos. Dios es tu Padre fiel y eterno, y te podrá cuidar en la medida que seas obediente a Él. Fíjate en lo que dice en **1Pe 5, 6-7**: «*Humíllense, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que, llegado el momento, él los levante. Depositen en él todas sus preocupaciones, pues él cuida de ustedes*». Has de aprender que la protección de Dios a sus hijos está en sus mandatos. Son como los brazos de una buena madre o un buen padre que, ante cualquier peligro, aprieta junto a su pecho a su hijo y con sus brazos lo protege de lo que sea y de quien sea. Si te sueltas de los brazos de Dios (de sus Mandamientos), Él ya no tendrá como velar por ti, bendecirte y protegerte de todo mal.

- c) *Sana tu pasado y libera tu poder de amar*

Perdona a tus padres y perdónate tú también. Es decir, empieza por ser compasivo contigo mismo(a) no oprimiendo más tu propio corazón. Lo has tenido reprimido prohibiéndole amar y obligándole a que guarde un rencor y resentimiento que a más nadie sino a ti mismo te tortura y enferma. Necesitas con urgencia liberación y paz, y eso pasa necesariamente por el perdón. ¡Ve a Cristo! Anda y deja que Él derrame en tu ser la abundancia de su misericordia y, así luego, tú la podrás derramar sobre tu prójimo que te causó dolor. Y si dices: «Pero, ¿cómo hago?, ¿con qué haré eso?, ¿qué tengo que llevar a Cristo? ¿A dónde debo ir? ¿A quién?». Alístate, pues tendrás que ir a quien tal vez no querías ir: ante un sacerdote, y pedirle que te atienda en la santa confesión. Lleva ante él tus pecados, ya que él es Ministro de Cristo, y tiene la autoridad y el poder de Cristo para descargar y liberar de tu alma la miseria de tus errores, de tus tropiezos. Deposita tu confianza en Cristo que fue quien eligió a ese hombre para que sea Su sacerdote y tu sacerdote, Su ministro y tu ministro; y le dio, en plenitud, el poder de absolver y liberar, en su Nombre, todos tus pecados. Puede que la ciudad de Sión sea tu espejo. Ella decía:

«"Yavé me ha abandonado y el Señor se ha olvidado de mí". Pero, ¿puede una mujer olvidarse del niño que cría, o dejar de querer al hijo de sus entrañas? Pues bien, aunque ésa llegasen a olvidar, yo nunca me olvidaría de ti. Mira cómo te tengo grabada en la palma de mis manos y nunca dejé de pensar en tus murallas: ya llegan tus reconstructores, mientras que tus demoledores y los que te arruinaron se van. Levanta tus ojos y mira en tu derredor: todos se juntan y vuelven a ti. Por mi vida, dice Yavé, que todos ellos serán como tu traje de gala y los lucirás como una novia. Pues tus lugares abandonados, tus ciudades destruidas y tu país arruinado se harán estrechos para tantos habitantes, mientras que tus destructores se habrán ido» (Is 49, 14-19).

Para que confirmes que ese don tan maravilloso llamado «Sacramento de la Reconciliación» viene es de Cristo y no de hombres, fíjate en la Biblia, que fue el mismo Cristo quien a sus doce primeros Ministros los llamó y les dio ese mandato:

«¡La paz esté con ustedes! Como el Padre me envío a mí, así los envío, yo también». Dicho esto, sopló sobre ellos y les dijo: "Reciban el Espíritu Santo: a quienes descarguen de sus pecados, serán liberados, y a quienes se los retengan, les serán retenidos" (Jn 20, 22-23)».

Luego de gozar la fiesta del perdón en tu propio ser, dile a tus padres, sea que estén vivos o difuntos (mediante la oración):

«Porque abundante ha sido la misericordia de Dios conmigo, que se apiadó de mis miserias y me perdonó eternamente, sea así de abundante también su misericordia con ustedes. Dios me ha llenado de su misericordia para que ahora yo la comparta con ustedes.

iTe amo, madre! iTe amo, padre! Con el amor de Dios en mi corazón, les perdono a ambos. Y libero desde hoy mi corazón, para que ame intensamente al prójimo que me ofende como Dios me ama tantísimo a mí que mucho en la vida le he ofendido. Amén».

d) *iSignificas mucho más de lo que piensas!*

Habrá quien te diga que debes aprender a convivir con esta situación; y, con tono resignador, te indique que, lo mejor, es sobrellevar el hecho de que tus padres te dejaron o no cuidaron de ti. Tienes derecho a mucho más que un consejo de esa naturaleza. Puedes avanzar y caminar hacia la Luz y la Verdad, y dejar que la claridad del amor de Dios desaparezca la oscuridad de la tristeza que ese mal recuerdo del abandono te trae; por una simple y gran razón: porque eres mucho más valioso e importante, y de mayor dignidad y grandeza, que un animal o un vegetal. Aunque, carnalmente viniste al mundo de modo semejante a muchos animales; es decir, de un padre y una madre, sin embargo, fuiste creado a imagen y semejanza de Dios, con germen de santidad y eternidad, para que seas, por siempre, su hijo amado y Él tu Padre; para que en Cristo, la Virgen María sea tu madre, y tú seas su hijo predilecto (cf. **Jn 19, 26-27; Hb 2, 11; Ap 12, 17**); y para que no tengas solo hermanos en la carne, sino que, viviendo como buen hijo arropado del manto de María santísimaa y de los mandatos de tu Padre Dios, tengas muchos hermanos en la fe.

Dios tiene sus ojos puestos en ti. Para que jamás te quedes solo y desamparado en este mundo, te ofrece una segunda familia: la Iglesia (cf **Mc 3, 31**). Es la familia más completa que puedes encontrar: tiene multitud de pecadores, pero mayor, es la multitud de sus santos, canonizados y anónimos. En Ella, si sales de tu resignación, y decididamente te unes a su Cuerpo mediante la Gracia y el Auxilio de los Sacramentos, Cristo te va a dar la familia, el apoyo, la fuerza y el amor que estás necesitando.

e) *En la Iglesia es semejante a la casa y con los vecinos*

En la medida que una persona es más generosa y sacrificada; y, con alegría, más participa, más ayuda, y es más servicial, más fraterna y caritativa con quienes cohabitan con ella y con sus vecinos, nunca le faltará nada. Tal vez no disponga de muchos bienes y abunde en privaciones; pero, nunca les faltará lo necesario.

En la Iglesia es semejante a la casa y la providencia de Dios es más grande, porque mayor será el número de hermanos a los que tendrás que servir. Así que, tu generosidad y tu espíritu de humildad y de servicio serán tu mejor carta de recomendación, y la mejor puerta a tocar para que nunca te falte una mano amiga, una madre, un padre, un hermano, un hombro donde apoyarte, un abrazo donde fortalecerte. Tendrás una mano dónde apoyarte, siempre y cuando tu servicio a los demás lo hagas sin desinteresadamente, sin esperar nada a cambio.

En eso consiste la generosidad; en hacer el bien sin mirar a quien, y sin manipulación.

f) *Al ver los defectos y pecados ajenos, recuerda los tuyos*

Los defectos y pecados de otros no te hagan retroceder. En la familia de la Iglesia también es como en la familia de la propia casa, donde a veces, y con frecuencia, hay desencuentros, roces, ofensas, discusiones, discordias, porque la Iglesia es una familia de personas fundada por Cristo; y, mientras esté formada por personas, siempre estarán presentes las imperfecciones de los hombres, y no por eso vas a renunciar a tu familia.

Pero, la Iglesia no solo está formada por personas de carne y hueso. También tiene hermanos mayores, los más excelentes; son aquellos que ya están en el cielo (los Santos); y, están otros hermanos, aquellos que partieron de este mundo y se purifican de sus pecados para poder entrar al Paraíso. ¡Hoy son ellos allá; mañana serás tú! Lo más importante de la Iglesia, de lo que te has de aferrar, de lo que nada ni nadie jamás te has de alejar, es de los Sacramentos; pues fue el mismo Cristo quien los instituyó, pensando en ti con infinito amor, y en ellos, aunque tus ojos de la carne no lo percibas, Jesucristo se acercará a cargarte en sus hombros y llevarte, tal cual oveja cansada o herida, a comer de sus verdes pastos (su Cuerpo y su Sangre en la Eucaristía), y a recibir curación en el cuerpo (Unción de los Enfermos) o en el espíritu (Sacramento de la Reconciliación).

g) *¿Por qué hacerlo?*

Y todo esto, ¿de dónde y cómo saber que es así? Porque en las páginas de la Biblia está el espejo de tu vida, de lo que te pasa, y de las medicinas para superar las dificultades. En **Mc 10, 29-31** Jesús dijo:

«Yo os aseguro: nadie que haya dejado casa, hermanos, hermanas, madre, padre, hijos o hacienda por mí y por el Evangelio, quedará sin recibir el ciento por uno: ahora, al presente, casas, hermanos, hermanas, madres, hijos y hacienda, con persecuciones; y en el mundo venidero, vida eterna. Pero muchos primeros serán últimos y los últimos, primeros».

Y esto fue lo que, en la figura de Israel, te está diciendo a ti en estos momentos, tal como lo leíste párrafos atrás:

*«¿Acaso olvida una mujer a su niño de pecho, sin compadecerse del hijo de sus entrañas? Pues, aunque ésa llegasen a olvidar, yo no te olvido. Míralo, en las palmas de mis manos te tengo tatuada, tus muros están ante mí perpetuamente» (**Is 49, 15-16**).*

h) *¿Qué decisión debes tomar?*

Ante lo que pasó o no pasó, ante lo que tus padres hicieron o no hicieron, tienes dos opciones:

Intentar ir al pasado a revertir lo que sucedió y cambiarlo para algo mejor, cosa que es imposible y se volvería una triste pérdida de tiempo, pues te enfermaría emocionalmente y te frustraría al no poder cosechar sino más adversidades y más frustración a tu herido corazón.

La otra opción es vivir el presente, y con la mano del perdón y la misericordia, pasar la página de tu pasado colocándole a esas páginas un sello irrompible que diga: «TODO ESTO LO DEJO EN TUS MANOS, SEÑOR. TÚ SABES MEJOR QUE YO QUÉ HACER CON TODO ESO», y en la página de enfrente que tienes, es decir, EN EL PRESENTE, pisando tierra, viviendo la realidad y abrazando las oportunidades de tu entorno y desarrollando tus fortalezas, neutralices y elimines las amenazas que de tus malas acciones estén acechando contra tu propio porvenir y, llevado de la mano de Dios y de la Santísima Virgen, en la Senda segura de los Sacramentos, vuelvas a nacer de nuevo (cf. **Jn 3, 3-13**).

Si perdiste la oportunidad de tener padres de familia que cuidaran de ti, no te dejes arrebatar la grandiosa oportunidad que tienes de ser amado y protegido personal y directamente por Dios; no te dejes robar el don maravilloso de entrar, desde hoy y ya, mientras vives en este mundo, al Reino de los Cielos.

Desilusión

¿Pierdes fácilmente el interés por las situaciones de la vida que anhelas y te conformas con lo que obtienes, aunque lo que deseabas lo habías planteado de otra manera?

¿Qué es la desilusión?

«Pérdida de la esperanza, especialmente de conseguir una cosa que se desea, o de la ilusión al saber que algo o alguien no es como se creía. Este verbo se refiere a la pérdida de las ilusiones (esperanzas, anhelos)». [Definición de Google].

Recomendaciones para superar la Desilusión:

- a) *Reflexiona y examina tus motivos de esperanza:*

El papa Francisco, para prevenir y auxiliar ante la tristeza por una desilusión, en un encuentro con jóvenes dijo:

«La esperanza es audaz, sabe mirar más allá de la comodidad personal, de las pequeñas seguridades y compensaciones que estrechan el horizonte, para abrirse a grandes ideales que hacen la vida más bella y digna. Yo le preguntaría a cada uno de ustedes: ¿Qué es lo que mueve tu vida? ¿Qué hay en tu corazón, dónde están tus

aspiraciones? ... Cuidado con caer en la tentación de la desilusión, que paraliza la inteligencia y la voluntad, ni dejarnos llevar por la resignación, que es un pesimismo radical frente a toda posibilidad de alcanzar lo soñado. Estas actitudes al final acaban o en una huida de la realidad hacia paraísos artificiales o en un encerrarse en el egoísmo personal, en una especie de cinismo, que no quiere escuchar el grito de justicia, de verdad y de humanidad que se alza a nuestro alrededor y en nuestro interior. (20 de septiembre de 2015, Jóvenes)».³⁶

b) *No te aísles en la soledad:*

El Papa Francisco dijo:

«Así encerrados dentro de nosotros mismos lo vemos todo negro y se llega a familiarizarse con la tristeza, que se convierte en casa y nos postra. ¡Qué cosa más mala es esta tristeza!». Pero, al salir, ten muy en cuenta también estas otras palabras que el papa Francisco añadió: «no basta con salir de uno mismo» sino que, además, «es necesario saber a dónde ir» porque a menudo algunas metas son «meros fuegos de artificio». «Muchas metas son ilusiones, prometen restaurarnos y solo nos distraen un poco, aseguran paz y dan diversión, dejándonos en la soledad inicial», ha señalado.³⁷

c) *Libérate de falsas ilusiones y engañosos refugios:*

La esperanza puede sufrir dolorosas caídas cuando hay desilusión, porque estaba apoyada en falsas soluciones o en bienes vulnerables o ficticios que tarde o temprano iban a dejar de estar o iban a fallar.

iCuánta gente corre de inmediato a consumir terapias y productos de la Nueva Era para salir de sus heridas y afecciones emocionales, y más adelante sufren frustraciones, justo porque no satisfacen necesidades fundamentales que solo las puede cubrir Dios y los medios de la Gracia mediante la plenitud de los Sacramentos!

d) *Sé firme en la Fe Verdadera:*

Es verdad que muchos se han ido desilusionados de la Iglesia Católica por el tropiezo de alguno de sus miembros; pero nunca podrán decir que los Sacramentos vividos en plenitud les trajeron frustración y engaño. Irás aprendiendo poco a poco que a la Iglesia Católica no la dirigen realmente hombres, sino Cristo que la fundó y la preside en cada Sacramento, y que la custodia y protege el Espíritu Santo.

e) *Aléjate de las Sectas:*

En el protestantismo, la gran mayoría abandonan una secta para ir a otra, y viven, no de «culto» en «culto», sino de desilusión en desilusión al descubrir que, de «iglesia», solo tienen la fachada, y por dentro, son

simples organizaciones de simulación cristiana creadas por hombres – hasta tienen sus títulos de propiedad en los registros públicos – para sacar católicos de la Iglesia y, en base a técnicas de control y dominio mental, someterlos y despojarlos económicamente. Las desilusiones abundan entre las sectas donde creen que todo en la vida lo tienen bajo control, y repiten a menudo «decreto», «declaró», «cancelo», «sello» y prometen a sus miembros que, si cumplen entregando a un falso dios – a ellos – las ofrendas, primicias y diezmos, mientras más elevadas sean, más abundancia les va a dar Dios y nunca permitirá que padezcan hambre, dolor, enfermedad y sufrimiento. Pero, luego cuando estas situaciones normales de la vida vuelven de nuevo se desilusionan, no solo de los falsos pastores en los que creyeron, sino de los dioses falsos en los que pusieron su confianza. Esa es la verdadera idolatría de la que nadie habla. De esa matriz han nacido gran parte de los que hoy se resisten a creer en Dios y se abandonan en el fatalismo de la droga, del dinero, del placer, del poder, de los vicios.

f) *No creas como Tomás, que para creer necesitaba ver (cf. Jn 20, 25)*

No vayas detrás de los que necesitan sentirse bien, ver aumentar sus ingresos, estar rodeado de personas impecables que nunca fallen, y vivir emociones desbordantes para creer. Para salir de allí, o para evitar que esto te pase, san Pablo te hace, en **2Cor 4, 18**, esta advertencia: «*no ponemos nuestros ojos en las cosas visibles, sino en las invisibles; pues las cosas visibles son pasajeras, más las invisibles son eternas*». O también, en **1Cor 7, 29-31**:

«*Os digo, pues, hermanos: El tiempo apremia. Por tanto, los que tienen mujer, vivan como si no la tuviesen. Los que lloran, como si no llorasen. Los que están alegres, como si no lo estuviesen. Los que compran, como si no poseyesen. Los que disfrutan del mundo, como si no lo disfrutasesen. Porque la representación de este mundo pasa*».

Hacer esto no significa actuar con indiferencia ante el esposo o la esposa, ante el dolor, ante la alegría, ante el trabajo. Significa cambiar de manera de pensar para cambiar la manera de vivir, según el programa de vida que se te da en **Rm 12, 1-3 y Col 3, 1-25**.

Consejos para fortalecer la ilusión:

- Ser positivo: Enfocarse en lo bueno que tienes y dar gracias a Dios por ello.
- Aprender a aceptarse a sí mismo:
- Cada persona tiene virtudes y defectos, se debe enfocar en las virtudes para que poco a poco los defectos pierdan valor.
- Practica el silencio: Toma un tiempo de silencio para ti, que permita controlar la respiración, así como los pensamientos negativos que puedan invadirte.

-
- Aprende a valorarte: Está a tu alcance ser y vivir como hijo (a) de Dios. Tal vez porque no te has entregado a Dios como es debido, no has podido gozar aún de las promesas y bendiciones, de las gracias infinitas que Dios tiene reservadas para sus elegidos que toman a la Virgen María por maestra y modelo y declaran a Cristo un Sí que arrope e invada toda tu existencia.
 - Escribe tus metas: Anota las metas a cumplir a largo, mediano y corto plazo. Te darás cuenta que algunas se cumplen, otras simplemente pierden valor y no es motivo para la desilusión.

¿Deseas indagar más sobre el tema? En esta página de internet hay otras importantísimas pistas de ayuda para prevenir y superar las desilusiones:

<https://psicologiamente.com/psicologia/como-superar-decepciones>

Duelo

¿Has perdido uno o varios seres queridos y aún no logra superar o aceptar su muerte? Sientes rabia y te preguntas, «¿por qué Dios permite que me suceda esto?» Sea este tema de ayuda para ti, o para que ayudes a quien lo pueda necesitar:

El duelo es necesario vivirlo y los sentimientos de tristeza son normales porque eres humano. Es bueno llorar, para drenar de tu interior la herida y el dolor por la ausencia de un ser amado. Lo importante es no estancarse en el duelo, pues, cada tipo de duelo tiene su tiempo de superación.

La Palabra de Dios te fortalecerá, te llenará de luz y entendimiento

El primero de los Mandamientos te enseña: «*Amar a Dios por encima de todas las cosas*» (cf. **Mc 12,30-31; Mt 10,37-39**). Ahora más que nunca, renueva tu amor a Dios por encima de toda la creación, pues ésta es su Promesa:

*«La mirada del Señor está puesta sobre los que lo aman, es una poderosa protección, un apoyo resistente, un refugio contra el viento ardiente y el sol del mediodía, un sostén contra las caídas, una ayuda en el momento de caer. El Señor renueva el entusiasmo e ilumina los ojos, da la salud, vida y bendición» (**Sir 34, 16-17**).*

He aquí la mayor de las necesidades en todo ser humano. Es esa la vacuna que te previene de los derrumbes cuando te toca desprenderte de un bien terrenal.

Cristo es tu Protector

En lugar de decir del difunto: «*iLo eras todo para mí!*»; díselo a Jesucristo: «*Oh, Señor Jesús! Tú lo eres todo para mí. Eres el motivo y la razón de mi*

existencia». Desde niños se debe aprender a aferrar la propia vida a bienes eternos, perdurables, y no sujetarla a seres temporales. Todo lo de este mundo es vulnerable, finito, corruptible, perecedero. Hoy está y mañana no. Es por ello un riesgo, para tu estabilidad, el descargar toda la razón de tu existencia en cualquier criatura. Dios te pide que le ames a Él por encima de todo lo creado, justamente para protegerte del abismo cuando te lleguen los momentos dolorosos de la vida. Él es el único bien que esta hoy y siempre; el que nunca se muda. El siempre permanece. Él es eterno y es el que te da, no sólo esta vida, sino una mejor: la vida eterna.

iEres de Cristo, el mejor seguro de por vida!

Como dice el apóstol Pablo: «*Si vivimos, vivimos para el Señor. Si morimos, morimos para el Señor. En la vida y en la muerte somos del Señor. Y para esto Dios resucitó a su hijo Jesucristo, para constituirlo en Señor de vivos y muertos*» (**Rm 14,7-9**). Este pasaje te enseña que todo, y todos, le pertenecemos a Dios; que en este mundo nada ni nadie es del hombre; que no eres dueño, sino, sólo, administrador de bienes y personas que provienen de Dios; que Él ha puesto en tus manos para que los administres; de los cuales, deberás siempre agradecer. No puedes, por lo tanto, reclamar a Dios que te haya quitado algo o alguien que en realidad nunca te perteneció. En la fe debes ser perseverante. La has de renovar y fortalecer, previniendo situaciones como éstas.

Ten los pies en la tierra; pero tu mente y tu corazón puestos en el cielo

«La leve tribulación de un momento nos procura, sobre toda medida, un pesado caudal de gloria eterna, a cuantos no ponemos nuestros ojos en las cosas visibles, sino en las invisibles; pues las cosas visibles son pasajeras, más las invisibles son eternas» (**2Cor 4, 17-18**).

Quienes son de este mundo se atan de las cosas de este mundo y se afanan por quedarse siempre en este mundo y con las cosas y personas que dicen o sienten que son suyas. Quienes le pertenecen a Cristo saben que desde el día de su bautismo ya no le pertenecen a este mundo, que aquí en la tierra son peregrinos ciudadanos del Reino de los Cielos y que su mayor anhelo es alcanzar el Paraíso para estar junto a Dios para siempre.

Cada Parroquia debe contar con una pastoral del duelo:

La psicóloga Mamen González Doncel, de amplia trayectoria como terapeuta familiar en la Diócesis de Salamanca, comenta que «*lo habitual es que la gente no pida ayuda en un primer momento, se suele recomendar que se trabaje en el duelo pasados uno o dos meses*».³⁸ Son momentos muy importantes donde quien sufre el duelo se hace preguntas fundamentales sobre la vida y la fe y tiene su corazón esponjoso y ávido de ayuda en la fe; y, si no llega la Iglesia Católica, lo van a hacer otros...

En un pueblo de Venezuela, una amiga a quien se le murió su esposo y su bebé en días muy próximos se cambió a los adventistas porque ellos estuvieron cerca consolándole y dándole ayuda espiritual. Los católicos

estuvieron a su lado en los nueve días siguientes a la muerte de su esposo organizando el santo Novenario, pero los adventistas llegaron después. Luego de un año, cuando mi amiga me dijo por qué dejó la Iglesia Católica y se fue con los adventistas, exclamó: «*iPadre!; iyo todavía siento mucho dolor, y ellos son los que han estado conmigo!*». Esto sucede a granel, lo que obliga a las parroquias a desarrollar un sólido servicio pastoral destinado a abordar el proceso de una pérdida a través de la fe, y no contentarse con una misa de exequias o nueve días de Novenario. Por algún motivo será que, en la tradición de los Novenarios para Difuntos, éstos se hacen también al año siguiente; y, en algunos casos, luego de seis meses.

¿Dudas de Dios?

¿Te hace dudar de Dios tanta maldad y sufrimiento que hay en la sociedad? ¿Has pasado por momentos difíciles y has creído que Dios te abandonó?, ¿Has dudado de su justicia, bondad, o misericordia? Entonces, llegaste en momento oportuno a esta parte del libro.

No pongas a prueba a Dios

Hacerlo te hace fallar al primer Mandamiento: amar a Dios encima de toda la creación.

*"La acción de tentar a Dios consiste en poner a prueba, de palabra o de obra, su bondad y su omnipotencia. Así es como Satán quería conseguir de Jesús que se arrojara del templo y obligase a Dios, mediante este gesto, a actuar (cf **Lc 4, 9**). Jesús le opone las palabras de Dios: «No tentarás al Señor, tu Dios» (**Dt 6, 16**). El reto que contiene este tentar a Dios lesiona el respeto y la confianza que debemos a nuestro Creador y Señor. Incluye siempre una duda respecto a su amor, su providencia y su poder (cf **1Cor 10, 9; Ex 17, 2-7; Sal 95, 9**)".³⁹*

¿La existencia del mal y el sufrimiento te hace pensar que Dios no existe?

Esta pregunta es muy importante, porque lleva a que el hombre se vea ante un espejo y admita:

*«Ese mal lo hice yo, porque desobedezco a Dios. Si obedeciese a Dios, no habría mal en el mundo. Dios es amor, y yo se sido rebelde a ese Amor. "iCompadécete de mí, oh Dios, que soy un pecador!"» (**Lc 18, 38**).*

Diádoco de Fótice, un antiguo monje, de los Padres del Desierto, respecto al mal, explica su origen:

«El mal no está en la naturaleza, y nadie es malo por naturaleza, pues Dios no hizo nada malvado. Cuando alguien,

*por su ambición, lleva al estado de forma aquello que carece de sustancia, esto comienza a ser lo que su voluntad le hace ser. Es Importante entonces, en una preocupación constante por el recuerdo de Dios, despreciar el hábito del mal, ya que la naturaleza del bien es mucho más fuerte que el hábito del mal, puesto que una es, mientras que la otra sólo tiene existencia en el acto».*⁴⁰

Hay mal, porque el hombre no va a Dios

Un barbero le cortaba el cabello a un cliente y, en esos instantes, por la televisión pasaban noticias e imágenes de gente pasando hambre, pueblos en guerra, catástrofes, asesinatos. El barbero le dijo al cliente: «*Si Dios existiera eso no pasaría. ¿Ves que Dios no existe?*».

Unos minutos más tarde el cliente salió de la barbería y, justo en esa calle, encontró varias personas con el cabello sucio y desgreñado, señal de que dormían en la calle y no se lo habían cortado desde hacía mucho tiempo. Se quedó mirándolos detenidamente y se devolvió a la barbería. Hizo que el barbero saliera un instante al frente y le dijo: «*Acabo de comprobar que los barberos no existen. Porque si existieran, esas personas no tendrían el cabello así sucio y abandonado. ¿Ves que los barberos no existen?*». El barbero le replicó:

«¡Cómo que no existen! ¡Yo soy barbero y trabajo justo frente a ellos, pero ellos no vienen a la barbería!». El cliente le cuestionó: «Así mismo sucede con Dios. Dios siempre está allí y el mundo no quiere ir a Él. Por eso existen todas esas cosas malas que vimos en la televisión. ¿Entendió?».

El barbero, muy apenado, le contestó: «Amigo. ¡Qué lección la que me has dado hoy! Dios me perdone por haber dudado de su existencia y haber hecho tropezar en mi propia ignorancia a muchas personas».

En vano preguntas quién hizo a Dios

Te comparto la respuesta que a esta inquietud te ofrece un joven de Acción Católica en su libro «*Cartas Apologéticas a mis compañeros de trabajo*»⁴¹

«Por muchas épocas que recorras hacia el pasado jamás te encontrarás con un punto en que algo eterno no existía, ni hallarás momentos en que ese Ser Supremo comenzó a existir; ya que, de darse ese caso, la «nada» hubiera sido el padre de este mundo contingente, lo cual es absurdo. Porque Dios, como se definió a sí mismo en el Monte Sinaí, es El que es (cf. Ex 3, 13-14), es decir, el ser cuya esencia se confunde con su existencia. Por eso en vano buscas al autor de Dios. Aunque recorrieras toda la eternidad en busca de la esencia del Ser, para luego inyectarla y crear así a Dios, es, precisamente, el ser por esencia, el ser cuya esencia se confunde con su existencia, el infinito océano o inmensidad del ser. Del poder infinito de esa esencia divina salió la existencia de los seres contingentes. Por eso, Dios podría dar

la existencia a millones de criaturas, pues tiene capacidad para dársela, y es absurdo el pensar que pueda recibirla, siendo El, el mismísimo «Ser». Admite, por lo tanto, la eterna existencia del Ser supremo, que es Dios; porque de lo contrario tendrías que admitir, como hemos dicho antes, el absurdo de que todo salió de la nada y este disparate no querría suscribir nadie».

¿Dudas en la fe?

El padre Jorge Loring aborda muy sabiamente este tema en su libro «Para Salvarte»:⁴²

"Sucede muchas veces que dudamos de cosas que hemos tenido como indudables, y quizás, equivocadamente, hasta de fe; pero, que no lo son, de hecho (...) Otras veces esas dudas versan sobre algo que ha afirmado algún predicador, con todo entusiasmo, pero con poca exactitud, como si dice que se van a condenar los que no rezan el rosario o no hacen los Primeros Viernes. (...) Si se trata de ignorancia y de que no sabemos cómo se pueden explicar ciertos hechos revelados por Dios, debemos estudiar y profundizar nuestra fe, y no contentarnos con lo que pudimos estudiar de pequeños». Tampoco puedes fiarte de lo primero que la propia mente te responda cuando te haces alguna pregunta de algo que dudas, pues, de nada son fiables tales conclusiones si provienen de la inseguridad de tus dudas o de las suposiciones subjetivas de tus pensamientos».

¿Dudas de la misericordia de Dios?

Te recomiendo leer en este libro el tema sobre la «Desesperación», ubicado en el capítulo I.

Fracasos

«¿Sientes frustración porque hay cosas muy importantes que te salieron mal y tus expectativas y proyectos se te cayeron? ¿Algún suceso cambió todo lo logrado? ¿Se rompieron tus metas? Humildemente debo decir, que, acerca del fracaso, todos estamos para aprender unos de otros, porque como dice un gran experto sobre este tema: «¿Quién se salvará de la experiencia del fracaso?».⁴³

Descripción general:

"El término [fracaso] procede del latín «fracassare»: destrozar, romper, partir. Nos remite al hombre que se ve afectado por una ruptura, que suyo queda maltrecho porque se ha frustrado una expectativa, porque un plan o proyecto se ha venido abajo".⁴⁴

El fracaso genera habitualmente frustración y ésta conlleva siempre hostilidad y tristeza. Es algo que ocurre de forma natural y que las personas comparten con la mayoría de especies animales que tienen un sistema nervioso complejo. Respecto a los subproductos de la frustración, puedes afrontarlos de forma inmediata conociendo sus reacciones emocionales automáticas y convirtiéndolas en procesadas, es decir, buscar pensamientos y actividades que se opongan a la hostilidad o enfado y a la tristeza.

Respecto a la acción más global que demanda el fracaso, tienes dos opciones: ser de los que se desploman junto a las metas caídas, o de los que hacen de sus fracasos una nueva oportunidad llena de valiosísimos aprendizajes para lanzarse con mayor experiencia a nuevos horizontes. Animo. Toma la segunda opción, que a una vela no la debes botar al basurero si aún le queda mecha para alumbrar. ¡Tú eres mucho más importante que una vela; y tienes, aún, mucha mecha por vivir!

No permitas que los juicios de otros, o los de tu propia mente, te midan, te califiquen o te sentencien diciendo que no sirves, que abandones la lucha, la iniciativa, el emprendimiento, el ímpetu, la motivación de superación, porque no se cumplió tu proyecto, tu aspiración. ¡No tires nunca la toalla de la fe! Eso sería como decirle a un equipo de fútbol de cualquiera de los grandes clubes del mundo que abandone ese deporte porque no ganaron un campeonato en el que invirtieron sus esperanzas, su tiempo, sus sueños. Nada más, ten presente, que hay clubes que llevan más de 50 años participando sin ganar una sola copa de primera división en su país, pero cada año los ves allí de nuevo, participando, con la misma o más fuerza y convicción que antes. Igual sucede con selecciones en otros deportes: béisbol, básquet, voleibol, entre otros.... ¡Esa es la actitud que debes asumir!

Pregúntate si el proyecto que fracasó era obra de Dios o tuya. Si era de Dios, recuerda que Dios sabe sacar partido de tus reveses para continuar de modo misterioso su obra, a pesar de que tú la enlodas con tus miserias o la abandonas. Y si el proyecto era tuyo, da gracias a Dios, entonces, de que no continuó; porque, probablemente, había en ese proyecto cosas que no eran buenas.

Está bien que te traces aspiraciones elevadas, pero recuerda que todo cuanto proyectes lo haces fundamentado sobre la nada, porque desde el día que naciste estás, cada día, ante la posibilidad y el límite de la muerte, la enfermedad y el dolor. Las caídas pueden convertirse en una gran bendición si de ellas aprendes a madurar, a recapacitar, a fijar tus proyectos en objetivos que transciendan la vanidad, el poder terrenal, lo caduco, temporal, vulnerable, relativo y circunstancial. Hay quienes viven esclavos de la ambición y del objetivo de acumular dinero o bienes de fortuna; y, al final, una debacle familiar, o en la salud, o un mal cálculo, les trajo un fracaso estrepitoso. «El problema del sufrimiento, [...] y del fracaso, es sin duda sacarle provecho, encontrarle sentido. Como sugiere Esquilo: «*Sufrir instruye al hombre*, en el sentido que recuerda al hombre, siempre inclinado a olvidarla, su condición de mortal».⁴⁵

Ponle un interrogante a lo que entiendes por «fracaso». Es sumamente iluminador lo que enseña este comentario tomado del Diccionario de

Catequesis y Pedagogía Religiosa sobre los fracasos. Te gustará y te hará mucho bien:

*«Es bueno recordar a quienes trabajan en catequesis [y en otras actividades] que los balances en los terrenos evangélicos no siguen las pautas de los que existen en los negocios terrenos. Los verdaderos resultados sólo Dios los conoce. Muchos triunfos humanos ante los ojos divinos son desaciertos y muchos fracasos en los libros de la vida quedan registrados como frutos de valor eterno».*⁴⁶

Como bien dice en **Rm 8, 28**: «sabemos que en todas las cosas interviene Dios para bien de los que le aman; de aquellos que han sido llamados según su designio».

Haz lo que san Pablo dice en **Rm 12, 2**: «No os acomodéis al mundo presente, antes bien transformaos mediante la renovación de vuestra mente, de forma que podáis distinguir cuál es la voluntad de Dios: lo bueno, lo agradable, lo perfecto», y deja que en adelante tu tesoro y meta sea la que Cristo te invita a conquistar en **Lc 22, 32-34**:

«No temas, pequeño rebaño, porque a vuestro Padre le ha parecido bien daros a vosotros el Reino. Vended vuestros bienes y dad limosna. Haceos bolsas que no se deterioran, un tesoro inagotable en los cielos, donde no llega el ladrón, ni la polilla corroe; porque donde esté vuestro tesoro, allí estará también vuestro corazón».

Hacer oración y reflexión con estos otros pasajes bíblicos te hará bien: **Sal 22; 23; 51; Mt 6, 19-21; Lc 12, 1-33**.

Frustración

¿Te sientes mal porque no se dan tus objetivos propuestos y se ven inalcanzables, porque tus esperanzas se rompen? ⁴⁷ ¿Sientes la tentación a resignarte, a reaccionar con agresividad, o de aliviar tu tristeza con escapes de compensación para tratar de olvidar y huir de las penas que sufres? Todo esto es un indicativo de frustración.

Identificar la situación

Tal vez tu frustración se deba a ideales y expectativas tan altas que te han hecho creer que solo priorizando el trabajo, atender los negocios, la vida social o el placer, contribuirán a sentirte menos vacío, darte respeto o reconocimiento externo para dar un sentido a tu vida, sin embargo, toda esta exigencia desencadena en un agotamiento y una fatiga generalizada, hasta el punto de sacrificar y olvidar otras necesidades humanas fundamentales; por eso te invito a que te detengas y te mires en un espejo. Date cuenta que eres un ser humano, venido de Dios y destinado a Dios, y no una máquina de producir dinero, placer y bienes materiales. Por lo tanto, emplea tiempo

en otras áreas profundas y trascendentales que llenarán de plenitud tu mente y tu corazón, necesidades que hasta entonces has tenido, no sólo insatisfechas, sino incluso atrofiadas.⁴⁸ De manera tal que puedas integrar todos los aspectos que implica tu vida como el trabajo, la familia, vida social, así como también los espacios de silencio y de relación con Dios y contigo mismo, para que así de esta manera puedas encontrar un equilibrio.

Evalúa tus objetivos

"El psicólogo judío Viktor Emil Frankl denuncia una «frustración existencial», que necesariamente se sigue del contraste entre la concepción corriente de la vida y la realidad de la existencia. Mientras nos impregne una mentalidad sobre la vida basada en el placer y en la propia afirmación -quizá identificados con las propias ideas sociales o religiosas- y se contemplen esos valores como absolutos, habremos de experimentar una continua frustración al constatar el progresivo debilitamiento físico y las oscilaciones y contradicciones sociales".⁴⁹

Lo que aquí plantea el psicólogo Frankl es que la vida únicamente basada en la propia búsqueda de afirmación y placer te deja distante del verdadero sentido de la vida, ya que experimentas constantes contradicciones entre lo que se vive y lo que se imagina que se debe vivir, sin considerar otras dimensiones necesarias para el ser humano como la espiritual.

Lo que hoy ves como fracaso, mañana descubrirás que fue bendición.

Confía en Dios, y sé paciente. Evita «precipitarte a hablar de "fracaso" y (...) ceder a la tentación del "abandono"».⁵⁰ Hacerlo sería actuar de modo semejante a Judas Iscariote, quien renunció a la esperanza luego de sentirse decepcionado; al ver fracasadas las expectativas que se había hecho siguiendo a Jesucristo, de asegurar que Él venía a ser un libertador político del yugo romano. Todo eso se le vino abajo, y su elección ante tal frustración fue, abandonar el proyecto de vida que se había hecho con Cristo y tomar decisiones que posteriormente lo llevaron al suicidio: lo traicionó vendiéndolo a las autoridades judías por treinta monedas de plata.

Judas Iscariote se ensimismó en sus ideas, en su ego; y no se dio la oportunidad de abrirse a la novedad y gracia de replantearse nuevas formas de hacer las cosas, de recibir y aceptar la Redención de Cristo en la cruz y de su mensaje liberador, del cual él era tan necesitado como el resto de toda Israel y de todos los hombres. Se hubiese visto al lado de los demás apóstoles, quienes le abandonaron en los momentos más difíciles; muy especialmente de Pedro, que le juró no separarse jamás de su lado y lo negó tres veces. No esperó a recibir con sus demás compañeros apóstoles el don de la Misericordia, que Cristo derramó sobre todos ellos que le habían fallado. Los perdonó y los ratificó como Comunidad Apostólica soplando sobre ellos el Espíritu Santo y ordenándoles ir a todas las naciones a derramar, igualmente, sobre todos los pecadores, la Gracia del perdón y la reconciliación con Dios (cf. **Jn 20, 22-23**). De Judas haberse esperado; allí, con ellos, habría estado.

Tu fortaleza y refugio sea el Señor

También puedes fijarte en el testimonio de frustración espiritual que vivió el profeta Jeremías, y seguir su actitud; y no la de Judas Iscariote. A diferencia de Judas, que se encerró en sí mismo y le cerró la puerta a la oración, al diálogo con Dios; Jeremías, por el contrario, liberó la cólera de su frustración orando, desahogándose con Dios, drenando sus enfados, su rabia, como de amigo a amigo, de hijo a padre, abriendo ante su Creador sus heridas, con expresiones muy duras:

«*Con amenazas de muerte quieren cerrarle la boca (cf. **Jer 11, 21; 18, 20**). Advierte que es un signo de contradicción, maldecido por todos (cf. **Jer 15, 10**) y objeto de burla (cf. **Jer 20, 7-8**). Por otra parte, Dios le parece del todo ausente; sin embargo, él cumple fielmente la misión recibida. Por eso le reprocha a Yahveh la lentitud en el obrar de su cólera (cf. **Jer 15, 15**) y le hace preguntas que son otros tantos reproches durísimos: "¿Por qué mi dolor no tiene fin? ¿Por qué mi herida es incurable, indócil al remedio? ¿Vas a ser para mí como un arroyo engañador, de aguas caprichosas?" (**Jer 15, 18**). Se siente de algún modo violentado y burlado por su Señor, que ha prevalecido sobre su resistencia: "Tú me has seducido, Señor, y yo me he dejado seducir; has sido más fuerte que yo, me has podido. Me he convertido en irrigación continua, todos se burlan de mí. Pues cada vez que hablo tengo que gritar y proclamar: '¡Violencia y ruina!'. La palabra del Señor es para mí oprobio y burla todo el día" (**Jer 20, 7-8**). Por un momento, pensó incluso en abandonar: "No hablaré más en su nombre" (**Jer 20, 9**). En el ápice de su noche oscura, atenazado por la desesperación, maldice el día de su nacimiento, y pregunta, no sin arrogancia, a YHWH, por qué no transformó el seno de su madre en una tumba (cf. **Jer 20, 14-18**)».⁵¹*

De esa manera, mientras más humilde y sincera fue la actitud de Jeremías, más abundante era la fuerza de Dios que en él actuaba. Y no era un diálogo de oración frustrada, ya que Dios le respondía; porque así es la oración verdadera y auténtica: es un diálogo de dos, es un encuentro. Haz como Jeremías, que convirtió su frustración en oración y no en refugios de huida como el licor, el placer, el suicidio. Dios reprende severamente la impaciencia, la frustración y los enojos de Jeremías, renovando sus fuerzas e invitándole a volver sobre sí mismo y a fiarse ciegamente de él.

«*Yahvé [le] dijo así: Si te vuelves porque yo te haga volver, estarás en mi presencia; y si sacas lo precioso de lo vil, serás como mi boca. Que ellos se vuelvan a ti, y no tú a ellos. Yo te haré para este pueblo muralla de bronce inexpugnable. Y pelearán contigo, pero no te podrán, pues contigo estoy yo para librarte y salvarte - oráculo de Yahvé Te salvaré de mano de los malvados y te rescataré del puño de esos rabiosos. (**Jer 15, 19-21**)*».⁵²

Lee en la Biblia: **Prov 15, 5. 32; Hb 12, 7-13.**

Evaluar y crecer

Nunca es tarde en la vida para reeditar el camino si te diste cuenta que habías tomado uno equivocado.

«Un matrimonio de (...) ancianos no siempre es afortunado en el amor. Con frecuencia se ven obligados a admitir que han vivido no el uno para el otro, sino para los hijos y para el trabajo. Su afectividad ha sido más bien escasa y, cuando los hijos adultos dejan la casa, se dan cuenta de que habían llegado a ser casi dos extraños. Con el paso del tiempo casi siempre crece en ellos la frustración y la indiferencia, a lo que se añade el hastío de no tener casi nada que decirse».⁵³

Nunca es tarde para encontrarse y amarse, sí a Dios ambos seres le entregan su alma y su vida toda:

«Hay también ancianos cuya relación se hace más íntima, se hace más preciosa y llena de confianza y benevolencia. Estos suponen una confirmación de las palabras de Víctor Hugo, para quien «en amor envejecer es identificarse». En esta verdad concuerdan, además de poetas y novelistas, también los psicólogos que han estudiado el amor en las personas capaces de realizarse».⁵⁴

A las anteriores orientaciones se añaden estos otros recursos de orden práctico:⁵⁵

- a) *«Reconocer los pequeños avances, ver más el camino recorrido que lo que falta por avanzar, toda ganancia cuenta para lo que se busca alcanzar,*
- b) *Diferenciar deseos y/o necesidades: la frustración es sana alarma que te dice que expectativas y realidad no se parecen. Es menester buscar otra manera de llegar a ese deseo o reajustar el deseo.*
- c) *Evaluar si el objetivo es muy exigente o inalcanzable, buscar alternativas para conseguir la misma meta, pero de manera más realizable.*
- d) *No existe solución ideal, buscar la que tenga más ventaja o la que suponga inconvenientes más soportables y metas más realizables, valorando todas las ventajas y desventajas. Reconocer que en todas las situaciones hay altibajos y matices.*
- e) *Dividir las metas en submetas: en ocasiones hay que hacer retrocesos para seguir avanzando hacia el objetivo final. Los retrocesos son oportunidades que permite analizar la situación y revalorar el objetivo».*

Traición

¿Qué hacer cuando nos traicionan? ¿Cómo superar este momento tan delicado?

a) *Ten en cuenta los siguientes consejos:*⁵⁶

«Analiza las circunstancias en que ocurrió la traición. Tras una traición, y como en cualquier situación de duelo, la primera etapa que experimenta la persona es la de conmoción...»

- *No seas duro contigo mismo. ...*
- *No guardes rencor. ...*
- *Acepta la situación. ...*
- *Tómate tu tiempo. ...*
- *Sé sincero. ...*
- *iPerdona!».*

Lo delicado de una traición no es el sentimiento de dolor que deja, porque una vez curado ese dolor, no suma hechos a lamentar, y produce abundantes frutos; muy especialmente, en quien recibió la traición y perdonó. Lo delicado, y que se debe evitar, son las consecuencias que trae, en los días recientes o tiempo después, si no se atajan y se sanan rápido los efectos que una traición puede producir, en sí mismo y en otras personas, como son: ira, odio, resentimientos, venganza, entre otros.

Las traiciones causan mucho dolor cuando provienen de seres muy cercanos: la pareja, un amigo, miembros de la familia o un compañero de trabajo, esta situación despierta emociones muy intensas y dolorosas.

*«Y es que la pérdida de confianza que se produce con el «traidor» hace muy difícil la reconciliación con esa persona. De hecho, en muchos casos, después de la traición existe un proceso de duelo en el que toca aceptar la situación. Un proceso de duelo complicado, porque las circunstancias no son las ideales para sanar las heridas. Con el tiempo, sin embargo, uno puede rehacer su vida y seguir adelante. Incluso puede llegar a perdonar a la otra persona».*⁵⁷

Son muchísimos los casos de personas que lograron, mediante retiros de sanación interior, poner medicina y curar experiencias muy traumáticas de traición, de odio, de ira. Por eso, no dudes en ir también a buscarlos, y si en tu parroquia o ciudad no los hay, en Internet puedes acudir a un excelente psicólogo católico de Colombia, Octavio Escobar, entrando a esta dirección <https://octavioescobar.org/>

Aquí mismo tienes un recurso a la mano, que tú mismo puedes desarrollar. Lea con detenimiento el último capítulo del libro y deje que sea Cristo, Médico y Salvador quien haga en ti la obra.

Grande y cruel fue la traición de Judas Iscariote

Pero, ¿sabía, acaso, que iban a ser muy especialmente para él, las palabras consoladoras y liberadoras de Cristo luego de su Resurrección: «*La paz esté con ustedes*» (**Jn 19, 21**). El perdón que Cristo derramó abundantemente sobre sus apóstoles, luego que también le habían traicionado y abandonado, era también para Judas. Pero, en lugar de esperar, optó por dudar del perdón y ceder a la desesperación.

Cegados por los sentimientos encontrados que deja una traición, muchos actúan con precipitación, como Judas, y hacen cosas lamentables e irreparables. No sea ese tu modo de actuar; porque también, para ti o para quien te haya traicionado, el amor de Cristo es más grande que tu enfado, que tu rencor, que el odio que tal vez sientes en tu alma o la pena que llevas dentro por haber defraudado a un ser amado.

Continue la lectura y deja que empape tu corazón el agua sanadora de cada una de las páginas de este libro.

Sufrimiento

Te agobia alguna enfermedad, o varias situaciones dolorosas y difíciles de sobrellevar. ¿Sientes que no puedes más? ¿Necesitas ayuda? ¿La soledad es tu compañera y no tienes nadie con quien hablar?

Cada una de las palabras que aquí encuentres fueron escritas con el anhelo de estar, más bien, a tu lado, con una mano en tu hombro, para decirte, llora, y derrama en Cristo todo tu dolor. Descansa en Él tu alma. Sólo Él es tu Roca y tu Alcázar. Junto a Él no vacilarás, y no tendrás temor al desengaño, a la frustración. Entra en las líneas de estas enseñanzas, y sienta allí contigo, donde estás el calor de la presencia de Dios...

Descripción general:

Se entiende por sufrimiento...,

«el padecimiento, la pena o el dolor que experimenta un ser vivo. Se trata de una sensación, consciente o inconsciente, que aparece reflejada en padecimiento, agotamiento o infelicidad. Por ejemplo: "La situación me causó un gran sufrimiento, pero ya me he recuperado", "Lo peor que le puede pasar a un ser humano es observar el sufrimiento de un ser querido", "Tomás me pidió que acompañe a Hugo en este momento de sufrimiento». ⁵⁸

Según la doctora Yetcelly Hernández, miembro del equipo elaborador de este libro, en su aporte respecto al sufrimiento, señaló:

«El sufrimiento es un proceso por el cual todas las personas en este mundo tarde o temprano pasamos. A este sufrimiento yo lo llamaría, la fábrica del Alfarero, porque debemos ver el sufrimiento y el dolor desde otra perspectiva – [ver en el tema "Mirar con los ojos de Dios", del último capítulo del libro], desde la resiliencia. En sus manos, durante el sufrimiento, Dios hace de las personas, los más maravillosos y brillantes vasos nuevos. La arcilla, luego, al verse transformada en preciosas obras de arte, se mira sorprendida, y alaba a su Artesano por las obras prodigiosas que Dios hace de ella, justo en los instantes cuando sufre insoportables temperaturas por el fuego, en el horno donde son introducidos los vasos moldeados que antes eran solo arcilla tosca, rudimentaria, áspera y endeble.

Así es el ser humano que se deja moldear por Dios durante el sufrimiento. Dios le transforma y hace de él una hermosa obra de arte. Hace de él un vaso nuevo, un ser humano nuevo, lleno de amor, bondad, fortaleza interior y mucha esperanza. Luego de la purificación, aprenda a agradecer y bendecir a Dios por los dones, que ya tenía, pero que despreciaba: la vida, su familia, sus seres amados, la Eucaristía, la santa Confesión, el Santo Rosario, la oración diaria, el servicio a los más necesitados y las obras de misericordia.

El sufrimiento es ese proceso que todos debemos pasar para podernos encontrar con Dios, y reconocer que Él está a nuestro lado protegiéndonos, amándonos. Reconocer, también, que somos nosotros que con nuestras conductas y con nuestra errada forma de ver la vida nos alejamos de Él».

Fuerzas para el camino

Dios permite que pases por las pruebas, más no te pone tentaciones para que caigas. Las tentaciones las pone el maligno y, en ellas, cae la persona porque la misma persona decide ir por ellas y caer en ellas; no las rechaza, sino que incluso a veces las desea y las busca. De allí derivan muchos de los sufrimientos. Y Dios, ¿Por qué no las impide o no las evita? Él te dice ¡No hagas tal cosa! Y te hizo libre, para que, obedeciéndole, evites las ocasiones que te exponen a las tentaciones. Si no le obedeces, ya no será responsabilidad de Dios, sino tuya, las consecuencias. No hay pecado sin consecuencias de daño. Dice así el Apóstol: «*Cada uno es probado por su propia concupiscencia que le arrastra y le seduce. Después la concupiscencia, cuando ha concebido, da a luz el pecado; y el pecado, una vez consumado, engendra la muerte*» (**St 1, 14-15**).

¿No has pecado aún? Aléjate de las ocasiones que te puedan hacer pecar; de ese modo no sumarás a tus espaldas más sufrimientos de los que ahora

sientes. Y si has estado pecando mucho, ¡conviértete! ¡Busca a Cristo! Déjate conducir por Él, y no peques más!

¿Dónde está Dios?

Es la pregunta de muchos que deciden abandonar la fe cuando las adversidades, lejos de disminuir, aumentan y se complican; cuando el mal, alrededor o en el mundo, lejos de desaparecer se multiplica. Al no poderse responder la pregunta, ¿Dónde está Dios?, y al ver que no aparece ante sus ojos Él mismo para contestarla, entonces concluyen con una murmuración diciendo: «*significa que no existe, y punto; y todos los que hablan de Él son una cuerda de mentirosos y engañadores*». En esos momentos de dolor tan intensos, la herida de la frustración es la que habla por ellos.

Con una sencilla parábola se puede llegar más allá del cerebro, directo a lo más hondo del corazón para llevar esa respuesta a esa inquietud, que tal vez, es la tuya. Puede ser esta parábola la que te ayude, si la lees con la suficiente atención, respirando primero todo lo que puedas hasta que sientas serenidad en tu corazón y calma total en tu mente.

La parábola será tomada de una fábula sobre un pez, escrita por el autor de la obra «EL MARAVILLOSO DON DEL SUFRIMIENTO»⁵⁹

«Era un pez muy sagaz, atributo por el cual había logrado eludir la vara de los pescadores. Sabía detectar la voz humana y evitaba los anzuelos y las trampas. Desde su marjal podía contemplar la tierra que le rodeaba, veía la luz del sol en el día, y durante las noches disfrutaba de las estrellas y la luna. El verde de las plantas alegraba el hábitat que compartía con una gran variedad de seres, unos semejantes y otros bien diferentes. Un día escuchó a los pescadores que terminaban su jornada con poco éxito. Desde afuera, dos voces cansadas daban por finalizada su labor del día: "Ha sido un día terrible" -decía uno de ellos- "Estamos totalmente mojados, el agua nos ha arruinado completamente, y no hemos logrado nada" -contestó el otro.

Y entonces el pez de nuestro relato se sorprendió. La conversación de los dos hombres le había dejado dos cosas nuevas por investigar, dos cosas que no conocía, que no había experimentado hasta entonces. Esa noche no pudo dormir dándole vueltas en su cabeza a lo que para él fueron nuevas incógnitas, cosas que los hombres parecían conocer muy bien. Los días siguientes no fueron menos desesperados, ese acicate interno que le mortificaba le llevó a renunciar incluso a la comida por querer despejar esos interrogantes que para él eran novedosos y aparentemente indescifrables. Finalmente se ideó un plan que le ayudaría a despejar su curiosidad: "cuando lleguen de nuevo los pescadores, morderé el anzuelo", se dijo. Por supuesto, los pescadores llegaron y el pez murió ensartado como había ocurrido con tantos otros. ¿Por qué se arriesgó aquel pez hasta perder su

vida? Pues bien, esa sagaz criatura no sabía qué era eso de "estar mojado", y no conocía el agua. Le intrigó saber que los pescadores se sentían mojados, él no podía comprender aquella experiencia, y nunca, además, había visto el agua. ¿Qué misteriosa sustancia sería aquella que podía mojar a los pescadores y que estaba fuera del alcance de su vista?».

Moraleja: (Del autor)

«Igual nos ocurre cuando buscamos el amor de Dios. Dios está por todas partes, y su amor nos tiene tan mojados que no nos damos cuenta. ¿Dónde estaba Dios cuando perdí mi empleo, o cuando se murió mi madre o mi hijo? ¿Dónde está Dios que no ha impedido esta enfermedad que no me deja mover, que me mantiene anclado a una cama y que me tortura con este dolor inaguantable? ¿Dónde está Dios que me deja en medio de mis deudas, lleno de recibos? ¡Dónde está, que ni me ayuda a ganar la lotería para quedar a paz y salvo con mis acreedores? ¿Dónde está el amor de Dios, si sufro tanto?»

En medio de la soberbia por nuestro conocimiento de las cosas, nos sentimos con el derecho de interrogar a nuestro Creador, pregonando lo que nuestra incapacidad de ver, que no es más que inadvertida ignorancia, quiere mostrarnos como verdad. Desde el fondo de nuestra estulticia gritamos como sabios, inculpamos del dolor a nuestro Creador y nos lavamos las manos. El gesto de Pilato es nuestro gesto de todos los días: matamos a nuestro Creador y nos sentimos justos jueces».

¿Qué sentido tiene el sufrimiento?

EL sufrimiento es útil y noble cuando es asumido y ofrecido libremente como un acto de sacrificio personal para hacer el bien a otro(s); y es detestable e inaceptable, cuando es ocasiono a otro(s) deliberadamente, para beneficio propio. El autor de la parábola da un argumento muy bello para entender que hay un sentido muy valioso y admirable en el sufrimiento entendido de la primera manera, como el de Cristo, aceptado voluntariamente para salvar del pecado a la humanidad y redimirla del dolor de terminar el resto de la eternidad apartada del amor de su Creador.

Dice al autor de la fábula sobre el pez:

«Desde el inconsciente colectivo aceptamos que el dolor nos puede procurar cosas mejores. Tenemos por seguro que la prosperidad y el éxito no se logran sin sacrificio y sin renuncia: los primeros pagan el dolor recibido por los segundos. Desde el punto de vista social, son muchas las culturas que plantean el esfuerzo y la renuncia como los ingredientes primordiales para alcanzar ventajas económicas, para triunfar en los deportes y competiciones, y, en general, para sobresalir y alcanzar el éxito. Quien no da lo mejor de sí en el trabajo, en el estudio o en cualquier ámbito, es catalogado como un

mediocre. Si se cruza un pordiosero en nuestro camino, lo primero que pensamos es que es un perezoso, un holgazán o alguien que no quiere trabajar o que no quiso estudiar o prepararse, en suma, que no realizó el esfuerzo suficiente, sacrificando parte de lo suyo, para sobresalir. Con mucha facilidad achacamos el fracaso a la desidia, a la falta de esfuerzo, a la debilidad. ¿Por qué no aplicamos los mismos criterios cuando se trata de pensar en el objetivo global de nuestra vida? No sin un esfuerzo real y portentoso podremos alcanzar la felicidad definitiva; al menos eso es lo que nos demuestran los pequeños momentos de alegría que vivimos: no se alcanzan, ciertamente, sin algún grado de renuncia. ¿Qué sentido tiene esto? ¿Es una verdad o se trata simplemente de un paradigma más?

[...]

Muy a pesar del ateísmo rampante, ya muy escaso por estos días, y del agnosticismo facilista, en profusión espantosa, todo lo que sostiene el actual estado de cosas manifiesta, a voz en cuello, que el sufrimiento conduce a las mejores cosas de la vida: quien se esfuerza en el estudio, despreciando momentos de solaz y distracción, alcanza el éxito; quien trabaja denodadamente, desalojando de su vida la mediocridad, alcanza el éxito; quien pone todas las horas de su vida en una causa, alcanza el éxito, quien se empeña, dedicando sueños, recursos y todo su ser, alcanza el éxito. ¿Qué alcanza el que afronta la enfermedad con entereza?, ¿qué se juega el que acepta el desprecio y el dolor sin angustiarse?, ¿qué le espera al que renuncia al confort por asumir la responsabilidad social frente al pobre y al oprimido? El reconocimiento no es la respuesta suficiente, porque, entre otras cosas, quienes se dedican a la labor social con verdadera rectitud de corazón, lo que menos esperan es el reconocimiento, no les importa, no es ese su acicate.

Normalmente estas preguntas llegan a nuestra vida cuando estamos en el lecho de enfermo, cuando la encrucijada de la vida no nos deja otra salida que enfrentar el fin al que estamos irremediablemente abocados. Lo normal es que estos cuestionamientos surjan cuando la pérdida de la libertad nos abraza, y, entre cuatro paredes o entre rejas, la visión solamente puede dirigirse a descubrir la razón de las limitaciones encontradas. Qué bueno sería poder responder a estas inquietudes y seguir disfrutando de las posibilidades que Dios nos ha dado para dirigirnos a Él en absoluta libertad. Pero si estamos envueltos en una situación de dolor como las descritas o como, quizás, una quiebra o ruina económica, o como la persecución en el trabajo, o como la falta de amor, o el rencor, o como el tener que enfrentar un desastre natural, o como tantas otras, también es válido volver los ojos para descubrir el verdadero valor y sentido de la vida.

De eso tratará este corto escrito, en el que espero asentar las razones que nos ha enseñado la Iglesia como soportes de la dignidad del sufriente. Porque la Iglesia nos descubre una profunda intimidad entre el dolor, la esperanza y la caridad. Y nos enseña que la dignidad del sufriente se realiza en la donación de su ser, para hacerse uno con Cristo en el padecimiento, y tomar sobre si el padecimiento de las demás criaturas.

Sufrir ante situaciones límites

Ciertamente, que no es lo mismo luchar con valentía por obtener una meta anhelada en los estudios, en el deporte, en aprender a ejecutar un instrumento musical o en lograr un proyecto; que el sufrimiento o el dolor del camino ante una situación de secuestro, cárcel, enfermedad, quiebra económica, fracaso matrimonial, entre otros.

La pregunta en este caso podría ser: ¿qué responde la fe ante este segundo caso?

El autor de la fábula sobre el pez, narrada párrafos atrás, entra a este tema señalando esta diferencia: el dolor asumido y el dolor rechazado. Indica el autor, que no hay una clasificación del dolor por su naturaleza, porque, como él mismo señala, «*no hay una naturaleza propia del dolor*»⁶⁰; y, añade que, si se busca esta clasificación en el campo médico, la que se tiene «*se refiere fundamentalmente al dolor físico: por su origen este puede ser oncológico o no oncológico, por su evolución puede ser agudo o crónico, y por el mecanismo receptivo puede ser somático, neuropático o psicogénico*».⁶¹

El caso está en que de poco le sirve a una persona que esté sufriendo en una cárcel, en medio de un secuestro, una estafa, una debacle económica, la muerte de un ser querido, o una ruptura matrimonial, cualquiera de esas clasificaciones del dolor; porque se trata de una situación y un sufrimiento muy diferente: responder ante un revés existencial, aún, incluso, gozando de buena salud; pero, siente que el reto le supera y se hunde como ser, en modo integral.

La clasificación que te puede ayudar, si estás pasando por un momento terrible a nivel personal o familiar, está más bien en la actitud que asumas ante la vida y ante ese hecho. Tú tienes la llave: asumes el dolor o lo rechazas. Dependiendo la dirección que tomes será muy diferente el resultado. Eres libre. ¡Tú decides!

Para orientarte en la decisión, te comarto una descripción de ambas formas de reaccionar e ir ante una situación difícil. Él recomienda clasificar el dolor de acuerdo al nivel de aceptación; pon mucha atención porque en tu actitud está la clave...

Dice el autor del artículo:

«Tendríamos así, el dolor aceptado y el dolor rechazado. En principio, hemos dicho que el dolor es rechazado, pero la experiencia nos muestra un cierto tipo de personas que

*asumen el dolor con una especial valentía y, en términos generales, experimentando una menor intensidad al darle un cierto sentido de trascendencia. En todo caso, sabemos que quien rechaza el dolor inevitable se ve envuelto en un halo depresivo, de neurosis pavorosa que le incrementa el padecimiento, aún con el rechazo social. Por el contrario, quien le acepta en estos casos, parece sufrirlo con menor intensidad, y alcanza cierto nivel de admiración en su entorno que, con seguridad, ayuda a sobrellevar la situación».*⁶²

El paso que debes dar no está afuera, en algún especialista, en algún médico, o medicamento. Está en tu corazón y en el amor de Cristo crucificado; en el encuentro entre esos dos sufrimientos: el tuyo y el de Cristo en la cruz. Allí está tu luz. Él le dará un giro radical a tu actitud y a tu manera de ver el dolor. Aprenderás que el dolor santifica. Dios es amor, y quien está en él, hace que el amor inunde todo lo que le pase, sea lo que sea, y lo transforme, de tiniebla a luz, de muerte a vida, de fracaso a triunfo, de llanto a sonrisa. Y, como dice el autor que estamos tomando de apoyo, «el amor es un don tan grande que le da esencia al dolor».⁶³

Viene la pregunta del paso...; del paso para ir a Cristo y llevarle tu dolor y, con su dolor, darle nuevo rostro y sentido al tuyo. Ve al último capítulo de este libro, y ejercítate en la «Oración del Corazón».

No veas las pruebas como amenazas

Haz, más bien de ellas, lo que en realidad son: oportunidades de cambio, crecimiento y superación. Un atleta desea y busca las pruebas, y por habituarse a las pruebas, y superarlas, obtiene los premios; un cantante o un músico busca los retos, las presentaciones, enfrenta su propio miedo escénico; quien fabrica un barco lo prueba en el agua; y, mejor aún, en las tormentas; porque, si no, ¿cómo sabe si lo hizo bien? ¿cómo desarrollaría su experiencia y su credibilidad como fabricante y vendedor de barcos? En ejemplos sencillos como estos se inspira aquel pasaje del apóstol Pablo a los Romanos donde dice:

«...no nos acobardamos en las tribulaciones, sabiendo que la prueba ejercita la paciencia, que la paciencia nos hace madurar y que la madurez aviva la esperanza, la cual no quedará frustrada, pues ya se nos ha dado el Espíritu Santo, y por él el amor de Dios se va derramando en nuestros corazones» (Rm 5, 3-5).

Ciertamente, que una enfermedad o la muerte corporal, causan temor y amenazan la existencia y los proyectos que la persona lleve en desarrollo. Sin embargo, Jesús nos reta a ampliar más nuestra mirada y a descubrir que la vida no se agota ni la limita el cuerpo carnal; ya que el destino de la vida del hombre es la inmortalidad con Dios, y el sufrimiento, junto con los sacrificios ofrecidos voluntariamente en la vida terrenal, son fecundas semillas que producen un inmenso caudal de vida y esperanza a su alrededor. Jesucristo te llama a que no le tengas miedo a lo que te pueda traer

sufrimiento o la muerte misma, ya que Él tiene para ti el rescate de la vida más importante: la eterna.

Dijo el Señor: «Os digo a vosotros, amigos míos: No temáis a los que matan el cuerpo, y después de esto no pueden hacer más. Os mostraré a quién debéis temer: temed a Aquel que, después de matar, tiene poder para arrojar a la gehenna; sí, os repito: temed a ése» (Lc 12, 4-5).

Las pruebas hacen crecer

«Una prueba es algo bueno. ¿Por qué? Porque examina nuestra fe, produciendo firmeza que conduce a la perfección e integridad (cf. St 1, 4). Este tipo de prueba es una bendición que te prepara para la vida eterna (cf. St 1, 12). [...] Pero no hay razón para desesperarse. Pablo escribe: "Las tentaciones que enfrentan en su vida no son distintas de las que otros atraviesan. Y Dios es fiel, no permitirá que la tentación sea mayor de lo que puedes soportar. Cuando sean tentados, él les mostrará una salida, para que puedan resistir" (1Cor 10, 13). Básicamente dice: Siempre habrá tentaciones. Pero cuando eres cristiano, Dios te da todo lo que necesitas para escapar de la tentación. Eres guiado por el Espíritu Santo"».⁶⁴

Una cosa es ir a las pruebas en la vida, con el Espíritu Santo, que sin Él. Otra, ir con la oración diaria y constante, que sin orar. Otra, ir con la presencia de Cristo en la propia vida, lograda con la vivencia de los Sacramentos y de la Palabra de Dios, que yendo solo con la presunción de que con la propia voluntad se podrá salir adelante en las horas difíciles. Fuerza para el camino es, entonces, vivir como las doncellas sabias y prudentes que con tiempo llenaron de aceite sus lámparas. Eran prevenidas. Ir débiles para el camino es vivir como las otras mujeres, las necias y descuidadas, que dejaron para el final llenar sus lámparas, y al momento de ir a buscar aceite, no lo encontraron (c. Mt 25, 1-13).

iA las pruebas y sufrimientos, con Dios agarrados de la mano!

Solos, es hundirse; con Él, es levantarse con la fuerza de su Gracia, cuando las propias fuerzas ya no dan para más. Reciba con valentía y fe las dificultades. Piensa en este mensaje que encontré en una plantilla que circuló en las redes sociales: *«La vida te dará golpes duros, pero Dios te dará fuerzas para resistirlos».*

Presta atención a lo que te dice el Señor: *«iFeliz el hombre que soporta la prueba! Superada la prueba, recibirá la corona de la vida que ha prometido el Señor a los que le aman» (St 1, 12)*. Y, también: *«Dios jamás permitirá que seamos tentados por encima de nuestras fuerzas» (1Cor 10, 13)*.

Decía San Agustín: *«Dios no pide a nadie cosas imposibles, sino que hagas lo que puedes, y pidas lo que no puedes; que Él te ayudará para que puedas».⁶⁵*

El poder de la Gracia

Una hermosa canción, titulada «TE BASTA MI GRACIA»⁶⁶, inspirada en un texto bíblico de San Pablo, dice en su letra lo que Cristo te dice en medio de tus sufrimientos:

«*iÓyeme!, te basta mi Gracia;*
iDéjate!, hacer por mi Gracia;
que, en tu debilidad,
se muestra mi fuerza».

Ahora, háblale, y respóndele, como sigue en la letra de la canción:

«*Me complazco en mi necesidad*
y en la tribulación, si es por Ti,
siendo débil, yo, Señor;
te haces fuerte en Mí;
me haces fuerte en Ti».

Como en toda prueba, unos pasan y otros se quedan. ¡Así son! No se debe esconder o tapar la dureza de las mismas, ni ilusionar a todos por igual, ya que cada quien las recibe, las transita y las pasa según aquello de lo que se ha forjado en su interior. A propósito de lo exigentes que las pruebas son, en el Catecismo de la Iglesia Católica (n. 164) señala:

«*La fe puede ser puesta a prueba. El mundo en que vivimos parece con frecuencia muy lejos de lo que la fe nos asegura; las experiencias del mal y del sufrimiento, de las injusticias y de la muerte parecen contradecir la buena nueva, pueden estremecer la fe y llegar a ser para ella una tentación».*

Hablar de verdaderos cristianos es hablar de valientes; es reaccionar ante la cobardía y el miedo; es responder: «*iCon Cristo, Sí puedo! Solo, iNo puedo!; pero, con Cristo, iSí!*».

Como un relámpago estremecedor, son las siguientes palabras de San Agustín acerca de no salirle huyendo a los sufrimientos, sino, más bien, de sujetar una cruz en las manos, y con temple, tomar fuerza del crucificado para levantarse de las caídas y, llevados por el amor del Padre, ir hasta el final, aunque nos cueste, porque luego de la Cruz de la purificación, viene la gloria de la Resurrección. Decía san Agustín, y lo recoge el Catecismo de la Iglesia Católica (n. 556), refiriéndose a Cristo y las tribulaciones:

«*La Vida desciende para hacerse matar; el Pan desciende para tener hambre; el Camino desciende para fatigarse andando; la Fuente desciende para sentir la sed; y tú, ¿vas a negarte a sufrir? (San Agustín, Sermón, 78, 6: PL 38, 492-493)».*

No le temas a las pruebas

Le pidieron un signo a Jesús los fariseos, para ponerlo a prueba; así lo podrás leer en **Mc 8, 11-13.** «*Les dije Jesús: "Yo les digo que a esta gente no se le dará ninguna señal". Y dejándolos, subió a la barca y se fue al otro lado del lago».*

Hoy el Señor se compadece de ti y te mira con bondad, porque te dará un signo que al sufrimiento lo bañará con su luz, y es por tu mente y tus ojos, y desde su corazón, que esa luz hará irradiar si acoges, con los mismos sentimientos de Cristo, el signo que te da por medio del apóstol Santiago cuando anuncia:

«El hermano de condición humilde debe alegrarse cuando su situación mejora, y el rico, cuando se ve rebajado; porque pasará como la flor del campo. Se levanta el sol y empieza el calor, seca la hierba y marchita la flor, y pierde toda su gracia. Así también el rico verá decaer sus proyectos. Feliz el hombre que soporta pacientemente la prueba, porque, después de probado, recibirá la corona de vida que el Señor prometió a los que lo aman» (St 1, 10-12).

Toda criatura sufre

No solo el rico en sus empresas. Todo ser humano es como esa hoja que un día se le ve retoñar de un árbol o un arbusto, verde, hermosa; o esa flor que despunta, qué elegante, qué textura, qué lozanía, en sus pétalos y colores, y saber que pronto se va a marchitar, se va a caer, y de ella, nada va a quedar. La enfermedad, el dolor, el deterioro del cuerpo, es tan natural y tan perfecto, como lo es la salud y la belleza física (según el mundo). Así es cada ser humano, así es la vegetación, así, los animales del campo. Y por todo ello, qué hermosa es la Creación en todo su conjunto. Maravillosa es la obra de su Autor.

El signo que se te da hoy mueve a pensar. El signo de que, el cielo tenga, tantísimas almas que en la tierra padecieron agónicos tormentos por un cáncer, una diabetes, una parálisis o una situación económica o de soledad difícil de sobrellevar. El hecho de que el cielo esté lleno de almas que en la tierra sufrieron tormentos terribles por casos como éstos, puede cambiar totalmente tu actitud, y afrontar con esperanza y valentía las tribulaciones y pruebas, porque sabes que allí contigo, está el Señor, cargando por ti la pesada cruz de cada día.

Si esas almas con ese paso de sufrimiento y dolor, todas estuviesen en el infierno, ahí si te deberías de angustiar y desesperar. La vida sería la más miserable tragedia que a los seres humanos les hubiese podido tocar. Cualquiera podría decir: «*iLejos de mí cualquier enfermedad o tribulación que sea!*». Imagínese, si en el cielo hubiese solo almas que en la tierra sus cuerpos no supieron de un rasguño, con piel de seda, un organismo impecable sin dolor ni molestia alguna, y que así les haya llegado la muerte, y que el infierno esté lleno de almas que en la tierra sufrieron mucho, cualquiera le cogería pánico a una enfermedad. Pero, considerando que las cosas son al revés, que en el cielo la mayoría de almas son de personas a las que en la

tierra la mayoría las echaban de menos o de inútiles porque estaban en una silla de ruedas, porque eran indigentes, desempleados, ciegos, o no sabían leer o escribir, inválidos, o por sobrellevar una enfermedad crónica.

El hecho de saber que la mayoría de esas almas están allí, es para que a las pruebas que traen el sufrimiento les puedas decir: «*tú no tienes la última palabra*»; *le podrías decir, algo así, oye, tú, enfermedad; escucha bien, tribulación; iyo creo que tú me puedes llevar hasta Dios! iAnda, Llévame!*». Y te llevará, si para llegar, invocas al Señor: «**SEÑOR JESUCRISTO; iTENED PIEDAD DE MÍ!**», yendo de camino, o sentado; acostado o mientras pasan las horas que antes eran agonías de soledad, mientras esperas tu turno en alguna oficina o cuando sientas que tu mente la invadan malos pensamientos.

Con oración, las pruebas pesan menos y fortalecen más

No es lo mismo atravesar una enfermedad, orando, que sin orar; o una prueba, o una tentación; lo que sea, con Cristo, o sin Cristo. Es muy difícil ir solos.

Pasa de manera muy distinta una enfermedad o una tribulación, el que reza tan solo un instante al día, o el que pasa el día haciendo lo que el Señor pide a través del Apóstol, «*orad sin cesar*» (**1Tes 5, 17**). Y, dice el apóstol Santiago, si tu paciencia va acompañada de obras perfectas (cf. **St 1, 4**); es decir, si el aguante llega hasta el final de la prueba, serás perfecto e íntegro: perseverante en amar y en no guardar rabia, en la bondad y en no tratar mal a los demás, en perdonar y en no guardar rencor, en bendecir y en nunca maldecir, en orar continuamente y todo el tiempo abandonándose en la confianza en Dios, y no solo cuando en algún instante; o esperando que vengan otros a orar por ti, si luchas por abrazarte al amor de Cristo hasta el final, llegarás purificado y radiante a ser alma gloriosa y bendita de Dios en este mundo y para la eternidad.

Al considerar que una situación determinada sobrepasa el alcance de tus fuerzas y posibilidades humanas para poderlas solucionar, resolver o quitarla de en medio, debes ser humilde; así como a una persona adicta al alcohol, a la droga, a la lujuria, hay que llevarla hasta que reconozca que no puede sola con esa pesada dificultad. Mientras andes diciendo, «*iNo, yo puedo!*»; «*Yo lo hago! iNo te preocupes!*», no va a salir y no va a poder con esa adicción; así, de modo semejante, con el dolor o la aflicción que le opriime el alma.

iNo! En casos así, debes ser humilde y decir, «*Necesito ayuda!*»; y, antes que pedirla con la boca – ayuda de los demás – pídela en tu corazón a Dios – poner de tu parte -, porque, antes que unirte con los demás – humanos frágiles como tú – debes unirte con el Todopoderoso, con el Rey de Reyes, con Jesucristo el Buen Pastor, que carga en sus hombros la oveja herida. Es, en la oración, donde primero te debes apoyar, porque es, de Dios, de quien te necesitas aferrar. Eso hará que, si alguien se acerca a ayudarte, te consiga poniendo de tu parte, aportando tu propio esfuerzo, y no, dejándole todo el esfuerzo a quien trate de ayudarte. Por eso, comience por unirte con Dios, porque a la hora de salir a buscar ayuda en los demás, no irás solo; sino que será Cristo quien te conducirá y abrirá las puertas que sean necesarias para tu bien.

A Cristo, con la oración, haz de llegar; y, mejor, en postración, rendido, exclamar:

«*iNecesito ayuda, Señor! iYo, ya no pude más! iNo puedo con esto! Soy solo criatura, Tú eres mi Creador, eres mi único Dios. perdón por mi orgullo y soberbia que de tu amor tanto me apartó y me distanció. Aquí me tienes, Señor. Haz de mí lo que quieras; haz en mí lo que yo no logro superar... Edúcame, oh Señor, en tu santa Voluntad».*

Acto seguido, confiesas y entregas a Él tu carga, tu espina, tu dolor, tu situación...; y te quedas, todo el tiempo que puedas, sin distracción alguna, orando al unísono con tu mente, tu respiración, tus lágrimas, y el palpititar de tu corazón: «**SEÑOR JESUCRISTO, iTENED PIEDAD DE MÍ! iOH VIRGEN MARÍA, AYÚDAME!**».

De aquí en adelante entra la oración, la necesidad de la oración incesante y sin tregua, como la respiración; de esa oración que durante el día está como cuerpo de bomberos siempre lista para acudir a la mente a rescatar la confianza en Dios y la acción de gracias a su Nombre de en medio de las inundaciones de las pruebas o del fuego de las tentaciones y contrariedades en las que a menudo se ve expuesto el espíritu humano. ¿En qué momento del día se deja de respirar? En ninguno. Si sucediera te mueres. ¡Ay del momento en que la respiración se detenga!; ¡Ay, también, de la persona que deje de orar cuando está en medio del sufrimiento!

La oración ha de ser así, con espíritu de combate para vencer los enemigos siguientes: la resignación, el desaliento, el enojo hacia Dios o hacia el prójimo, la rabia, la acedia, el miedo... El arma de lucha es la oración: «**SEÑOR JESUCRISTO, iTENED PIEDAD DE MÍ! iOH VIRGEN MARÍA, AYÚDAME!**»; «**iTEN COMPASIÓN DE MÍ! OH, SEÑOR**».

No le digas: «*iNecesito esto, o aquello!*» Eso más bien te puede distraer buscando qué palabras decirle, y te puede dejar a un lado lo más necesario: invocar a Cristo, reconocer tu necesidad de Él, y suplicar su ayuda. Lo que necesitas...; eso, déjalo en manos de Cristo. Él sabe mejor que tú, qué es lo que estás necesitando realmente. Es propio de muchas personas equivocarse en lo que le piden a Dios. Por eso, deja que sea Cristo que actúe y te ayude donde Él bien sabe que lo necesitas.

Que así te llegue el sueño y te duermas... haciendo esa súplica que se te ha recomendado. Imagina el cielo despejado, hermoso, azul. Trabaja para que tengas así la mente; sobre todo, antes de dormir, pues es sumamente necesario que descanses completo, mínimo siete horas de sueño. Para que lo obtengas, la oración es el acicate, el remedio. Porque, en situaciones difíciles, la invasión que ocurre en la mente de pensamientos malos, de malos deseos, destructivos y oscuros, de hacer lo que no agrada al Señor, es enorme. A la invasión de esa tormenta, antes que, con pastillas, hágase el reto de lograr expulsarla con la oración, invocando al Señor. Es la medicina más sana, económica y efectiva que jamás podrá existir en la humanidad. Una mente que permanezca en toda circunstancia y momento orando... «**iSEÑOR JESUCRISTO, TENED PIEDAD DE MÍ!**», verá pasar rápido las nubes sin dejar

tormenta, y mientras no haya tormentas, no le sobrevendrán inundaciones de más dificultades que las actuales.

Comprenda que es mejor solucionar dos o tres dificultades que ocho o quince. Esas otras las evitas si no sueltas, con la oración que se te indicó, el cuidado de tu mente y de tu corazón. Jamás le entregues esos dos poderosos aliados, la mente y el corazón, a temibles enemigos, aliados del demonio, como son: el alcohol, la droga, la gula o la lujuria. Mirarás a donde las nubes antes eran negras, y dirás, «*iAy, ya el cielo (la mente) está despejado!*». «*iQué bien!*». ¡Así es! ¡Así es! Así son las cosas en Cristo. El mar agitado se calmó cuando los discípulos despertaron a Cristo a quien tenían durmiendo en la barca. Cuando se dieron cuenta que no podían solos, porque la barca se les estaba hundiendo, lo llamaron (lo despertaron en sus vidas). Él actuó, increpó al mar, y el mar enseguida se calmó (cf. **Mt 8, 23-27**). El poder del Señor aleja la tormenta, aleja las nubes.

Es tan diferente, la fe acompañando las pruebas, que las pruebas dejando a un lado la fe; la persona incrédula, ante las tribulaciones, y el que está unido a Cristo, ante esas mismas circunstancias. ¡Qué diferente son! Y qué diferente es ir al Cristo verdadero, el crucificado, que ir a los “cristos” camuflados que muchas sectas ofrecen, los “cristos light” de muchas sectas. Esos que predicaban un “cristo” sin cruz; no saben a dónde mirar cuando la cruz de la vida se les atraviesa. Al Cristo verdadero no lo encuentran. Qué diferente, en cambio, el cristiano que lleva en su pecho una cruz, o que la tiene fijada en la pared de su oficina, de su habitación, o en su templo, y la abraza, o la besa, y se inspira primero ante la cruz de Cristo, antes que ir a las propias cruces que en lo cotidiano encuentra. No es lo mismo Cristo con Cruz, que Cristo sin Cruz; y también es muy distinta, la cruz sin Cristo. Estos últimos son muy amados de Dios. De ellos hay millares, una muchedumbre incontable sumergida en el sufrimiento, pero que aún no le han hablado del Cristo con Cruz. Si acuden a los que predicen el “cristo” sin Cruz, a ese “cristo” lo sienten lejano, como de clase alta, dirigido a los que viven en confort. En efecto, eso es lo que predicen muchas de esas organizaciones: prosperidad, bienestar, opulencia, éxito, abundancia.

No les tengas miedo a las pruebas

Esto que dice el apóstol Santiago es para estacionarse y meditarlo hasta entender su profundidad:

«Que el colmo de vuestra dicha sea pasar por toda clase de pruebas». Alguno dirá, ¿En serio? ¿Eso está en la Biblia? ¡Hay que estar loco para creer en tal cosa! ¿Cómo es eso? Por eso te dije: es para estacionarse y meditarlo hasta llegar a su profundidad: «Que el colmo de vuestra dicha sea pasar por toda clase de pruebas».

«Sabed que al ponerse a prueba vuestra fe os dará aguante, y si el aguante llega hasta el final seréis perfectos e íntegros, sin falta alguna» (St 1, 4). Perdón, que párrafos atrás este texto ya lo habías leído. Pero es que tal vez lo necesites leer una y otra, y otra, y otra vez, hasta que entres en su corazón, en su contenido y digas... «*iGuauoo...! iMe gusta! iMe ha fortalecido*

enormemente! ¡Eso es lo que necesitaba!» Y, ve lo que sigue en las palabras del Apóstol: «*Si alguno se ve falso de acierto, que se lo pida a Dios. Dios da generosamente, y sin echar en cara, y Él se lo dará»* (**St 1, 5**).

Ejercítate en las adversidades

Marcos, el asceta, uno de los Padres del Desierto, en la Filocalia dice, sobre las tribulaciones, escribe: «*Es mediante las tribulaciones que los bienes son preparados para los hombres; mientras que los males acuden mediante la vanagloria y la volubilidad»*.⁶⁷

En la carta a los romanos, san Pablo dice así:

«Más aún, nos gloriamos en las tribulaciones, sabiendo que la tribulación engendra la paciencia; la paciencia, virtud probada; la virtud probada, esperanza, y la esperanza no falla, porque el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que se nos ha sido dado» (**Rm 5, 3-5**).

Un ejemplo... las personas que aprenden a tocar guitarra, u otro instrumento musical de cuerdas, o a tocar piano... ¿Cómo son las semanas iniciales? Pregúntale a quien lo ha vivido. Los que se inician a tocar un instrumento de cuerda, eso es una tortura, les duelen muchísimo los dedos; y a los que aprenden a tocar piano, las manos, la muñeca. Con las cuerdas, la persona siente que los dedos se le van a cortar, a abrir. Y cuando la cuerda toda algún nervio de la punta de un dedo, quitan rápido la mano, es muy doloroso. Y qué difícil tener paciencia, porque no les sale el ritmo, la armonía, las posiciones para colocar una nota. La tentación de abandonar asalta a cada instante, y sigue, y sigue, y el cansancio, y se queja... «*¡Es que eso no me sale!; ¡yo no sirvo para eso!»*; «*Yo tendré sangre para otra cosa, pero no para esto!*» Y, a punta de darle, darle, y darle..., se está formando la paciencia...

Crece la paciencia, y en un pestaño, observa que ya, las yemas de los dedos tienen callitos, se han endurecido. Y que la mano ha adquirido resistencia, fortaleza, agilidad. Antes los dedos eran rebeldes, desobedientes, y ahora ya le hacen caso. Y van apareciendo las virtudes.

Con la paciencia sostenida..., van apareciendo las virtudes...; y, cuando hay virtudes, como las ya mencionadas, en el caso de un músico, que no las tenía al comienzo, ya puede dar pasos hacia una armonía, una estrofa, un coro, una canción completa, y emocionado exclama «*¡Saqué una canción!*».

Ahora viene la esperanza que no defrauda. Ella nace de las virtudes adquiridas con la paciencia que se desarrolló en medio de las dolorosas pruebas de las dificultades iniciales. El aprendiz, al lograr ejecutar una canción, siente de modo espontáneo, natural, desde dentro de su propio ser, el estallido de la esperanza: «*Si saqué una canción, puedo sacar otras canciones!*». Se fija retos que sabe podrá lograr. No se va a defraudar en los objetivos que se proponga.

Puedes notar como, en este ejemplo, el sufrimiento engendró la paciencia, cómo la paciencia fue y se trajo a las virtudes; las virtudes llegaron, trabajaron juntas, y ya hubo condiciones – las que no tenía antes – para poder sacar una canción. Sacada la canción, revienta la esperanza, y porque ésta es natural y no fingida, no defrauda, sino que es prometedora de nuevas empresas.

Téngale más bien miedo a pasar las pruebas en solitario. A eso sí, ifuera! Pero, pasar las pruebas con Cristo, es lo diferente, lo distinto. Es para valientes, y esto lo está leyendo una persona que quiere ser valiente y no cobarde. Nada mejor que la «Oración del Corazón» de los antiguos Padres del Desierto (siglos III y IV), para pasar victoriosamente por las pruebas, los gozos, las fatigas, y los trabajos de cada día con Jesucristo. Aprende este sencillo y fructífero modo de orar, yendo al último capítulo de este libro.

Dice el Salmista:

«Antes de ser humillado, me descarriaba; más, ahora observo tu promesa. Un bien para mí ser humillado, para que aprenda tus preceptos. Un bien para mí la ley de tu boca, más que miles de oro y plata. Yo sé, Yahveh, que son justos tus juicios, que con lealtad me humillas tú. Sea tu amor consuelo para mí, según tu promesa a tu servidor» (Sal 118, 67-68. 71-72. 75-76).

Mira lo que escribió San Gregorio Magno:

«¿No vamos a aceptar los males? Gran consuelo en medio de la tribulación acordarnos, cuando llega la adversidad, de los dones recibidos de nuestro Creador. Si acude en seguida a nuestra mente el recuerdo reconfortante de los dones divinos, no nos dejaremos doblegar por el dolor. Por esto dice la Escritura: En el día dichoso no te olvides de la desgracia, en el día desgraciado no te olvides de la dicha. En efecto, aquél que en el tiempo de los favores se olvida del temor de la calamidad cae en la arrogancia por su actual calamidad no se consuela con el recuerdo de los favores recibidos es llevado a la más completa desesperación por su estado mental.

Hay que juntar, pues, lo uno y lo otro, para que se apoyen mutuamente; así el recuerdo de los favores templará el sufrimiento de la calamidad, y la previsión y temor de la calamidad moderará la alegría de los favores. Por esto aquél santo varón [Job] en medio de los sufrimientos causados por sus calamidades, calmaba su mente angustiada por tantas heridas con el recuerdo de los favores pasados, diciendo: "Si aceptamos de Dios los bienes, ¿no vamos a aceptar los males?"». ⁶⁸

Para concluir este punto, lleva contigo, en tu mente y en tus labios, siempre que puedas, el recuerdo de esta máxima: «Dios ve nuestros sufrimientos; y, si Él los deja pasar, es porque Él sabe que nos convienen».

Prepárate para las pruebas

Busca pastores que te lleven a la Cruz. Una clara dirección hacia la gloria es la cruz; Cristo, el primero en recorrer dicha senda, deja a sus discípulos el camino a seguir: nunca soltarse de ella; en otras palabras, nunca desviarse de la voluntad del Padre. Él te da la señal de la liberación ante las dificultades: enfrentarlas y no huir; prepararse para ellas y no planear el presente y el mañana sin ellas.

San Agustín dejó, entre sus escritos, una homilía en la que instruye a pastores y ovejas, en el modo que debe prepararse el cristiano ante el peregrinar de su vida terrenal, y advierte cuál es el auténtico pastor, y cómo debe éste preparar a las ovejas ante dicha peregrinación.

Comienza dirigiéndose a los pastores que descuidan a sus ovejas...:

«...No fortalecéis a las débiles, ni curáis a las enfermas, ni vendáis a las heridas, es decir, a las que sufren; no recogéis a las descarriadas, ni buscáis a las perdidas, y maltratáis brutalmente a las fuertes, destrozándolas y llevándolas a la muerte. Decir que una oveja ha enfermado quiere significar que su corazón es débil, de tal manera que puede ceder ante las tentaciones en cuanto sobrevengan y la sorprendan desprevenida».

«El pastor negligente, cuando recibe en la fe a alguna de estas ovejas débiles, no le dice: Hijo mío, cuando te acerques al temor de Dios, prepárate para las pruebas; mantén el corazón firme, sé valiente. Porque quien dice tales cosas, ya está confortando al débil, ya está fortaleciéndole, de forma que, al abrazar la fe, dejará de esperar en las prosperidades de este siglo. Ya que, si se le induce a esperar en la prosperidad, esta misma prosperidad será la que le corrompa; y, cuando sobrevengan las adversidades, lo derribarán y hasta acabarán con él».

«Así, pues, el que de esa manera lo edifica, no lo edifica sobre piedra, sino sobre arena. Y la roca era Cristo. Los cristianos tienen que imitar los sufrimientos de Cristo, y no tratar de alcanzar los placeres. Se conforta a un pusilánime cuando se le dice: "Aguarda las tentaciones de este siglo, que de todas ellas te librará el Señor, si tu corazón no se aparta lejos de él. Porque precisamente para fortalecer tu corazón vino él a sufrir, vino él a morir, a ser escupido y coronado de espinas, a escuchar oprobios, a ser, por último, clavado en una cruz. Todo esto lo hizo él por ti, mientras que tú no has sido capaz de hacer nada, no ya por él, sino por ti mismo"».

«¿Y cómo definir a los que, por temor de escandalizar a aquellos a los que se dirigen, no sólo no los preparan para las tentaciones inminentes, sino que incluso les prometen la felicidad en este mundo, siendo así que Dios mismo no la prometió? Dios predice al mismo mundo que vendrán sobre él

trabajos y más trabajos hasta el final, ¿y quieres tú que el cristiano se vea libre de ellos? Precisamente por ser cristiano tendrá que pasar más trabajos en este mundo».

«Lo dice el Apóstol: Todo el que se proponga vivir piadosamente en Cristo será perseguido. Y tú, pastor que tratas de buscar tu interés en vez del de Cristo, por más que aquél diga: Todo el que se proponga vivir piadosamente en Cristo será perseguido, tú insistes en decir: "Si vives piadosamente en Cristo, abundarás en toda clase de bienes. Y, si no tienes hijos, los engendrarás y sacarás adelante a todos, y ninguno se te morirá". ¿Es ésta tu manera de edificar? Mira lo que haces, y dónde construyes. Aquel a quien tú levantas está sobre arena. Cuando vengan las lluvias y los aguaceros, cuando sople el viento, harán fuerza sobre su casa, se derrumbará, y su ruina será total.

Sácalo de la arena, ponlo sobre la roca; aquel que tú deseas que sea cristiano, que se apoye en Cristo. Que piense en los inmerecidos tormentos de Cristo, que piense en Cristo, pagando sin pecado lo que otros cometieron, que escuche la Escritura que le dice: El Señor castiga a sus hijos preferidos. Que se prepare a ser castigado, o que renuncie a ser hijo preferido».

Luego de leer esta preciosísima joya de espiritualidad, no pases de largo. Será de gran provecho hacer una pausa de calma y releerla con actitud de contemplación y escucha al Señor, porque contienen las medicinas que todo hijo de Dios necesita para ser vencedor en la vida terrenal y alcanzar la corona de la vida eterna.

Tribulaciones

¿Estás en los caminos de Dios, pero las dificultades se te multiplican y sientes que las fuerzas te faltan para continuar? ¿Te invaden las penas y la angustia? ¿Sientes algún disgusto con Dios por las situaciones adversas que padeces? ¿Qué hacer en estas circunstancias?

Desahógate con Dios

Hace bien a tu alma que te desahogues con Dios, pero cuida que no sea un desahogarse contra Dios. Mira fijamente el ejemplo del siervo Job, tan tentado que fue por el demonio que con agujones incesantes de sufrimiento lo provocaba una y otra vez para que se ofendiera y maldijera a Dios por todas las calamidades que se le venían una sobre otras.

Cómo no tener en cuenta, también, al siervo Jeremías, quien en medio de su desahogo por las persecuciones y afrentas de la que era objeto, se lamentaba del día de su nacimiento; pero, no dejaba tampoco de confesar el fuego intenso de la seducción del amor y la confianza en Dios, que ardía en su

corazón, y que le permitió superar todas las contrariedades y angustias. Dios no tardó en reponer sus fuerzas y su vigor prometiéndole: «*Yo te haré para este pueblo muralla de bronce inexpugnable. Y pelearán contigo, pero no te podrán, pues contigo estoy yo para librarte y salvarte - oráculo de Yahvé*» (**Jer 15, 20**).

Las tribulaciones fortalecen a los hijos de Dios:

Ante las tribulaciones, dos poderosas columnas hacen que el Cristiano salga rejuvenecido y lleno de victorias: sed sobrios y velar humildemente en la oración. Por eso dice el apóstol Pedro: «*Sed sobrios y velad*» (**1Pe 5, 8**). El equilibrio interior, el orden, la humildad, y la oración incesante, junto al Temor de Dios, son las herramientas que lleva el ser humano para atravesar victoriOSAMENTE las tribulaciones.

Prepárate, entonces, para emprender la travesía de las tribulaciones, sabiendo que en el camino te verás con las provocaciones y asechanzas que el demonio te tenderá para que des pasos en falso. Vigile tus gustos mortificándose en ellos, porque allí yacen tus debilidades; si consientes sin freno tus gustos, tus debilidades se te volverán amenazas y acabarán contigo. Abrace, más bien, tus deberes, aún cuando estos te mortifiquen y te resulten pesados y difíciles, ya que en ellos se guardan tus oportunidades y se acrecientan tus fortalezas.

En la obediencia fiel e intachable a Dios está tu victoria asegurada. Tu obediencia incondicional a Dios es la principal de todas las debilidades que tiene el demonio. Con esa sola virtud lo puedes vencer en cualquiera de las batallas. Sé obediente, entonces, a esta instrucción que Él te entrega a través del apóstol Pedro, retomando el texto bíblico anterior: «»

«Humillaos, pues, bajo la poderosa mano de Dios para que, llegada la ocasión, os ensalce; confiadle todas vuestras preocupaciones, pues él cuida de vosotros. Sed sobrios y velad. Vuestro adversario, el diablo, ronda como león rugiente, buscando a quién devorar. Resistidle firmes en la fe, sabiendo que vuestros hermanos que están en el mundo soportan los mismos sufrimientos. El Dios de toda gracia, el que os ha llamado a su eterna gloria en Cristo, después de breves sufrimientos, os restablecerá, afianzará, robustecerá y os consolidará. A él el poder por los siglos de los siglos. Amén»

(1Pe 5, 6-11)

Te recomiendo hacer una pausa en la lectura y retroceder al tema anterior de este libro (SUFRIMIENTO), y releas lo que contiene el subtítulo «*PREPÁRATE PARA LAS PRUEBAS*», para que te nutras de fuerza y valentía con la reflexión que hace San Agustín respecto al bien tan enorme que se le hace a cualquier persona, que se le prepare para esperar las dificultades y no para esperar solamente bonanza y prosperidad.

¿Puedes protestar ante Dios?

El Papa Francisco, en la catequesis de su audiencia del día 18 de mayo del 2022, sorprendió con esta reflexión apoyándose en la figura de Job, que interpreta el sentir de muchas personas que atraviesan momentos difíciles, como la vejez, la enfermedad y la soledad.

Dijo: «*Dios prefiere una oración de protesta y no una religiosidad hipócrita*»

A continuación, algunos fragmentos de su Catequesis:⁶⁹

«*La protesta de Job nos enseña a ser libres al momento de orar, protestarle a Dios, y Él en el silencio nos escucha.*

La figura de Job es testigo de la fe que no acepta una "caricatura" de Dios, más bien le "grita", le protesta a Dios "frente al mal, para que Dios responda y revele su rostro. Y Dios al final responde, como siempre de forma sorprendente – dijo el Papa- mostrando a Job su gloria, pero sin aplastarlo; es más, con soberana ternura".

El Papa en su Catequesis, recuerda la manera de rezar de Job, protestando a Dios, pero sin considerarlo un perseguidor. Al respecto, el Papa dijo a los fieles presentes, que protestarle a Dios es una forma de rezar, los niños o los jóvenes le protestan a los padres, es una forma de llamar la atención y pedirles que se ocupen de ellos:

"Si tienes en tu corazón alguna llaga, algún dolor y tienes ganas de protestar, protesta también [contra] Dios. Dios te escucha, Dios es Padre, Dios no se asusta por nuestra oración de protesta, ¡no! Dios lo entiende. Pero sé libre, sé libre en tu oración, no aprisiones tu oración en patrones preconcebidos. ¡No! La oración debe ser así, espontánea, como la de un hijo con su padre, que le cuenta todo lo que le viene a la boca porque sabe que su padre le entiende".

Francisco dijo que el libro de Job representa de "forma dramática y ejemplar lo que en la vida sucede realmente. Es decir, que sobre una persona, sobre una familia o sobre un pueblo se derriban pruebas demasiado pesadas, desproporcionadas respecto a la pequeñez y fragilidad humana. En la vida, a menudo, como se dice, "llueve sobre mojado". Y algunas personas se ven abrumadas por una suma de males que parece verdaderamente excesiva e injusta.

Todos hemos conocido personas así. Nos ha impresionado su grito, pero a menudo nos hemos quedado también admirados frente a la firmeza de su fe y de su amor. Pienso en los padres de niños con graves discapacidades, o en quien vive una enfermedad permanente o al familiar que está al lado... Situaciones a menudo agravadas por la escasez de recursos económicos. En ciertas coyunturas de la historia, este cúmulo de pesos parecen darse como una cita colectiva. Es lo que ha

sucedido en estos años con la pandemia del Covid-19 y lo que está sucediendo ahora con la guerra en Ucrania".

[...]

La protesta a Dios es una especie de derecho de la víctima a la protesta, en relación con el misterio del mal, derecho que Dios concede a cualquiera, es más, que Él mismo, después de todo, inspira. El "Silencio" de Dios, en el primer momento del drama, significa esto. Dios no va a rehuir la confrontación, pero al principio deja a Job el desahogo de su protesta. Quizás, a veces, deberíamos aprender de Dios este respeto y esta ternura". Y a Dios no le gusta esa enciclopedia - llámémosla así- de explicaciones, de reflexión que hacen los amigos de Job. Aseveró Francisco, ese es el jugo del lenguaje, que no es el correcto: es esa religiosidad que explica todo, pero el corazón permanece frío. A Dios no le gusta eso. Le gusta más la protesta de Job o el silencio de Job.

[...] *Cuando finalmente Dios toma la palabra, Job es alabado porque ha comprendido el misterio de la ternura de Dios escondida detrás de su silencio. Dios reprende a los amigos de Job que suponían que sabían todo, de Dios y del dolor y, habiendo venido a consolar a Job, terminaron juzgándolo con sus esquemas preconcebidos. ¡Dios nos guarde de este pietismo hipócrita y presuntuoso! ¡Dios nos preserve de esa religiosidad moralista y de esa religiosidad de preceptos que nos da cierta presunción y te lleva al fariseísmo y a la hipocresía!"*

Dios se expresa con ira contra los amigos de Job, pero no los castiga porque Job intercede por ellos. La declaración de Dios nos sorprende, afirmó el Santo Padre, porque hemos leído las páginas encendidas de la protesta de Job, que nos han dejado consternados. "Sin embargo – dice el Señor – Job ha hablado bien, porque se ha negado a aceptar que Dios es un "Perseguidor". Y como recompensa, Dios le devuelve a Job el doble de todos sus bienes, después de pedirle que ore por esos malos amigos suyos", Job, incluso cuando estaba enojado contra Dios, ha negado sea un perseguidor, lo busca, señaló Francisco.

*"El punto de inflexión de la conversión de la fe se produce precisamente en el culmen del desahogo de Job, donde dice: 'Yo sé que mi Defensor está vivo, y que él, el último, se levantará, sobre el polvo. Tras mi despertar me alzará junto a él, y con mi propia carne veré a Dios. Yo, sí, yo mismo le veré, mis ojos le mirarán, no ningún otro' (**Job 19, 25-27**)."*

[...]

"Sé que mi Redentor vive": es algo hermoso. Podemos interpretarlo así: "Dios mío, sé que Tú no eres el Perseguidor. Mi Dios vendrá y me hará justicia. Es una simple fe en la resurrección de Dios, una simple fe en Jesucristo, una simple fe en que el Señor siempre nos espera y vendrá"».

La protesta en la oración puede ser mirada, de algún modo, en el derecho legítimo de los pueblos de presentar su desahogo ante sus autoridades cuando se ven afectadas ante necesidades que por sí solos no pueden resolver. Ante estas protestas se ven dos clases de gobernantes: los tolerantes y los intolerantes, los pacientes que oyen los reclamos y protestas, y atienden con bondad las necesidades de los ciudadanos; y aquellos que incluso criminalizan y consideran delito que las personas expresen sus molestias, sus reclamos, sus necesidades. Sería un contrasentido que Dios estuviese en línea con estos últimos y fuesen, los gobernantes buenos, más buenos y compasivos que Dios. Más bien, cuando conozcas un gobernante bueno que escuche con misericordia los gritos de su pueblo, pregúntate: Si así es este gobernante de misericordioso, ¿cómo será de infinita y grande la paciencia y la misericordia de Dios?

Desahógate con Dios, sin ofenderlo. No tengas miedo de hacerlo, como Bartimeo, el ciego de Jericó que le salió al paso, y le gritaba, y Jesucristo, ni lo regañó, ni lo echó a un lado; sino que con ternura lo acogió y de su tribulación lo liberó:

«[Bartimeo] empezó a gritar, diciendo: "¡Jesús, Hijo de David, ten compasión de mí!" Los que iban delante le increpaban para que se callara, pero él gritaba mucho más: "¡Hijo de David, ten compasión de mí!" Jesús se detuvo, y mandó que se lo trajeran. Cuando se acercó, le preguntó: "¿Qué quieres que te haga?" Él dijo: "¡Señor, que vea!" Jesús le dijo: "Recobra la vista. Tu fe te ha salvado» (Lc 18, 38-42).

La paz se vive, ¿con pruebas o sin pruebas?

Muchos creen y aseguran que la paz es ausencia de pruebas, y ven la llegada de éstas, como el fin de la paz en sus vidas. Por eso se atormentan cuando las contrariedades les toca la puerta. Los hijos de Dios, en cambio, tienen una postura muy diferente, y los ves valientes e incluso heróicos, incluso, ante las torturas y padecimientos más insoportables. Son muestra de ello los testimonios de miles de mártires que entregaron su vida por Cristo, alabando su nombre, cantando, perdonando a sus enemigos, proclamando su fe, en medio de la flagelación, la lapidación, la decapitación, la hoguera, el hambre, los dientes de fieras salvajes.

San Pablo es uno de esos héroes. Llevó siempre elevada la bandera de la paz en su ser mientras soportó grandes calamidades y afrentas entre cárceles, azotes y peligros de muerte:

«Cinco veces recibí de los judíos los cuarenta azotes menos uno. Tres veces fui azotado con varas; una vez lapidado; tres

veces naufragué; un día y una noche pasé en alta mar. Viajes frecuentes; peligros de ríos; peligros de salteadores; peligros de los de mi raza; peligros de los gentiles; peligros en ciudad; peligros en despoblado; peligros por mar; peligros entre falsos hermanos; trabajos y fatigas; noches sin dormir, muchas veces; hambre y sed; muchos días sin comer; frío y desnudez. Y aparte de otras cosas, mi responsabilidad diaria: la preocupación por todas las iglesias. ¿Quién desfallece sin que desfallezca yo? ¿Quién sufre escándalo sin que yo me abrase? Si hay que gloriarse, en mi flaqueza me gloriaré. El Dios, Padre del Señor Jesús, ¡bendito sea por todos los siglos!, sabe que no miento» (2Co 11, 24-31).

Ya ves, que las pruebas no riñen con la paz. Lo que riñe con la paz es el pecado, porque amenaza y rompe con la seguridad interior y eterna del hombre.

Paz para el mundano y Paz para el cristiano

La paz para el mundo es muy distinta de la paz para Dios; por lo que, paz para el mundano es muy diferente de paz para el cristiano. Para el primero, la paz es sin pruebas ni tribulaciones; para el segundo, la paz viene junto a ellas; es paz. Para el mundano, paz es huir cobardemente de las pruebas; y para el que cree en Dios, paz es pasar victoriosos en medio de las pruebas.

Por eso Jesús dice en el Evangelio:

«Les dejo la paz, les doy mi paz. La paz que yo les doy no es como la que da el mundo. Que no haya en ustedes angustia ni miedo. Saben que les dije: Me voy, pero volveré a ustedes. Si me amaran, se alegrarían de que me vaya al Padre, pues el Padre es más grande que yo» (Jn 14, 27-28).

El mérito de la fe no está en creer en Dios cuando todo te salga a pedir de boca; sino, cuando resplandece no obstante esté faltando lo necesario y sea abundante lo adverso. Porque ¿qué mérito tendría un atleta con una medalla de oro olímpico, y que no haya participado en prueba alguna? Jesús anunció que la paz verdadera es compañera inseparable de la cruz, y lo dijo en preparación a sus discípulos para que permanecieran firmes en la fe justo cuando más difícil se haga vivirla. Por eso declaró: «Les he dicho estas cosas ahora, antes de que sucedan, para que cuando sucedan ustedes crean» (Jn 14, 29).

El mundo, para tener paz, calla las cosas, no denuncia el mal y, hasta se alía con él. No sincera la realidad y tapa la mentira. Es una paz extraña, más bien como una tela de camuflaje que, cubre lo que dentro es guerra: callar a la fuerza al que piensa distinto, neutralizar al que dice la verdad y actúa correctamente, premiar al que hace el mal y castigar al que hace el bien. Es la paz de los misiles, fusiles, bombarderos y las bombas nucleares. Es la paz que más abunda, la que silencia la violencia que desangra las naciones. Esta es la clase de paz que empuja al que sufre y al abatido, a sucumbir en la

depresión, la angustia, el miedo, la desesperación, la pérdida de la fe, los vicios, las adicciones, el suicidio.

Aléjese de esa calle oscura de la falsa paz, y dirígete a la calle donde Cristo, Camino, Verdad y Vida (cf. **Jn 14, 6**) te espera y te llena de su Espíritu para que, mediante su Palabra, puedas vencer: «*Les he hablado de estas cosas para que tengan paz en mí. Ustedes encontrarán la persecución en el mundo. Pero, ánimo, yo he vencido al mundo*» (**Jn 16, 33**). Guíese por Pablo y Bernabé y recoja para ti lo que ellos fueron a ofrecer a los creyentes de Listra, Iconio y Antioquía: «*A su paso animaban a los discípulos y los invitaban a perseverar en la fe; les decían: "Es necesario que pasemos por muchas pruebas para entrar en el Reino de Dios"*» (**Hch 14, 22**). Siéntete, además, representado por Pedro, Santiago y Juan, y llevado por Cristo ante el cerro donde se transfiguró lleno de gloria ante Moisés y Elías (cf. **Lc 9, 28-36**), para que tu esperanza no flaquee cuando te llegue a ti, también, la hora de la cruz.

No te acobardes

En lugar de salir huyendo de las pruebas, mantente fiel a Cristo en todo, de manera que digas:

«*Las pruebas las paso con Cristo; las tribulaciones, las vivo en el Señor. Por eso podré pasarlas. Yo pasaré y las pruebas quedarán convertidas en fuente de gracia y bendición. En Cristo, vi convertir las pruebas, de obstáculos a oportunidades, de tragedia a gracia, de lamentación a bendición*».

Viva las dificultades como quien va en un vehículo por una carretera y ve que viene una fuerte tormenta de lluvia. Sin impacientarse, va a su encuentro. Sigue su rumbo, pasó el vehículo, atravesó la lluvia, entró en zona seca, y voltea a mirar la tormenta que dejó atrás. Así son las pruebas mientras vas montado en el vehículo de la Gracia y de los Mandamientos de Dios. Permaneciendo siempre custodiado de dichos Dones, podrás pasar por en medio de las tribulaciones sin miedo alguno, y con esperanza plena de que ellas te harán un bien muy grande si de inicio a final, en todo, buscas y te sujetas de los preceptos Divinos.

Muchos cristianos, inclinados en su corazón más hacia el mundo que ante Dios, entienden paz, tal como el mundo la entiende: no enfermarse, no padecer dolores, no tener tribulaciones, no pasar trabajos; y si tienen dificultades piensan que han perdido la paz.

Paz significa alma limpia; significa, que no haya pecado en tu corazón. significa, ser intachable, transparente, honesto, fiel, correcto, justo, verdadero siempre y nunca mentiroso. Pierde la paz el que roba, el que calumnia, el que miente, el que traiciona, el que mata, el que abandona su promesa y deshonra sus juramentos.

Capítulo III: AGENDAS E ISLAMIZACIÓN

Presentación

En este capítulo te encontrarás con algunos procesos en desarrollo, de los cuales debes estar atento para que no te arrastre la corriente de estos movimientos que ponen en peligro la fe, la humanidad y la misma civilización.

Las Agendas que aquí se abordan se manifiestan de modo social; a veces, de forma impositiva o dictatorial, sometiendo a grandes orbes y naciones a yugos de los cuales necesitan liberación, para que los seres humanos alcancen a ser según el plan de Dios: iguales en dignidad, y no como lo imponen las ideologías: algunos por encima, o superiores a otros.

Estas Agendas ocasionan «Heridas»; porque hieren de muerte fundamentos de la humanidad, como son, la dignidad de la persona humana, la familia y la fe cristiana; y repercuten en la cotidianidad de cada espacio pequeño llamado «casa», «comunidad», «pueblo»; y, son Sociales, para comprender que, quien las sufre, se siente impotente ante ellas por su carácter global, y porque su sanación no puede aplicarse a personas aisladas, sino que deben aplicarse desde las mismas cabezas de dirigencia, religiosa y política.

Éstas no son Agendas accidentales o fortuitas. Todo lo contrario; son premeditadas con el fin de eliminar población mundial. De ellas se está valiendo, intencionado o no, el islam, para expandirse en los países donde la religión cristiana ha sido históricamente mayoritaria. Las Agendas anti natalidad e Islamización, miradas de cerca, parecen inconexas; pero, en una mirada objetiva y conjunta, se les ve formar un tejido muy vinculante. El protestantismo, por ejemplo, camuflado con un falso espejismo de llevar a Cristo a las personas, el trabajo de fondo que la agenda del Nuevo Orden Mundial quiere: destruir la Iglesia Católica, porque saben muy bien que esa es la columna fundamental de la fe cristiana, porque fue la única fundada por Cristo.

¿Inducidas por quién? Por personas de mucho poder económico a nivel mundial que pretenden un Nuevo Orden en todos los sentidos. Allí hay dueños de Empresas y líderes de Organismos de alcance mundial que elaboran e imponen leyes y llegan hasta tus ojos y tus manos a través de teléfonos, Internet, Colegios, Hospitales, Farmacia, Servicios Públicos; Partidos políticos de ideología socialista comunista; e, incluso, manipulando la Biblia (Sectas).

En este capítulo del libro abordaremos algunas de esas Agendas. Esto que vas a leer es tomado de una plantilla que circuló por las redes sociales, y que resume en muy breves líneas las Agendas más importantes:

- **Feminismo:** provocar odio-miedo entre mujeres y hombres. Destruir las familias y evitar nacimientos.

-
- **Islamización:** desplazar millones de musulmanes a Europa y América. Destruir el cristianismo.
 - **Aborto:** legalizar y fomentar el asesinato de bebés no natos.
 - **Pedofilia:** permitirla y legalizarla poco a poco. Hipersexualizar niños junto al LGBT.
 - **LGBT:** Sólo una minoría tendrá una descendencia biológica. Adoctrinar desde el Colegio para que la mayoría de los niños sean LGBT.
 - **Eutanasia:** bajo la excusa de muerte digna. Acelerar la muerte de ancianos y enfermos.

Agenda Pro aborto

¿Crees que el aborto pasa a ser algo bueno porque ahora muchos organismos mundiales, y muchos gobiernos lo aprueban?, o ¿Porque una persona lo hizo y, según ella, nada malo hay en eso? ¿Sabes por qué tanto interés de esos organismos y gobiernos de legalizar y despenalizar el aborto?

Presentación

En esta parte del libro verás por qué el aborto no es solo una herida que lleva la mujer que lo practica; sino que es, también, una herida social, una vez que los estados y las autoridades que rigen los organismos multilaterales lo aprueban y empujan programas de carácter impositivo para someter a las naciones, no sólo a que lo aprueben en sus leyes, sino a que auspician a la población a buscar el aborto.

¿Preocupación por el exceso de población mundial?

Disminuir la población mundial porque no alcanzan los alimentos, los recursos y son una pesada carga para los países pobres, es lo que dicen y repiten personaje de renombre mundial, los magnates de los medios de comunicación, la informática, la banca, la industria farmacéutica, la ONU, la UNESCO y los líderes del Socialismo Comunista. Pero, ¿es real esa preocupación?

Si así lo fuera, las agendas y políticas anti natalidad estarían siendo aplicadas, sin excepción, a todos los países del mundo; pero, sobre todo, a la religión que más elevado índice de natalidad tenga a nivel mundial. Pero, ¿a qué se debe que tales políticas y programas estén dirigidos selectivamente hacia el cristianismo, y no hay asomo alguno de las mismas hacia el islam? No es la religión cristiana la que mayor índice de natalidad tiene en el mundo. Es el islam. A continuación, un revelador estudio de cuál es la situación demográfica en materia de religiones:⁷⁰

«Según un análisis demográfico hecho por Pew Research Center, con datos entre los años 2010 y 2015, los

musulmanes tienen el mayor índice de incremento poblacional, la tasa de fecundidad más alta y la media de edad más joven que cualquier otro grupo religioso en el mundo.

Entre 2015 y 2060 se espera que la población mundial aumente en 32%, a 9.6 mil millones. Durante ese mismo período, se prevé que el número de musulmanes aumentará en un 70%. Se prevé que el número de cristianos aumente en un 34%, ligeramente más rápido que la población mundial en general, aunque mucho más lentamente que los musulmanes».

Como resultado, según las proyecciones para el 2060, el recuento de musulmanes (3.000 millones, o 31% de la población) estará cerca del recuento cristiano (3.100 millones, o 32%).

Entre 2010 y 2015, los cristianos tuvieron el mayor número de nacimientos y muertes que cualquier grupo religioso. Se estima que 223 millones de bebés nacieron de madres cristianas y aproximadamente 107 millones de cristianos murieron, es decir, hubo un incremento natural de 116 millones.

Pero entre los cristianos en Europa sucede lo contrario: las muertes superaron a los nacimientos en casi 6 millones durante el mismo breve período. Solo en Alemania se estima que hubo 1,4 millones de muertes cristianas más que los nacimientos entre 2010 y 2015.

Esta disminución de la población cristiana en Europa es única en comparación con los cristianos de otras partes del mundo y otros grupos religiosos.

Por su parte, los musulmanes y los no religiosos en Europa experimentaron aumentos en sus poblaciones: se estima que hubo más de 2 millones y 1 millón de nacimientos más que muertes, respectivamente, entre 2010 y 2015.

A nivel mundial, los musulmanes constituyen el segundo grupo religioso más grande, con 1.800 millones de personas, el 24% de la población mundial, seguida por los que no profesan ninguna religión (16%), hindúes (15%) y budistas (7%). Los adherentes a creencias populares, los judíos y los miembros de otras religiones representan una proporción mucho menor.

Además, los musulmanes experimentaron el mayor incremento entre todos los grupos religiosos, incluyendo a los cristianos.

La media de edad de la población mundial es de 30 años. Los musulmanes tienen la media de edad más joven (24) de todos

los grupos religiosos, lo que contribuirá a su rápido crecimiento. Los hindúes (27) son también más jóvenes que la media de edad, mientras que en el caso de los cristianos coincide (30).

Todos los demás grupos tienen edades superiores a la media, lo que es parte de la razón por la que se espera que caigan detrás del ritmo de crecimiento mundial.

Si desea conocer la cantidad más actualizada de católicos bautizados puede remitirse al Anuario Pontificio 2017 que el Vaticano publicó recientemente.

En este documento se indica que, a nivel global, los bautizados pasaron de 1.272 millones en 2014 a 1.285 millones en 2015, con un aumento relativo del 1%. Esto equivale al 17,7% de la población total».

El reverso oculto en la agenda pro aborto

¿Por qué las políticas pro aborto a nivel global se establecen en países de población cristiana económicamente muy frágiles, y no en países donde la religión mayoritaria y los gobiernos mismos son del islam?

Dirá alguien: «*Esa es una afirmación muy subjetiva y tendenciosa, porque igualmente en países musulmanes se viene registrando un descenso en el índice de natalidad*». Eso es relativamente cierto, como ya lo podrás apreciar un poco más adelante. Si bien es cierto que últimamente se ha notado una curva descendente en el índice de natalidad en algunos países donde predomina el islam, esa disminución, a nivel global, no altera la tendencia mayoritaria de nuevos nacimientos en dicha religión respecto a las demás religiones.

No se pretende hacer relación directa alguna entre la agenda proabortion y la islamización de la sociedad. Como bien acota el padre Rafael Troconis, miembro del equipo de revisión de este libro que lees, «*la agenda proabortion forma parte de un conjunto de políticas antinatalistas que tienen por objetivo el control de los países pobres, más que la promoción del islam*». Lo que se cuestiona en este capítulo del libro, y en los párrafos que siguen, es la expansiva promoción de políticas y agendas antinatalistas en países de tradición cristiana de occidente, y no en países cuyos gobiernos y población son musulmanes, siendo que el mayor índice de natalidad – desde el punto de vista religioso, no lo tiene el cristianismo sino el islam, como lo vas a poder apreciar a continuación.

A continuación, los datos acerca de la ya comentada disminución del índice de natalidad de musulmanes:

«En los 10 países con el mayor número de musulmanes (Indonesia, Pakistán, India, Bangladesh, Egipto, Nigeria, Irán, Turquía, Argelia y Marruecos), los valores de fecundidad pasaron de 6-7 hijos por mujer en los años 50 a 2-3 en el momento actual (2018). La excepción es Nigeria con 5,7

*todavía, muy alejados de los 1,7 que tiene Irán, país que ha experimentado el descenso más espectacular y que lo sitúa en el mismo nivel que Bélgica, Holanda y Rusia».*⁷¹

El autor de este comentario añade algunas posibles razones explicativas de este descenso. La primera, más importante y que resume todas las que vienen, dice: «*han actuado las mismas causas que en otros escenarios*», y las especifica:⁷²

- «*El descenso de la mortalidad infantil, que permite conservar la mayoría de los hijos engendrados;*
- *La mejora del nivel educativo de las mujeres, quizás el factor que juega el papel relevante;*
- *El éxodo rural, que concentra la población en las ciudades y modera los comportamientos fecundos;*
- *Y el uso creciente de los métodos de control de nacimientos, aunque los porcentajes en algunos países sean todavía bajos (Nigeria es el ejemplo más significativo y la recomendación oficial es "espaciar" los nacimientos en lugar de ejercer un férreo control)».*

Un poco antes, en ese artículo dice: «*También en sus países se ha iniciado el descenso, aunque mantengan tasas por encima de las poblaciones no musulmanas*». ⁷³ Es decir, aunque el descenso en la fecundidad entre los musulmanes es real; sin embargo, los niños musulmanes que nacen son más que los cristianos. Lo que obliga a hacer algunos interrogantes y a cuestionar algunas incoherencias:

- Hay dos culturas y dos situaciones religiosas muy diferentes: la realidad del cristianismo en los países occidentales donde ha sido mayoría, y la realidad del islam donde llega y echa raíces, y más, donde toma el poder de un país.
- Las políticas y programas globales anti natalidad tienen frente a sí dos religiones donde la fecundidad es superior al...

*«promedio global de 2,4 hijos por mujer: la religión musulmana tiene la tasa de natalidad más alta, con 2,9 hijos por mujer, muy por encima del nivel de reemplazo (2,1), que es el mínimo necesario para mantener una población estable (...)» «Los cristianos tienen la segunda tasa de fertilidad más alta, con 2,6 hijos por mujer. La fertilidad hindú y judía (2,3 cada una) está por debajo del promedio global de 2,4 hijos por mujer. Todos los demás grupos religiosos tienen niveles de fertilidad demasiado bajos para mantener a sus poblaciones».*⁷⁴

De estos datos saltan a la vista algunos cuestionamientos e interrogantes:

-
- ¿Por qué los organismos y organizaciones como la ONU, UNICEF, UNESCO, BANCO MUNDIAL, el Socialismo Comunista, y otros..., arrecian contra la Iglesia Católica tildándola de amenaza mundial por su defensa de la unión hombre-mujer como única forma moralmente posible de constituir una familia y preservar la civilización, porque defiende el derecho a la vida de los bebés no natos y por condenar el aborto; y no sucede igual contra el islam donde el índice de natalidad es muy superior al de cualquier otra religión?
 - ¿Por qué estos organismos y regímenes de gobierno le cierran los espacios públicos al cristianismo prohibiendo que exponga sus símbolos, sus manifestaciones de fe, sus enseñanzas?; y ¿si permite, en cambio, que los musulmanes construyan mezquitas, y hagan abiertamente sus manifestaciones públicas, por ejemplo, las del Ramadán? ¿Hay acaso pactos bajo la mesa producto de mutuas pertenencias?
 - ¿Por qué el permisivismo total, el desaire y desagravio contra la moral de la fe cristiana que en la unión monogámica defiende la igualdad de dignidad entre el hombre y la mujer; y ninguna objeción, crítica o control contra el islam donde la mujer, por la unión poligámica, es inferior al hombre, una más entre otras esposas, y ante el hombre no puede hablar, opinar; no puede ejercer cargos, tener casi derecho alguno. A poco que también le prohíben dejarse ver los ojos?
 - ¿Por qué la asfixia y el acoso político y comunicacional para homosexualizar los niños y evitar que tengan uniones heterosexuales donde procreen nuevos hijos, sucede solo hacia países cristianos, y no sucede en absoluto con países musulmanes, donde el índice de natalidad es elevadamente superior al nivel que ellos dicen se debe mantener a nivel mundial?
 - ¿Por qué, si en términos de elevación de la población mundial, la propagación del islam representa mayor riesgo que el cristianismo, le abren de par en par las puertas al islam (con sus leyes y normas de vida) en los países occidentales, mientras que al cristianismo lo censuran y silencian en su propia casa para que no hable, no se vea, no se oiga?

Entre las posibles razones tenemos:

- Entre musulmanes hay un celo férreo por su religión; por lo que repelen de inmediato cualquier agresión u ofensa hacia su religión; sea de dentro o de fuera de sus países, no importa el lugar del mundo. Haciendo una semejanza o analogía: el islam, en el gobierno es, hacia el cristianismo (libertad), lo que, en dictaduras comunistas, el gobierno hacia la disidencia (democracia): persecución, cárcel, tortura e intolerancia.
- En Occidente, los jefes de gobierno y de organismos multinacionales no se meten con los fundamentos del islam que prescriben el «exceso de natalidad» con la poligamia, porque saben que les van a responder bélicamente o con terrorismo, y sí lo hacen en cambio contra la Iglesia

Católica, que condena la poligamia y prescribe la unión inseparable en el matrimonio, porque saben que el Papa no les va a enviar terroristas a explotar bombas o a tumbar edificios.

- Hay otro factor: el económico, las inversiones, el ingreso fiscal: en los países europeos la industria futbolística y energética (petróleo) que mueve más dinero que los mismos estados, está en manos de musulmanes, de jeques, de pocas personas. Si los que promueven el aborto y la agenda gay hicieran lo mismo con los musulmanes, agrediendo el islam que fundamenta como religión la procreación de muchos hijos por un solo hombre (poligamia) se verían en serios aprietos; puesto que el ingreso de dinero y energético se les cierra y las economías se les quiebra; pero, sí lo hacen contra la Iglesia Católica, porque ella no les implica ningún riesgo económico; más bien, se valen de ella, por ejemplo, mediante el turismo religioso.

En conclusión, el discurso de evitar el exceso de población mundial para que alcancen los recursos como justificativo para evitar el avance de la familia cristiana, no es más que una falacia, un engaño. El propósito real es otro: acceder a los objetivos de la islamización del occidente: disminuyendo al límite los bebés en el cristianismo y brindando todas las flexibilizaciones para el incremento de la población islam, para que el islam desaparezca al cristianismo. Ese es el resumen de esta novela pro aborto que todos los días imponen en Europa y América.

¡Sin Familia, la Civilización muere!

Hace más de veinte siglos Herodes desató una persecución a muerte para matar al niño Jesús porque creía que su nacimiento era una amenaza para su trono, para su poder. Pero, para acabar con el niño, primero tenía que quitar de por medio su protección: su madre María y su padre José. Han pasado más de veinte siglos y la historia no ha cambiado en lo absoluto. Habrán cambiado los nombres, pero no la trama. Hoy, los nuevos Herodes están en los cargos dirigenciales de la ONU, UNESCO, BANCO MUNDIAL, FMI, entre otras organizaciones satélites como Planned Parenthood o Profamilia, que persiguen a muerte a los niños por nacer con sus planes anti-natalidad, porque los consideran una amenaza para la economía familiar y del Estado. Para ir contra ellos, atacan a la institución que los trae al mundo y protege: el Matrimonio; la unión nupcial entre hombre y mujer. ¿De qué modo? Sencillo: con hacer que se unan en pareja personas de un mismo sexo, o con objetos, no habrá procreación de seres humanos.

Pero; al ir a la Familia, no la encuentran desprotegida y abandonada, porque frente a ella está una Custodia invencible que Cristo fundó y estableció para protegerla: la Iglesia Católica (cf. **Mt 16, 17-19**). En aquel tiempo, Herodías usó sus influencias e hizo que Herodes eliminara a Juan el bautista, para que no predicara más contra su pecado de adulterio. Hoy, son las trasnacionales que concentran el poder económico y político mundial, las que orquestan el dominio mediático y de censura para silenciar, agredir y debilitar la Iglesia que denuncia sus crímenes e inmoralidades, atacándola por su lado frágil: lo humano de sus principales guías, los sacerdotes. Si uno de ellos comete un pecado de pedofilia, lo hacen saber en el mundo entero como un gran

escándalo de toda la Iglesia; y no dicen, «*el sacerdote tal*», sino «*la Iglesia Católica hizo tal cosa*»; pero, de los abusos de pedofilia que los activistas de la agenda gay practican con los niños que adquieran por adopción «legal», ni un susurro dejan que salga en los grandes medios de comunicación que controlan.

Sus ataques hacia la Iglesia son como nube pasajera. Las nubes de todos los adversarios que durante más de veinte siglos han tratado de destruir la Iglesia Católica han pasado, y siempre, después de todas las tormentas ha vuelto a salir el sol de la Iglesia vencedora, porque su Cabeza es Cristo, que protege a su Cuerpo, pues le prometió: «*las puertas del infierno no podrán contra ella*» (**Mt 16, 18**) y, también: «*Yo estaré con ustedes todos los días hasta el fin del mundo*» (**Mt 28, 20**).

Así que, si te entristece ver tanta inmoralidad, levántate y pon firmes tus rodillas vacilantes, porque mientras viva Cristo – que no morirá jamás – siempre habrá Iglesia (cf. **Mt 16, 18**); mientras haya Iglesia, siempre habrá Familia; mientras haya Familia, siempre habrá niños; y mientras haya niños, siempre habrá vida, esperanza y porvenir.

¡Que vivan los niños! ¡Qué viva la Familia! ¡Que viva Dios!

Magisterio de la Iglesia y prácticas abortistas

Dispuesta, inclusive, a que le lancen piedras, o a que la crucifiquen como a su Fundador y Maestro, nuestro Señor Jesucristo, la Iglesia Católica, nunca ha claudicado en mantener firme su defensa de la vida desde su germen hasta su culmen, y en su denuncia advirtiendo que toda práctica abortista es un acto de desobediencia a Dios que en el quinto Mandamiento te ordena: «*No matarás*».

El Papa San Pablo VI, en su Encíclica *Humanae Vitae*, sobre la regulación de la natalidad, del 25 de julio de 1968, con visión profética dejó para la posteridad los parámetros que deben regir para que el hombre no se aparte de Dios en este tema como lo es, la regulación de la natalidad. Recomiendo la lectura de dicha Encíclica para tener el panorama completo de lo dicho por el Papa. Aquí sólo mostraré algunos fragmentos acerca de dos puntos en particular: el aborto y los anticonceptivos.

El Papa San Juan Pablo II, en su Encíclica *Evangelium Vitae* (1995),

«*recuerda la dignidad de cada vida humana, fundada en un origen y un destino. El Papa advierte que esa dignidad e inviolabilidad de la vida está en la base de la convivencia. Se trata de un profundo respeto por la vida, que llega desde el "no matarás" del Antiguo Testamento y tiene una traducción positiva en el hacerse cargo del prójimo como de sí mismo, según el mandato antiguo y, sobre todo, según el hacer y decir de Jesús (cf EV 40-41)*»⁷⁵.

Véase, también, lo que declara y recuerda en el Catecismo de la Iglesia Católica:

(n. 2270) «La vida humana debe ser respetada y protegida de manera absoluta desde el momento de la concepción. Desde el primer momento de su existencia, el ser humano debe ver reconocidos sus derechos de persona, entre los cuales está el derecho inviolable de todo ser inocente a la vida» (cf Congregación para la Doctrina de la Fe, Instr. *Donum vitae*, 1, 1).

«Antes de haberte formado yo en el seno materno, te conocía, y antes que nacieses te tenía consagrado (**Jr 1, 5**)».

«Y mis huesos no se te ocultaban, cuando era yo hecho en lo secreto, tejido en las honduras de la tierra (**Sal 139, 15**)».

(n. 2271) «Desde el siglo primero, la Iglesia ha afirmado la malicia moral de todo aborto provocado. Esta enseñanza no ha cambiado; permanece invariable. El aborto directo, es decir, querido como un fin o como un medio, es gravemente contrario a la ley moral».

«No matarás el embrión mediante el aborto, no darás muerte al recién nacido» (Didajé, 2, 2; cf. Epistula Pseudo Barnabae, 19, 5; Epistula ad Diognetum 5, 5; Tertuliano, Apologeticum, 9, 8).

«Dios [...], Señor de la vida, ha confiado a los hombres la excelsa misión de conservar la vida, misión que deben cumplir de modo digno del hombre. Por consiguiente, se ha de proteger la vida con el máximo cuidado desde la concepción; tanto el aborto como el infanticidio son crímenes abominables» (GS 51, 3)».

(n. 2272) «La cooperación formal a un aborto constituye una falta grave. La Iglesia sanciona con pena canónica de excomunión este delito contra la vida humana. "Quien procura el aborto, si éste se produce, incurre en excomunión latae sententiae" (CIC can. 1398), es decir, "de modo que incurre ipso facto en ella quien comete el delito" (CIC can. 1314), en las condiciones previstas por el Derecho (cf CIC can. 1323-1324). Con esto la Iglesia no pretende restringir el ámbito de la misericordia; lo que hace es manifestar la gravedad del crimen cometido, el daño irreparable causado al inocente a quien se da muerte, a sus padres y a toda la sociedad.

Ver más: n. 2273-2275.

Vías ilícitas para la regulación de los nacimientos⁷⁶

En la Encíclica *Humanae Vitae* (de la vida humana), del 25 de julio de 1968, el Papa San Pablo VI escribió:

«En conformidad con estos principios fundamentales de la visión humana y cristiana del matrimonio, debemos una vez

más declarar que hay que excluir absolutamente, como vía lícita para la regulación de los nacimientos, la interrupción directa del proceso generador ya iniciado, y, sobre todo, el aborto directamente querido y procurado, aunque sea por razones terapéuticas.

Hay que excluir igualmente, como el Magisterio de la Iglesia ha declarado muchas veces, la esterilización directa, perpetua o temporal, tanto del hombre como de la mujer; queda además excluida toda acción que, o en previsión del acto conyugal, o en su realización, o en el desarrollo de sus consecuencias naturales, se proponga, como fin o como medio, hacer imposible la procreación».

«Graves consecuencias de los métodos de regulación artificial de la natalidad».⁷⁷

Según Santo Tomás de Aquino:

«Los hombres rectos podrán convencerse todavía de la consistencia de la doctrina de la Iglesia en este campo si reflexionan sobre las consecuencias de los métodos de la regulación artificial de la natalidad. Consideren, antes que nada, el camino fácil y amplio que se abriría a la infidelidad conyugal y a la degradación general de la moralidad. No se necesita mucha experiencia para conocer la debilidad humana y para comprender que los hombres, especialmente los jóvenes, tan vulnerables en este punto tienen necesidad de aliento para ser fieles a la ley moral y no se les debe ofrecer cualquier medio fácil para burlar su observancia. Podría también temerse que el hombre, habituándose al uso de las prácticas anticonceptivas, acabase por perder el respeto a la mujer y, sin preocuparse más de su equilibrio físico y psicológico, llegase a considerarla como simple instrumento de goce egoísta y no como a compañera, respetada y amada.

Es, por fin, un amor fecundo, que no se agota en la comunión entre los esposos, sino que está destinado a prolongarse suscitando nuevas vidas. "El matrimonio y el amor conyugal están ordenados por su propia naturaleza a la procreación y educación de la prole. Los hijos son, sin duda, el don más excelente del matrimonio y contribuyen sobremanera al bien de los propios padres"^[a]. [b] Cfr. Sto. Tomás, Sum. Teol., I-II, q. 94, a. 2».

¿Qué dice la ciencia sobre el aborto?

Dios bendice con la Ciencia no sólo para darle a la humanidad medicinas contra la fiebre, los dolores de cabeza, los virus, las operaciones quirúrgicas que se requieren para la salud corporal. También, con la Ciencia, Dios provee la vacuna del Conocimiento para combatir y vencer la mentira de una amenaza mortífera que está avanzando a nivel mundial la vida humana y que la pretenden meter como buena: el ABORTO.

El padre Jorge Loring, en su libro «*Para Salvarte*» (sección: 67. 5), recopiló una maravillosa colección de declaraciones de la comunidad científica acerca del comienzo de la vida humana que dejan al descubierto la patraña y temible locura en la que te pretenden involucrar quienes practican, promueven, o legalizan el aborto. La lista que hace el padre Jorge es tan grande y espectacular, que no puedo sino hacer de ella una selección, e invitarte a que leas el resto directamente en su libro que puedes obtener descargándolo de modo gratuito como aplicación, en tu teléfono, o en tu computador:

- «*El Dr. Jerónimo Lejeune, uno de los más brillantes investigadores franceses, Catedrático de Genética en la Universidad de la Sorbona de París, y Director del Centro Nacional de Investigación Científica, que cuenta en su haber profesional con los más importantes premios científicos, y es miembro de las Academias de Ciencia de Suecia, Inglaterra y Estados Unidos, dice: "Esta primera célula, resultado de la concepción, es ya un ser humano" [...]. Tiene los 46 cromosomas propios de la especie humana[...]".*

En otra ocasión dijo: "Aceptar que después de la concepción un nuevo ser humano ha empezado a existir, no es ya cuestión de gusto o de opinión, sino una evidencia experimental" [...].

Continúa el Dr. Lejeune, diciendo: «*Si el embrión no es desde el primer momento un miembro de nuestra especie, no llegaría a serlo nunca. Decir que no es un hombre, es lo mismo que decían los nazis: 'un prisionero no es un hombre [...]'".*

- «*El zigoto es vida humana desde el principio, aunque no es vida humana individual hasta el momento en que el blastocito se diferencia y se consolida en uno o más embriones*», ha dicho Federico Mayor Zaragoza, Director del Centro de Biología Molecular [Diario Ya, (15-III-87, pg. 42)]».
- «*Desde el comienzo del proceso embrionario nos encontramos con una individualidad genética distinta y diferenciada de la de los padres*» [Revista TRIBUNA MÉDICA del 11-X-74, pg. 37].
- «*El código genético contiene las características humanas e individuales del nuevo ser. Todo lo que cada individuo humano posee de único, singular e irrepetible a lo largo de toda su historia, está ya presente en su código genético. "La persona humana está en el embrión con todas sus potencialidades, que se irán desarrollando a lo largo de su existencia"* [VÍCTOR GARCÍA DE LA HOZ: ABC Dominical del 27-II-77, pg. 19].
- «*La Asociación de Ginecólogos de Suecia ha pedido que al feto se llame niño, "para llamar a las cosas por su nombre, pues abortar un feto es matar un niño"* [Diario ABC de Madrid del 3-II-97, pg.53].

-
- *El Dr. Ángelo Serra, de la Universidad Gemelli de Roma dice: "Con la fusión de los dos gametos, un nuevo ser humano comienza su propia existencia" [ÁNGELO SERRA: El inicio de la vida, V, 7, Ed. BAC. Madrid. 1999].*
 - *El Profesor Juan Ramón Lacadena, Catedrático de Genética de la Universidad Complutense de Madrid, en el Primer Congreso Internacional de Bioética de España, dijo que "la nueva vida comienza en el momento en que el espermatozoide entra en el óvulo" [ZENIT SEMANAL 11-XII-99].*
 - *El Dr. Ramiro Rivera, Presidente del Consejo General de los Colegios Médicos de España, dice: "Para un médico es indiscutible que desde el momento de la fecundación tenemos un nuevo ser humano" [VICENTE SUBIRÁ: Valores Católicos Permanentes, I,6. Ed. EDICEP. Valencia. 1987].*
 - *La Dra. Natalia López Moratalla, Catedrática de Biología, dice: "El cigoto, fruto de la fecundación, es una realidad nueva, un ser humano con todas las características de quien inicia su primer día de vida. Ya está completada la constitución de un individuo humano, de una persona" [Revista PALABRA de XII-2004].*
 - *"Hoy disponemos de un método infalible para identificar al ser humano. Es el ADN. El ADN de cada ser humano es absolutamente único e individual. El ADN de cada ser humano es exclusivo. El ser humano es irrepetible. Pues bien, el ADN del óvulo fecundado es distinto del ADN de sus padres. Es un nuevo ser humano. El embrión es un ser humano" [JOSEPH A. WOTTERING: INTERNET.Novedades Fluvium, nº 284].*
 - *"Stephen W. Hawking, el 'Einstein' de nuestros días, a quien todos pudimos ver en televisión, paralítico en una silla de ruedas, teniendo que hablar por medio de un sintetizador sonoro, no hubiera nacido, si en 1942, algún 'listo' abortista hubiera descubierto en los cromosomas de su embrión que iba a ser inválido» [DIARIO DE CÁDIZ, 7-X-87, pg.13].*

Realmente, vale la pena que vayas al libro «Para Salvarte» y tengas toda la documentación científica que el padre Jorge Loring recopiló. Te va a ser necesaria en el momento menos pensado.

¿Por qué es tan grave la legalización del aborto?

Cuando organismos mundiales y los estados actúan aprueban y promueven el aborto, convierten en asesina a toda la sociedad, y con un crimen de mayor gravedad que el de una mujer que aborta; porque el acto de una mujer que aborta tiene un radio de efectos y de influencia muy inferior en comparación con el alcance de las leyes, programas sociales y empresas que se crean para practicar y promover los abortos. La mujer se hace responsable solo del crimen del hijo que abortó. Pero, un representante del gobierno o de un organismo internacional que levanta su voz o su mano para aprobar el aborto,

se hace culpable de todos los asesinatos que de esas decisiones se deriven. Y eso incluye a los que en elecciones votan por quienes, en su postulación para un cargo, incluyen en sus planes de gestión, impulsar ese abominable crimen.

Decía Santa Teresa de Calcuta: «*Si una persona puede matar a su propio hijo, puede hacer lo que quiera*». Eso significa que, si las autoridades de los Estados y Organismos mundiales, llevan a la humanidad a asesinar el origen de la vida humana, están creando psicópatas capaces de cometer las más atroces locuras en todo el planeta. ¡Hitler se va a quedar pequeño! ¡Dios nos favorezca y libre de la sociedad que nos viene en solo cosa de pocas décadas! Y, ¿los responsables? Los gobiernos y organizaciones pro aborto, más sus socios: agenda gay, y otros más que serán abordados en este capítulo del libro.

Hay más razones que elevan la calificación y el agravamiento del crimen del aborto cuando éste adquiere ya un carácter legal y global:

- Organización para cometer un crimen nefasto de modo masivo. Eso es terrorismo puro.
- Premeditación y alevosía para incitar, usando la ley como medio para soborno y presión, a que las madres vayan a asesinar a sus hijos. Téngase claro que no son hijos del Estado. El Estado no tiene vientre. No puede, ini engendrar!, ini parir! Un feto, un bebé, ies hijo de sus padres, y punto!
- Ensañamiento hacia víctimas, en extremo, indefensas. ¡Por qué no se meten con uno de su tamaño!
- Atentado a la propia Nación y a la Humanidad, por asesinar su futuro y poner en amenaza el origen de la vida humana y la Civilización.
- Perpetración de una masacre colectiva a gran escala asesinando víctimas indefensas.
- Dolo y nocturnidad, por la intencionalidad y premeditación de asesinar niños de modo oculto y oscuro, es decir, en un vientre que volvieron sótano, porque los gritos del feto nadie los va a poder oír. Hay estudios científicos que han demostrado que los bebés gritan en el acto cuando los están abortando. No lo escucharán los demás, pero sí es muy probable que, con el tiempo, su propia madre los escuche.

En palabras de una especialista en Derecho Procesal Penal de Venezuela, que me ha pedido guardar su anonimato, «*el aborto en este país es un delito y está tipificado como tal en el código penal venezolano artículos 430 al 433*».

«*En el artículo 430 indica que, la mujer que intencionalmente abortare valiéndose para ello de medios emplumados por ella misma, o por un tercero, con su consentimiento será castigado con prisión de seis meses a dos años. ¿Qué quiero aclarar con esto? Que el aborto evidentemente es un hecho punible porque, si uno estudia con profundidad la acción y la*

intención del sujeto activo, se puede observar claramente que su intención es acabar con el ciclo natural y normal que da origen a la vida humana. El sujeto pasivo es el feto ya que es un ser humano en formación y, como tal, hay que reconocerlo y darle su condición de un ser humano vivo y en formación. El aborto debe ser moralmente y espiritualmente repudiado, y legalmente penalizado, porque va en contra del proceso natural de la misma vida.

Uno ve tantas propagandas para legislar el aborto. La lógica y el sentido común de las personas ha desaparecido, porque, si hay las leyes de protección a la naturaleza, al medio ambiente, a los animales, es para proteger la creación y la naturaleza, ¿qué se podría decir del ser humano? O sea, la criatura creada por Dios a su imagen y semejanza. Nosotros, los seres humanos, somos los seres consentidos de Dios; y ya, desde el mismo momento en que hay una concepción, ese feto pasa a ser un ser humano. Eso no es un tumor, un quiste, o algo que se tiene que quitar. ¡No! Es el proceso formal de formación del ser humano creado por Dios. Se penaliza la tala, el incendio forestal, por proteger la naturaleza. Ahorita se le están dando medidas de protección a los animales. Incluso, en España se observa que hay leyes en las que los perros se comparten la custodia con las personas que se separan, y cosas así. Entonces, ahora sí, para la protección del feto, hay propagandas y organismos y legisladores encargados de acabar con la formación normal del mismo ser humano. Hay falta de conciencia y lógica en personas de cuello blanco y corbata que sí la tienen muchos que no acceden a los cargos que ellos ocupan. Son los legisladores a nivel nacional y mundial los que crean leyes.

El hecho del aborto cumple con todos los elementos del delito que deben tenerse en cuenta a la hora de tipificar si el hecho del aborto constituye o no una violación a los derechos humanos: Entre ellos tenemos: el derecho a la vida, derecho a la igualdad, derecho a la protección jurídica, derecho a la integridad física, derecho a la no discriminación. Estos son derechos que deben ser protegidos desde la misma concepción por todos los organismos competentes como son ACNUDH, ACNUR, ONU, CCPR, OHCHR, entre otros».

La Agenda pro-Aborto acaba con los Médicos

El psicólogo Octavio Escobar señala:

«*El médico abortista tiene las tres heridas: abandono, agresión y abuso sexual. El aborto hace que el médico deje de ser médico. Al médico practicar un aborto, pierde sus características de médico, como alguien que cura, que consuela, que da vida y pasa a ser un asesino. Y al ser un asesino, pierde su status de médico».⁷⁸*

Premeditación del crimen

La opción de aprobar el aborto como salida a los dramas y dificultades de gran número de mujeres que abortan, - otras lo hacen simplemente porque no les importa matar a quien sea y lo demuestran asesinando, adrede, a sus hijos - es una medida inmediatista que deja al descubierto dos evidencias:

- Es falso que abogan por la mujer que está al borde de dificultades para tener hijos y educarlos, porque, si así fuera, con los títulos y doctorados que la mayoría de ellos tienen, hace rato que hubiesen acudido a llevar la medicina para sanar las causas (heridas internas de abandono, agresión o abuso sexual), y no convertirían al embrión en el culpable de los sufrimientos de su madre.
- Lo anterior deja al descubierto que la razón única para legalizar y masificar el aborto es otra: exterminar la población, y el argumento anterior no es más que una cortina ideológica para tapar el argumento real: asesinar. No lo hacen con el que transita en la calle, o con el que está en una cárcel, porque saben que se va a defender o va a gritar, y muchos se van a enterar del homicidio. Lo hacen con el bebé antes de nacer, porque saben que no va a defenderse, y sus gemidos, su llanto y sus gritos, nadie los va a oír, y de ese modo, el crimen para ellos es más fácil y, por la legalización, va a quedar impune.

En los barrios donde abundan los asesinatos a diario, los que llevan el mando de las bandas no son los que se cargan los crímenes encima. Someten a un inocente, lo drogan, o lo presionan psicológicamente para que tome el arma y la accione contra la víctima. Así los inician, así los dominan. Eso mismo y más criminal hacen los que legalizan el aborto y ponen muy cerca de una madre en dificultades, la tentación y la presión para que aborte; solo que, ya no es una o dos o tres víctimas, sino millares, en casi todos los países; ya no es un revólver sino un hospital o una clínica asesina; ya no es una víctima que pudiera hacer algo para salvar su vida, ahora son millares de criaturitas en todo el planeta que apenas están iniciando su existencia y no pueden, en absoluto, decir «no me maten», o moverse y salir corriendo; ya no son los cabecillas de una banda del barrio, que no pudieron estudiar ni llevan títulos universitarios encima, ahora son líderes de naciones y de organismos mundiales que, con todos los títulos, doctorados y reconocimientos que poseen, podrían competir con el número de estrellas que se puedan divisar en el firmamento en una noche, y todo eso, más las gordas sumas de dinero que acumulan, no les da para salvar la semilla de la vida y la civilización: un embrión humano.

Si hubiese hospitales y clínicas para heridos del alma se evitarían los abortos

Según estudios estadísticos del psicólogo Octavio Escobar, hay una relación directa de origen y causa entre abusos sexuales y aborto. Es allí, entonces, donde los gobiernos deben ocuparse e invertir. Es un descalabro y una ofensa contra la inteligencia, sanar a la madre que sufre haciendo que ella misma sea la asesina de su hijo, y mirar hacia otro lado para ignorar, con la moneda de la indiferencia, los abusos, maltratos y abandonos que esas desconsoladas

madres llevan encima. Eso es más tortura para sus muchas heridas. ¡Y encima de eso les hacen creer que las están ayudando!

A continuación, un fragmento de los estudios realizados por Octavio Escobar:⁷⁹

«Hubo manoseos en la infancia. Estos son los datos de la muestra total de más de 5.000 mujeres. La mitad dice que cierto o tal vez fueron manoseadas. La mitad de las mujeres han sido manoseadas».

«Esto es una epidemia terrible. La mitad de las niñas ya han tenido manoseos. O la mitad de la población. Esto trae como consecuencia abortos. El estado promueve el abuso sexual a través de los anticonceptivos: píldoras anticonceptivas y condones a niños menores de 14 años. Con menores de 14 años es un delito. Con mayores de 14 años es una inmoralidad. Se está promoviendo legalmente el abuso sexual».

«Cuando pregunto en la encuesta si hubo violación, un 17% dicen que tal vez o que sí. Y el 8% dicen que han sido violadas. ¿Ha participado en abortos? El 37% han participado en abortos o han abortado. Están seguras de haber abortado el 31%. El 63% no ha participado en abortos, ni ha abortado. 1 de cada 3 mujeres ha abortado. Esto es un holocausto. La Iglesia católica lucha sola por la vida. Nos ridiculizan, nos atacan, nos dicen fanáticos, pero tenemos que seguir luchando contra el aborto. Luchamos contra el aborto, ayudando a que las niñas sean más sanas, perdonando al abusador, sanando sus heridas, el abandono, concientizando a las mujeres que el aborto es un asesinato, trabajando por la vida. Cada hijo es una bendición».

Del condón al aborto

El sólo título choca y más de uno sorprende. ¡Qué! ¡Estás loco! ¡A otro con esa historia! Y tal vez, más de uno, llegue hasta estas palabras leyendo el libro y lo lance al piso. No me preocupa que lo haga. Lo que me entristece es que deje el libro sin haber leído lo que sigue a continuación, del Diplomado de Sanación Interior del psicólogo Octavio Escobar, a quien le respalda y acreedita una muy respetable trayectoria en su abnegada labor en pro de ayudar a madres que han abortado, y conoce mejor sobre la materia que el común de los usuarios de los condones:⁸⁰

«Los condones vienen pre-rotos, traen fisuras aleatoriamente, porque la industria del condón y del aborto son hermanas. Trabajan de la mano. Vienen así para que algunas niñas queden en embarazo y después aborten [...]».

«Freud hace 100 años dijo: El coito preservado producía neurastenia. El hombre que usa un condón entra en un conflicto psicológico profundo, entre el placer y el perder su

semilla. Neurastenia, es una forma de neurosis. Neurosis que se caracteriza por fuertes síntomas depresivos, tendencia a la tristeza y gran inestabilidad emotiva. Es una forma de neurosis, que desencadena en rabia. Esa rabia la descarga el hombre sobre su pareja. El condón produce un conflicto psicológico profundo, entre el placer y el perder su semilla o sensación de inutilidad, de infertilidad, de castración, de botar la semilla, la vida a la basura, al inodoro. Es como un agricultor que compra una tonelada de semillas y no la siembra o la arroja al pozo séptico. Y la semilla se pierde. Y él siente una frustración por haber botado la semilla. Al usar el condón siente placer y tristeza al perder su semen, al botarlo a la basura. Y esto crea un conflicto psicológico. Se llama conflicto atracción-evitación, que crea neurosis».

La industria del condón entra como agenda colateral al plan de anticoncepción para causar – accidentalmente - embarazos indeseados y empujar a que busquen el aborto, por el miedo, el temor, el nerviosismo de no estar preparados para afrontar las responsabilidades de asumir la paternidad o maternidad de un nuevo ser humano. Como acuña en este punto el padre Rafael Troconis, quien participa en la revisión de este libro, «*las agencias internacionales de ayuda a países en desarrollo promocionan el aborto [y habría que incluir, la industria del condón], como método anticonceptivo*».

Agenda Gay

¿Has notado cómo en los últimos años el homosexualismo se ha convertido en una especie de moda o tendencia que se impone de modo cada vez más creciente en las prendas de vestir, el cine, la televisión, la radio, la política, centros educativos, espacios públicos, leyes?; y que incluso, ¿ha penetrado entre muchos cristianos de diversas denominaciones protestantes, y en miembros de la Iglesia Católica? ¿Sabes qué está ocurriendo y cómo te puede afectar?

Mientras llevas una vida ocupada en tus urgencias y compromisos diarios, hay otras personas, magnates y directivos de organizaciones internacionales, que desarrollan varias agendas de alcance global dirigidas a eliminar población mundial y a frenar, a como dé lugar, el índice de natalidad en los países de mayoría cristiana.

Pero tú no estás lejos de ellos. Te tienen en la mira para ideologizarte y que seas, sin darte cuenta, uno más en la masa de manipulados que caen, más temprano que tarde, en la ola de la agenda gay, como involucrado o como pasivo indiferente. Por lo que, te invito a que tomes en serio tu posición ante los valores que intentan alterar y, con la ayuda de esta Guía de Auxilio Espiritual, defiendas tu dignidad y protejas tu familia.

De Lobby LGBTQ+ a Agenda Gay

La razón por la que en este libro es sustituida la expresión LGBTQ+ por GAY es por pedagogía, para que al lector iniciado se le haga más sencillo entender esta realidad y hablarla con los más cercanos. Las iniciales LGBTQ+ hoy contienen esos caracteres. En cinco, diez, o más años, los activistas de esta agenda saldrán con nuevas etiquetas de género, diferentes a las actuales, y solicitarán sucesivamente le añadan nuevos signos a ese nombre impronunciable. Por lo que, para ir por lo sencillo y no caer en los enredos que ya esa misma agenda anida internamente, se opta en este libro por denominar tal agenda de la manera como el coro de la ciudad de san Francisco, de Estados Unidos, lo hizo público en un video que lanzaron a las redes sociales (2021): AGENDA GAY.

La expresión «Agenda Gay» es apropiada para recoger en términos rápidos y directos, el objetivo final que desde diversos flancos pretenden con la ideología de género: homosexualizar al niño. Razones muy obvias: mientras el hombre no se une genitalmente a una mujer no hay nuevos nacimientos. Ese es todo el punto. Basta recordar que faraón de Egipto para impedir que los israelitas fueran más numerosos que los egipcios ordenó a las comadronas que, en los partos, dieran muerte a los recién nacidos varones y dejaran vivas solo a las niñas. No, por nada, el coro que lanzó a las redes la canción «Convertiremos a tus hijos», no presenta una sola mujer en la grabación, y en el mensaje, todo el contenido hace un sesgo abierto el lado femenino, al punto de que no menciona ni una sola vez a las lesbianas y repite muchísimas veces la expresión «agenda gay».

Agenda encubierta, pero evidente.

La existencia de tal agenda es real, y no tiene sentido minimizarla o disfrazarla con la expresión «*supuesta agenda gay*», pues usted la ha percibido a diario, de forma impositiva, cuando al prender la televisión o la radio te ves obligado a ver la promoción y exaltación de los amaneramientos e híbridos que no se sabe qué son, si hombre o mujer; la amplia cobertura que los medios de comunicación le hacen a las marchas y manifestaciones del día del orgullo gay; y la preponderancia que le dan a los exhibicionismos de cuerpos desnudos y al tema sexual en los programas de entretenimiento y mayor audiencia; el marketing, «a juro», de que niños, jóvenes y adultos sólo puedan comprar y vestir pantalones pegados al cuerpo o descolgados atrás; hombres con zarcillos y peinados afeminados; leyes, obligando a otorgarles espacios en roles de influencia como centros educativos, medios de comunicación, e incluso, ámbitos religiosos. Ya es muy común encontrar en las producciones cinematográficas o en las comiquitas, la promoción del homosexualismo.

Lo leído es, apenas, una pequeña lista de las múltiples formas como quieren imponer la dictadura del homosexualismo. ¿Hay todavía quién se atreva a sostener que es una supuesta agenda?

¡Están muy cerca! ¡Proteja su familia!

La agenda gay es un hecho. En efecto, ya lo hicieron saber públicamente, y ahora, tal vez, tú te estás enterando. Ya lo anunciaron, pero no dijeron por cuál puerta o camino iban a llegar a convertir a tus hijos en homosexuales.

Sin embargo, tú tienes ojos, oídos y entendimiento, y ya los has visto pasar infinidad de veces a tu alrededor. Sucederá en tu familia, sólo si te haces uno de ellos y colaboras.

Te traeré de modo escrito el mensaje que la agenda gay lanzó a las redes sociales mediante la letra de una canción que se hizo muy polémica y viral. La canción se titula, «*Convertiremos a tus hijos*». No la mostraré para darle promoción a lo que dicen, sino para prevenir ante quien descalifique diciendo que son inventos de conservadores:⁸¹

«Mientras celebramos el orgullo por el progreso que hemos logrado en estos últimos años, todavía hay mucho por hacer. Por aquellos de ustedes que todavía están trabajando en contra de la igualdad de derechos, tenemos un mensaje para ustedes.

Piensas que somos pecadores. Luchas contra nuestros derechos, dices que todos llevamos vidas que no puedes respetar. Pero solo estás asustado, piensas que corromperemos a tus hijos si nuestra agenda no se controla. Es gracioso. Solo por esta vez, tienes razón.

Convertiremos a tus hijos. Sigue poco a poco, silenciosa y sutilmente, que apenas lo notarás. Puedes mantenerlos alejados de la discoteca y advertir sobre San Francisco. Hacer que usen pantalones holgados, no nos importa. Convertiremos a tus hijos... Los haremos tolerantes y justos.

Al principio no entendía por qué estarían tan asustado de que convirtiéramos a sus hijos en gente cariñosa, pero ahora veo por qué tienes un problema con eso.

Al igual que te preocupaba que cambiaron su grupo de amigos, no aprobarás a donde van por la noche, "para protestar". Y te disgustará cuando comiencen a aprender cosas en línea que mantuviste lejos de la vista, como "información".

¡Adivina qué! Todavía estás en lo correcto. Convertiremos a tus hijos. ¡Sí, lo haremos! Llegaremos a todos y cada uno. Realmente no hay escapatoria, porque, incluso, a la abuela le gusta RuPaul. Y el mundo se vuelve más amable, la generación Z es más gay que Grindr.

Aprende a amar. Aprende a estar de moda. ¡Enfréntate a tu destino! Convertiremos a tus hijos. Alguien tiene que enseñarles a no odiar.

¡Venimos por ellos! ¡Venimos por tus hijos! Venimos por ellos. ¡Venimos por ellos! ¡Vamos por tus hijos!.

¡Tus hijos se preocuparán por la equidad y justicia para los demás! Tus hijos trabajarán para convertir a sus hermanas y

hermanos. Entonces, pronto, estamos casi seguros, sus niños comenzarán a convertirlos a ustedes. La agenda gay vuelve a casa. ¡La agenda gay está aquí!.

Pero no tienes de qué preocuparte, porque no hay nada malo de nuestro lado. Sube a bordo a toda prisa, porque el mundo siempre necesita un poco más de "orgullo". ¡Vamos! ¡Prueba un poco de orgullo!.

Convertiremos a tus hijos. ¡Luego iremos por ti! Renuncia al miedo interior. Es liberador como nunca supiste. Ve a san Francisco. Ve y enciende esa discoteca. Olvidarás que alguna vez estuviste molesto. Convertiremos a tus hijos, ¡hasta que te hagamos nuestro aliado!».

Comentarios a la canción

Ante la canción, no solo leída, sino escuchada del video donde la interpretan, la persona que no es homosexual se puede imaginar estar amordazada, impidiada de hablar, y recibiendo coacción psicológica y verbal por los activistas de la agenda gay, donde sólo ellos pueden hablar para decir que tienen derechos, pero al heterosexual no le permiten hablar, porque le amarran más fuerte la mordaza, le golpean, y con burlas y risas irónicas, más el sarcasmo de voces «iamables y dulces!» le gritan: «*¡Cállate, deja el odio!, ¡que aquí los derechos que cuentan son los nuestros!*».

Esta forma gráfica recoge la amenaza que este anuncio de la agenda gay transmite, más que en el texto de la canción, en el lenguaje gestual como van diciendo las cosas, cargado de burla, ofensa, intolerancia y desconocimiento de la condición humana y del derecho a expresar su opinión de quienes no estén de acuerdo con ese modo de vida.

¿Por qué dicen que son de San Francisco? No es que, porque pertenezcan a un coro franciscano, o a una parroquia católica con ese patronato. No. Nada de eso. No son católicos. Se trata de un coro de hombres homosexuales de la ciudad de San Francisco, en Estados Unidos.

Hablan de igualdad de derechos. Si es tal, ¿por qué no comienzan por respetar los derechos de los niños y demás personas que no son, y que no quieren ser homosexuales? ¿Será acaso que los derechos humanos están sólo, del lado de la comunidad gay?, y ¿que por una persona no ser homosexual ya no es ser humano, y, por ende, no se deba de hablar de derechos humanos para ellos? Si hablan de respeto a los derechos de las personas, ¿por qué permiten que en el grupo que canta la canción haya integrantes implicados penalmente en delitos de abusos de menores? ¿Dónde están los derechos humanos de los niños que esos homosexuales abusaron?

Dicen también que «*no hay nada malo de su lado*» de «*aprender a amar*», de convertir a los niños y jóvenes porque, por fin, «*alguien tiene que enseñarles a no odiar, a ser amables*». Pero, la pregunta es... ¿ser amables con quiénes? El respeto, el trato amoroso y amable ¿es acaso exclusivamente para quien sea gay? Y ¿qué hay para las personas que no lo son y que no estén dispuestos a dejar que a sus hijos los vuelvan gay? Cualquiera que vea

el video, notará rápidamente, en el lenguaje gestual de los dos jóvenes que dirigen la canción, la incitación al odio y la intolerancia en las risas y miradas burlonas que transmiten mientras anuncian su agenda de humillación, bullying, odio y desprecio.

Y una pregunta final ¿por qué en el video de la canción no aparecen mujeres cantando, y el mismo nombre de la agenda gay, hace un reducto tan extraño en el que se ignoran a las lesbianas? Si fuesen tan abanderados de la equidad y la igualdad de derechos, ¿por qué no invitaron a mujeres lesbianas a cantar? O, ¿por qué la agenda lleva un nombre tan discriminador? ¿Acaso no hay agenda para ellas? Me sorprende que la agenda no se llame AGENDA LÉSBICO-GAY. Así son las cosas... evitar la opinión de los que piensan distinto para que no les hagan ver los pedazos del techo de su casa que se les están cayendo.

La nueva dictadura

Las maneras dictatoriales de imponer a la fuerza un pensamiento único a toda una nación, aplicando la tortura y persecución hacia quien piense diferente, avanzan en estos tiempos hacia la pretensión de invadir y adueñarse de algo más grave, delicado: la intimidad del ser humano, su identidad.

¿Y te preguntarás? ¿Para qué quieren adueñarse de tu intimidad, y de identidad? Para que pienses y creas que eres lo que ellos quieran programar. Y, ¿qué quieren? Acabar con la familia, y que tú - a manera de tonto útil - seas su soldado. Y ¿Cómo? Manipular y llenar con bombardeos de seducción y sobre estimulación tu mente y tus sentimientos...: si eres mujer, para que te excites y deseas tener sexo con mujeres o con quien sea; y, si eres hombre, para que te decepciones o desilusiones de unirte en matrimonio con una mujer, y te decidas por otro hombre, o por lo que sea: un caballo, una casa, una computadora; en fin, con lo que sea.

Agenda gay en casa

Y, todo esto tan fuera de lo convencional y de lo mandado por Dios, ¿para qué? Aquí es donde la agenda gay se une en bloque, como otro frente más, con todas las demás armas de una misma guerra global dirigida contra la familia, para lo cual tienen decidido instrumentalizar todos los medios de influencia y coerción de masas para acabar con la familia. Esa guerra ya tiene a muchos soldados, y tal vez tu propia familia ya tenga unos cuantos: todos aquellos que en tu casa se deslindan de la moral que le enseñaron sus padres y abuelos y ahora se inclinan como partidarios de cualquiera de estas agendas: homosexualismo, lesbianismo, uniones igualitarias, aborto, anticonceptivos, eutanasia, islamización, socialismos comunistas, ateísmo, ocultismo, protestanización, entre otros.

Todos estos soldados son anónimos. Tan anónimos son, que ni ellos mismos imaginan estar prestando servicio como combatientes de una guerra, y lo más penoso, de una guerra con la que muy probablemente no estén de acuerdo; y, si acaso lo están, es porque en esas personas que viven en tu casa, ya el daño es bastante avanzado. Ser soldados combatiendo contra la Familia. No la de otros países lejanos. Los tienen, sin sueldo alguno, combatiendo para destruir su propia familia, con su rebeldía espiritual, su

permisivismo sexual, su perversión moral, sus orgías e incestos, su prostitución.

Están allí, las 24 horas del día luchando la más irónica y malévola de las batallas: desaparecer su propia familia, la que él o ella puedan formar, criticando y desacreditando la unión hombre-mujer, y defendiendo, a como dé lugar, las parejas de un mismo sexo, o de quien sea con quien sea, o con cuantos sean. Se tratan de justificar hablando desde la herida de la misma familia rota en la que nacieron y crecieron. Piensan erradamente que, si a ellos no les funcionó la relación de sus padres, es porque a más nadie le puede funcionar.

Agenda gay en cargos de gobierno

Llegan al poder y a la aprobación de leyes, no mediante el voto popular, sino a través de leyes y cargos comprados con dinero. Por ejemplo. Hay países en Latinoamérica donde activistas duros de la agenda gay o pro aborto son diputados, bien del gobierno o bien de los partidos de oposición, no porque el pueblo votó y los eligió en las urnas electorales, sino porque alguna de las transnacionales de estas agendas, como Planned Parenthood, compró con dinero, esos cargos o las manos de asambleístas que se levantaron para aprobar las leyes que ellos imponen para llevar a cabo sus planes anti familia y anti Iglesia Católica. No se extrañará el que haya en tu país diputados que salieron de familias cristianas y ahora levantan la mano para traicionar su propia fe, aprobando leyes forzadas mediante corrupción moral y administrativa.

Muchos políticos y miembros de gobierno apoyan la agenda gay porque, para ellos, un nuevo niño que nace es una amenaza para la clase de vida que llevan. Viven de manera semejante, por cierto, a la vida de los emperadores y cortesanos romanos del tiempo de decadencia y ruina de ese imponente y fracasado imperio: la vida para el placer, el desenfreno y la perversión sexual, el confort, el lujo, la apariencia y la idolatría a falsos dioses; la repulsión al trabajo, el esfuerzo y el sacrificio. Todo eso eran asuntos relegados a la plebe pobre y excluida. Cualquier coincidencia de ésta con aquella época agónica y moribunda del imperio romano no es mera casualidad.

La agenda gay, se podría decir, es el atentado más grande contra la humanidad, porque ataca manera global a un mayor número de seres humanos destruyendo el sentido de la vida, porque, a la postre, de una humanidad homosexualizada, lo que sigue, es más consumo de drogas, más narcotráfico, y lo que con eso viene en el combo: en lugar o, además de bombas o balas, la agenda gay siembra, para después cosechar, una sociedad donde abunden: el homicidio, las crisis depresivas, los suicidios, las adicciones... Los crímenes más atroces y los suicidios más nefastos abundan entre los conflictos de parejas homosexuales. Ahora, imagínate si a toda, o a gran parte de la sociedad, la meten en ese embudo.

Historia de horror y agenda gay

Así titula Alejandro Bermúdez y su equipo de Aciprensa al trabajo de investigación que presentaron públicamente en YouTube sobre un lamentable

y triste ejemplo de lo que le espera a una sociedad dejando a sus niños en manos de parejas de un mismo sexo.

Traigo para su lectura el contenido del caso; el cual puedes seguir también directamente en YouTube visitando el canal de Aciprensa, con el enlace que encontrarás en esta referencia bibliográfica:⁸²

«Muy pocas personas se han enterado de un caso judicial repulsivo, espeluznante. Es el caso de una pareja de hombres homosexuales Peter Trown y Mark Newton en Estados Unidos; uno de ellos con nacionalidad australiana, que viajaron a Australia, adoptaron a un bebé, lo trajeron a Estados Unidos y comenzaron a abusar sexualmente de él cuando era bebé. Ni siquiera cuando era niñito. ¡Cuando era bebé! Y abusaron sexualmente de él, además, creando películas pornográficas totalmente pervertidas, obviamente, de casos de pedofilia y vendiéndolas a una red de pedófilos.

Es curioso que este caso haya sido tan poco conocido porque es totalmente real. Esta pareja de homosexuales, varones, supuestamente casados, según la ley en un estado de los Estados Unidos, fueron capturados cuando el FBI e INTERPOL realizaron una red para capturar a pedófilos; y, cuando comenzaron a seguir el hilo de dónde venía el material espeluznante; es decir, ni siquiera quiero que se imaginen, abusar sexualmente de un bebito, ya este niño tenía ocho años de abusos sexuales, en los que, estos señores, porque no se les puede llamar "padres" homosexuales le habían hecho creer que eso era lo normal. Efectivamente, cuando cayó la policía y comenzaron a preguntarle al niño, tenía respuestas perfectas para las cuales había sido entrenado. Es decir. Estos señores que legalmente habían adoptado a esta criatura, lo habían entrenado para dar respuestas que disiparan cualquier duda sobre la forma de relación que tenía con estos dos homosexuales.

Obviamente, es muy fácil decir, "Alejandro, tú estás sacando de contexto. En todos lados hay peras podridas, hay también padres heterosexuales que abusan sexualmente de sus hijos o de sus hijastros. Y eso sucede en todos lados". Eso es totalmente correcto. Es verdad. Lo que quiero decir es que este es un ejemplo emblemático de lo que sucede habitualmente entre las parejas homosexuales que adoptan niños. No lo sé. Y no creo que sea justo decir que esta sea una situación promedio".

¿Cuál es el problema sobre el que quiero atraer la atención en este caso? No es tema de este señor Peter Trown y Mark Newton, sino que es el hecho de que la prensa norteamericana, que está pendiente de acusar de pedofilia a cualquier sacerdote al que le cae una acusación sin estar probada. En este caso, estos señores han sido condenados a

la cárcel. Según la jueza que se encargó del caso, los detalles del abuso sexual a la criatura, son tan horrorosos y tan espeluznantes, que ella tenía la certeza que iban a traumarse para siempre al jurado; y, en consecuencia, sin mucho ánimo, aceptó una transacción. Es decir, que la pareja de homosexuales se declarara culpable de algunos cargos menos graves y, en consecuencia, no fueran a cadena perpetua en la cárcel, para evitarle al jurado tener que ser sometidos por la fiscalía a la presentación de los datos, fotografías, material pornográfico y, posiblemente, el testimonio de la misma criaturita que, en estos momentos, está protegida por los servicios sociales.

¿Por qué un caso así no es cubierto por la prensa? Nosotros estamos, precisamente, ante una campaña para presentar a las uniones como algo totalmente normal y, un caso como éste, completamente destruiría la narrativa.

Lo cierto, lo que está por encima de toda duda, y comienza a ser evidente en el caso de los setenta mil niños que en este momento (julio, 2013), en Estados Unidos estén viviendo bajo autoridades familiares homosexuales - porque no les voy a llamar "papás", no les voy a llamar «mamás» - ya sea masculinos o lesbianas, que se desarrollan infinitamente mejor con un papá y una mamá, porque tienen problemas reales cuando tienen que ir y explicar a los amiguitos del colegio, que tienen dos mamás o que tienen dos papás, entre comillas".

En el esfuerzo de la prensa secular por mostrar las relaciones homosexuales y la supuesta paternidad como totalmente normal, han escondido este caso que, si fuera de otro tipo, si fuera un sacerdote, por ejemplo, estaría en todos los medios. Si fuera un pastor evangélico estaría en casi todos los medios.

Esto es, hermanos, para que ustedes comprendan, Aciprensa ha cubierto este tema, y lo ha cubierto bien, porque ha sido sistemáticamente ignorado. Para que cuando veas noticias en la prensa secular sobre las uniones homosexuales, hablando de supuestos estudios donde demuestran que las uniones homosexuales no generan ninguna diferencia en la crianza de los hijos, sepan que es mentira, y que forma parte de una agenda, de la agenda pro gay.

¿Por qué la prensa secular está a favor de la agenda pro gay, en vez de los niños? ¿De los que últimamente van a terminar siendo víctimas de esto? ¡No lo sé! Porque muchos de ellos creen en una cultura del libertinaje, y quieren justificar cualquier desviación sexual porque, es así como viven moralmente; o, porque ellos mismos son personas homosexuales y, en consecuencia, tienen un interés de la agenda homosexual.

Finalmente, la pregunta, que no tiene como repuesta la honestidad periodística. No es por honestidad que cubren las noticias como las cubren. No es por honestidad, que un caso de esta envergadura jurídica, en una prensa que, además, está buscando el amarillismo por todos lados haya, sistemáticamente, evitado este tema y haya decidido que, un escándalo como éste, no sea conocido sino a través de la prensa cristiana y, en este caso, de la prensa católica.

Que Aciprensa haya dado cobertura a este caso, es una excelente ayuda para comprender que la agenda que quiere normalizar la homosexualidad como algo aceptable socialmente y equiparable al matrimonio, es una agenda perversa y deliberada, y que nosotros los católicos tenemos que estar instruidos y preparados».

Agenda Gay vs Iglesia Católica

En el Diplomado de Sanación Interior, el psicólogo Octavio Escobar recoge en muy breves líneas, la situación abierta entre todo el conjunto de agendas que caminan al compás de la agenda gay y los católicos, que son los que más frente y denuncias le han hecho. Fíjate bien, y pregúntate, al leer lo que sigue, ¿qué clase de católico eres? ¿Fiel o cómplice colaboracionista?⁸³

«Con el tiempo y a través de la vida, nos van a lisonjear ("¡que me echen piropos!"), alabar, honrar, aplaudir, preferir a otros, consultar y aceptar, si hacemos lo que el mundo nos dice. Si no hablas de los condones, de los métodos anticonceptivos, sobre el homosexualismo, si te quedas callado ante las perversiones, el mundo te va a aplaudir y te va a honrar y nos sentiremos muy bien. Si empiezas a hablar de la vida, del ser católico, de la castidad, del matrimonio, de la misa, el mundo te va a humillar, a despreciar, a reprender, a calumniar, a odiar, a ponerte en ridículo y te van a juzgar con maldad».

De modo valiente, Octavio Escobar te pone delante la realidad para que cada uno salga de la ambigüedad y se plante ante Cristo y sea sincero: realmente ¿está con Él, o es un nuevo Judas dándole besos de traición?

Octavio Escobar hace una firme denuncia hacia la guerra lingüística que la agenda gay monta para encubrir y tapar el mal del homosexualismo en la persona, y para censurar y castigar a quienes se acercan a las personas homosexuales para ofrecerles, como él las denomina: ayudas de *terapias reparativas*:⁸⁴

«Hay una guerra semántica en donde se cambian los términos para hacer pensar las cosas de otra manera. El término de homosexualidad tiene su contraposición con el término atracción hacia el mismo sexo, y hay una persecución a la Iglesia y a los cristianos en general, que ofrecen la terapia reparativa. Hay países que prohíben a los psicólogos hacer terapia reparativa de la homosexualidad⁸⁵. Sin embargo, el psicólogo puede atender a personas con tendencias hacia el

mismo sexo y usar la terapia reparativa. Con el tiempo los estados prohibirán con leyes esta terapia. Es un término perseguido. Hay psicólogos sancionados por usar la terapia reparativa.

Porque hay toda una institución política anti-iglesia, que es lo que se ha denominado el Lobby gay, que es todo un juego político de poderes económicos muy fuertes que intentan desde instancias del poder mundial, promover todo lo relacionado con los temas de la homosexualidad. Mostrándolo como algo común, normal. Luego vendrá el que se acepte la pedofilia también, las relaciones sexuales con menores de edad, y otros tipos de cosas: matrimonios con animales, matrimonios entre 3 o 4 personas del mismo sexo. Es todo un proceso de degradación.

La misión nuestra es sanar las heridas que vienen desde el seno materno. Nosotros no ofrecemos sanar la homosexualidad, sino hacer oración de sanación de heridas. No nos preocupa si la persona es homosexual, heterosexual. Para todos está el amor de Dios. Debemos amar a las personas con atracción hacia el mismo sexo. No podemos discriminar a nadie. Ellas necesitan afecto y nosotros estamos dados desde la Iglesia a amar a estas personas y a no juzgarlas. El Señor ama a los pecadores. Intentamos ir a la raíz y si sanamos la raíz, la persona no va a pecar. Nuestro tema no es, no peques. Nuestro tema es sánate. Es muy importante el enfoque de sanación interior.

Es un enfoque que parte del amor: nosotros amamos, cuidamos, nos preocupamos por la persona y desde el modelo de sanación interior contribuimos a que la persona, sane las heridas que hay. Tanto la conducta homosexual y la heterosexual, cuando no son normales, son conductas que están heridas. Un hombre que tiene tres mujeres, tiene su heterosexualidad herida. Una joven mujer que se acuesta con diferentes hombres, cada fin de semana con uno distinto, tiene su heterosexualidad herida. Esto no es sano: hay una heterosexualidad pervertida. Es falta de salud, de higiene personal. Con amor sanamos heridas. El psicólogo nos ayuda a sanar las heridas. Si el cambia o no, eso es problema de él. Yo soy responsable de sanar la raíz y él es responsable de cambiar».

Agenda Gay e Ideología de género

Una agenda camina sobre la otra. La agenda gay es el tren y la ideología de género, el resto del sistema ferroviario, rieles y estaciones de embarque y desembarque de pasajeros.

Con la ideología de género desmontan del cerebro y del corazón la visión de la vida humana y de la moral recibida de la ley natural y la fe cristiana; y con la agenda gay, hacen el resto: promover desde múltiples frentes toda clase de relación de pareja que impidan a hombre y mujer casarse y procrear.

Dado que la ideología de género no tiene asidero de fundamento alguno ante la ciencia y el sentido común, pues no resiste cuanto debate serio se le presente, no tiene otro modo de establecerse que mediante la imposición, la rebeldía a los valores históricos, la intolerancia hacia quienes defienden y enseñan esos valores, y el escalamiento progresivo de influir sobre la población a través del empoderamiento de los medios de comunicación y entretenimiento, del Internet, y de la compra, mediante sobornos, de votos, decisiones y cargos en los gobiernos en diferentes países donde tienen puesto su objetivo.

Si deseas más información al respecto, te recomiendo el trabajo de investigación que hice sobre «*LA SOCIEDAD LÉSBICO-GAY Y LA IDEOLOGÍA DE GÉNERO*», en el capítulo XIV del libro «*Guía Bíblica Hospitalitos de la Fe*». Este libro está disponible de modo gratuito en aplicación para teléfonos móviles Android y iPhone.

Ideología de género y conflictos matrimoniales.

Es propicio el espacio para sanar la errada idea que la ideología de género ha sembrado entre muchos matrimonios, de crear entre hombre y mujer, una riña de igualdad y roles, en la que la mujer pleitea en competir y disputar con su marido, las tareas y obligaciones; y, porque no han salido de esa riña, van por otras vías de escape: buscar relaciones sin compromisos, ser madres sin marido, juntarse mujer con mujer o hombre con hombre.

Mons Toht Tihamer, en su libro «*Cristo Rey*» te ayudará a armar rápidamente el rompecabezas de la relación conyugal, y a retirar la cizaña sembrada por la ideología de género para crear conflictos y romper la unidad familiar:⁸⁶

«¿Se puede dar entonces igualdad entre el hombre y la mujer?.

Sí; ante Dios, la mujer y el hombre son completamente iguales en dignidad: los dos tienen un alma y un mismo fin eterno, reciben los mismos sacramentos, aunque tengan en parte cualidades diferentes.

La igualdad no consiste en que la mujer trate de imitar en todo lo que hace el hombre. ¡No, no, no es ésta la igualdad que quiso Dios!.

¿Que cómo lo sé? Lo sé porque Dios es el Dios del orden; y no habrá orden hasta que mande uno solo. No puede haber dos cabezas en el hogar. Por lo tanto, la mujer —no por propio mérito, sino por voluntad de Dios— es la ayuda del hombre, y como tal, es la segunda en el orden social.

Nos lo enseña el Antiguo Testamento.

¿Y qué nos dice el Nuevo? En primer lugar, enseña que la mujer tiene la misma dignidad humana que el hombre. "Pues todos los que habéis sido bautizados en Cristo estáis revestidos de Cristo. Y ya no hay distinción de judío ni griego, ni de siervo ni libre, ni tampoco de hombre ni mujer. Porque todos vosotros sois una cosa en Jesucristo" (Gal 3, 27-28).

Pero el mismo SAN PABLO subraya en otro pasaje la primacía del hombre: "Cristo es la cabeza de todo hombre, como el hombre es la cabeza de la mujer" (1Cor 11,3). "No permito a la mujer el hacer de doctora en la Iglesia, ni tomar autoridad sobre el marido: imás, estese callada!, ya que Adán fue formado el primero y después Eva" (1Tim, 12-13).

Y para mejor convencernos de ello, basta contemplar la vida de la Sagrada Familia de Nazaret. Humanamente hablando, ¿quién había de ser el primero allí? Cristo; después, la Virgen María; y, en último término, San José. Y, sin embargo, verás que el primero era San José; la Virgen María, la segunda; Jesucristo, el tercero. ¡Ejemplo sublime para una vida de familia bien ordenada!».

Con paciencia y bondad, se debe explicar esto, porque hay mujeres que hablan desde su dolor por maltratos, traiciones, agresiones y abandonos, y les cuesta entender el orden de la relación hombre-mujer en el matrimonio según la voluntad de Dios.

Con ustedes el ejemplo que pone Mons Tihamer:

«No hace mucho, un periódico francés se cuestionó el siguiente fenómeno: ¿Por qué hay más hombres que mujeres en las cárceles? Y como solución el público dio la siguiente respuesta: «Hay más hombres que mujeres en las cárceles, porque hay en las iglesias más mujeres que hombres»".⁸⁷

Te recomiendo leer el capítulo de donde está tomada esta cita, y mejor aún, todo el libro, cuyo título es «Cristo Rey», ya que es un excelente complemento a esta «Guía de Auxilio Espiritual». En la reciente nota bibliográfica podrás encontrar el vínculo con el que lo puedes descargar de modo gratuito.

De manera muy sencilla, Mons Tihamer ilustra la respuesta con un ejemplo muy gráfico para explicar, que el hombre falla, porque su lugar en la Iglesia está vacío, y la mujer resiste y persevera más, porque su lugar en la Iglesia no lo abandona; y que, cuando la mujer abandona su lugar en la Iglesia, termina igual que el hombre que a la Iglesia abandonó. Entonces no es Dios el que falla, sino el hombre y la mujer que no perseveran en la oración y los Sacramentos. Si no se echaran al abandono en los tropiezos, y de nuevo acudieran a la fe, las adversidades las superan y el matrimonio triunfa.

Atrocidades de la ideología de género y la agenda gay.

Traeré a su conocimiento dos casos que muestran como destruyen vidas inocentes estas dos modas de un mismo interés: alterar al ser humano

creado por Dios y cambiarlo por otro diseñado por algunos pocos magnates mundiales que se creen más poderosos que Dios.

El primer se trata de David Reimer, un niño nacido en Canadá, a quien, desde su mismo nacimiento, su padre y su madre obligaron a ser mujer manipulados por el engaño y crimen de uno de los principales precursores de la ideología de género, el doctor John Money.

La tragedia de David Reimer⁸⁸

El caso que a continuación leerás es la piedra angular de donde se levantó el aparente sólido edificio de la ideología de género. Ocurrió con un niño que fue obligado contra su voluntad al cambio de sexo. La reseña fue tomada textualmente de **“La tragedia de David Reimer”⁸⁹**

la fuente citada en el título, para resguardar de este modo la autoría de su publicación original. Su desglosamiento en pequeños segmentos y sub títulos es obra del autor de este libro.

- **Lo obligaron a ser niña:** «Es uno de los casos de tantos niños que actualmente son obligados a criarse como niñas, o viceversa, para demostrar que ser hombre o mujer es tan sólo una cuestión cultural. La historia de David muestra el verdadero rostro de esta ideología y de sus promotores, cuyo objetivo no es la defensa de los “derechos sexuales” como pretenden hacer creer, sino el ataque a las bases de la cultura occidental a través de la ingeniería social».

«David Raimer fue obligado por sus padres y el doctor John Money, padre de la ideología de género, a criarse como si fuera una niña. Su traumática historia comienza el 22 de agosto de 1965. Ese día nacieron en el hospital St. Boniface de Winnipeg (Canadá) dos gemelos, Bruce y Brian Reimer, a los que tuvieron que hacer una circuncisión por problemas de fimosis. A los siete meses, los pequeños fueron operados y, mientras realizaba la intervención, el médico cometió una negligencia y a uno de los dos gemelos, Bruce, le quemó el pene más allá de la reparación quirúrgica».

- **Una negligencia médica desencadenó la pesadilla de Bruce.**

«Buscando desesperadamente ayuda, los padres de los pequeños acudieron al doctor John Money, dedicado a la «reasignación sexual» por aquel entonces en el Hospital Johns Hopkins de Baltimore y director de una clínica pionera en cirugía transexual.

El Dr. Money había sido uno de los primeros en oponer el género al sexo biológico, asegurando que las diferencias entre el hombre y la mujer son culturales e independientes del sexo. Money fue definido por The New York Times como «un agente provocador de la revolución sexual» y no se cansó de aparecer en los medios de comunicación de la época para defender la liberación sexual».

-
- **La ideología de género usó a un niño como mercancía.** Por esta razón, cuando el pequeño Bruce llegó a sus manos, el Dr. Money, fundador de la ideología de género, vio la oportunidad de demostrar las teorías que defendía. Su nombre, sin duda, le hizo honor a su ambición: el doctor "Money-dinero".

«Sin mostrar ningún tipo de escrúpulo por experimentar con la vida de un ser humano, Money aconsejó a los padres del pequeño el cambio de sexo en el que él mismo era experto. "Yo puedo proporcionarle una vagina, pero para que el cambio sea completo necesito su colaboración", fue la petición a los jóvenes padres de Bruce, que apenas tenían 20 años y a los que este doctor les parecía «un dios». Así que, con 22 meses, a Bruce le extirparon sus testículos y sus padres se dedicaron desde entonces a criarla como si fuera una niña».

- **Le dañaron la vida a David Reimer.**

«A los once años sucedió el primer intento de suicidio. De esta forma Bruce se convirtió en Brenda y su caso se conoció en todo Estados Unidos gracias a la propaganda que de él hizo el Dr. Money. Una y otra vez alardeó el éxito rotundo de su experimento y de allí lanzó "la prueba concluyente" de que "no se nace hombre o mujer", sino que uno se convierte en hombre o mujer».

El éxito que alardeaba era sólo humo, ya que la pequeña Brenda nunca quiso ser una niña: cambiaba las muñecas que le regalaban por las peleas con amigos e incluso intentaba orinar de pie en el baño. Los primeros años de colegio sólo consiguieron empeorar la situación: sus compañeros se burlaban de la pequeña llamándola "marimacho" y "gorila" por su comportamiento masculino. Poco a poco Brenda desarrolló conductas agresivas que dificultaron su educación. A los once años, intentó suicidarse al comenzar su tratamiento con estrógenos para que le crecieran los pechos.

Ajeno a la realidad del pobre niño que había sido obligado a ir contra su propia naturaleza, el mundo aceptó de buen grado las teorías del Dr. Money y la ideología de género fue imponiéndose poco a poco en la mentalidad de la sociedad. De tal forma, que hoy en día se ve con naturalidad que una persona decida obviar su propia naturaleza y cambie su sexo. Ser hombre o mujer puede ser una decisión personal. Sin embargo, muy pocos recuerdan que esta ideología se construyó sobre el dolor de un niño al que forzaron a perder su identidad.

Por si la frustración de este niño obligado a ser niña para probar una teoría no fuera suficiente, fue obligado a ver

escenas de sexo explícitas, tanto en la consulta del Dr. Money como en su propia casa, y a simular actos sexuales con su propio hermano. Estos actos formaban parte de su «liberación sexual», así como el acostumbrarse a que sus padres fueran frecuentemente desnudos por la casa».

- **Causó el suicidio de su principal trofeo.**

«En 1980, el padre de este “niño experimento” decidió contarle la verdad sobre su origen y, por primera vez, Brenda sintió algo de paz al entender que “no estaba loca”. Tras conocer la verdad, Brenda decidió volver a su sexo biológico y lo primero que hizo fue cambiarse de nombre. Eligió llamarse David porque este es el personaje bíblico que, siendo un niño, vence al gigante y poderoso Goliat.

Así comenzó su lucha por recuperar lo que le habían arrebatado. Empezó a inyectarse testosterona, le crecieron los primeros pelos en el rostro y a los dieciséis años se sometió a la primera operación para la creación de un pene. Mientras esperaba la mayoría de edad, permaneció escondido dos años en el sótano de su casa.

Sin embargo, este camino tampoco fue fácil de recorrer. David se sentía frustrado por su historia personal y su pasado le perseguía, hasta el punto de volver a intentar suicidarse en dos ocasiones. Finalmente, el trauma psicológico unido al suicidio de su hermano gemelo pudo con él y se suicidó a los 38 años de edad, después de haber conseguido reconstruir en parte su vida al casarse y ser padre de tres niños».

- **Ideología de género, una verdadera amenaza.**

«El padre de estas teorías, John Money, experimentó sin escrúpulos y le convirtió en ratón de laboratorio con el consentimiento de sus padres. El dolor de un niño vendido como “el triunfo del género frente al sexo” ayudó a la extensión de una ideología que aún hoy intenta imponerse en la sociedad.

Frente al intento de hace creer que ser hombre o mujer se elige porque sólo es una estructura cultural, es importante recordar que a David Reimer le arrebataron su identidad y su vida quedó destrozada».

Últimos descubrimientos sobre la Ideología de Género

Sería un hueco informativo y un vacío muy lamentable, que esta Guía de Auxilio Espiritual ignorara el excelentísimo y extraordinario trabajo investigativo hecho recientemente por Marta Sanz, periodista sanitaria, española y escritora, directora y productora de un Documental titulado *Camino Abierto*, en el que expone públicamente las dos caras de la moneda: lo que por un lado dicen y hacen quienes ofrecen al público los activistas y

promotores de la Ideología de Género, y lo que al otro lado exponen ante estas prácticas, connotados científicos.

Del Documental solo expondré textualmente parte del mismo, recomendando al lector ir al video y verlo completo. ¡No te lo pierdas, y compártelo!⁹⁰

El documental comienza presentando algunos testimonios:

«Mauricio Clacrk, es un popular reportero mexicano. Ha sido presentador de famosos programas de televisión americanos durante más de veinte años. En 2013, en un informativo de máxima audiencia declaró en directo su tendencia homosexual ante quince millones de espectadores. Dijo: «No hubo un gran periódico que no pusiera en su portada vespertina y en la portada matutina del día siguiente, que Televisa se abre, que Televisa, por fin, y la homosexualidad, y todo. Me hicieron entrevistas por todos lados, celebrando. Es más. La empresa, en su momento, me ofreció en un foro de televisión casarme con quien fue mi prometido, con quien estuve a punto de casarme. Distintas compañías de estas trasnacionales decían que nos iban a publicitar y a patrocinar ese matrimonio».

«Walt Heyer (consultor y escritor; Arkansas, Estados Unidos), desde muy pequeño su abuela le venía un vestido púrpura cuando se quedaban a solas en casa. Esto le marcó para el resto de su vida. las dudas sobre su identidad sexual le llevaron a sus 42 años, ya casado, y con dos hijos a realizar un proceso de transición de género y pasó a llamarse Laura Jensen. Dijo: cuando empecé a vestirme mi abuela me reafirmaba y me decía lo guapo que estaba vestido de chica, y ésta reafirmación que damos a los chicos es dañina, y creo que es cuando empiezan, a una edad temprana, los padres dicen: "Oh, estás tan guapo de chica. Serás una chica estupenda. Puedes vestirte y ser una chica siquieres". Pues todo eso es una mentira, y aquí es donde empieza el daño.

"iLa homosexualidad, hoy es parte de mi pasado!". Por esa declaración, se vino un escándalo que fue a ámbitos políticos, en el senado de la República, diputados y, sobre todo, un linchamiento mediático que duró varios días, tanto en Twitter, Instagram, siendo tendencia nacional, no sé cuántos días. Quienes me aplaudieron aquel 18 de febrero de 2013, hoy me estaban linchando públicamente y, sobre todo, eran mis amigos».

«Luca Di Tolve (conferenciante, consultor y escritor; Brescia, Italia), se convirtió un famoso activista del Lobby Gay, después de haber sido elegido el primer Mister Gey de Italia. Fue primero en la organización de cruceros exclusivos para la comunidad homosexual de toda Europa. Dijo: "En un hombre yo encontraba muchas cosas iguales a mí; era demasiado

*igual a mí. Así que, después de un tiempo, era un aburrimiento estar junto a un hombre y, entonces, buscaba otro hombre. Esto, se transformaba en una cadena infinita; un continuo replegarme en mí mismo que a mí no me llevaba a ninguna parte. Sentía dentro de mí esa infelicidad. Mi autoestima, sentía que se me iba a los pies. Tenía una autoestima bajísimo».*⁹¹

Ciencia vs Ideología de Género

Continuamos con el documental Camino Abierto. Pasa a la siguiente pregunta: «*¿Qué dicen los últimos avances científicos sobre la homosexualidad, bisexualidad y transexualidad?*»:

«En 2019 se publicó en la revista Science el estudio genético más amplio realizado hasta hoy sobre la orientación sexual. Más de veinte investigadores de diversos centros y países dirigidos por el investigador de Harvard Andrea Ganna, analizaron el genoma completo de cerca de 500.000 participantes de Estados Unidos y Europa.

El Dr. Nicolás Guillermo, (Catedrático E. Genética y doctor en Ciencias Biológicas UAH, Madrid) afirma: «Después de cincuenta y tantos años, o más, de investigaciones en gemelos monocigóticos, en pruebas de análisis neuro anatómicos también, para saber si hay o no base genética, y en estudios de carácter molecular, ya con el ADN, se llega a la conclusión de que no existen factores genéticos mayores que estén determinando las tendencias homosexuales o transexuales, sino que son consecuencias del ambiente, que son caracteres adquiridos en los que el individuo se hace, no nace. La conclusión de Andrea Ganna, en esa publicación que es muy importante del año 2019 es que no existe una base genética clara, no hay un gen mayor, sino en todo caso lo que podríamos decir, caracteres cuantitativos de efecto menor y muy influenciados por el ambiente.

Prof. Ramón Lucas Lucas (Catedrático de Antropología F. Universidad Pontificia, Roma, afirma: "La diferencia entre homosexual y heterosexual no hay que buscarla a nivel biológico genético; hay que buscarla a nivel psíquico comportamental". La orientación sexual no es algo estático o inamovible. En el recorrido vital de personas con tendencias homosexuales o bisexuales, algunos reconocen etapas o, incluso, cambios. Leamos estos testimonios. Una chica dijo: "Yo me identifico como persona bisexual, aunque siempre he tenido relaciones con hombres, he tenido relaciones con mujeres; pero, me identifico como persona bisexual". Otra dijo: "¡Yo creo que todo el mundo es bisexual! Así que, yo me identifico como bisexual. Aunque hace poquito, la verdad, porque he tenido experiencias de todo tipo". Y un transexual confesó: "Yo salí del armario como hombre gay hace dos

años; pero, como mujer trans, salí en cuarentena (Pandemia Covid-19). Yo puedo ser un hombre gay, femenino, y puedo seguir siendo hombre. Pero, dentro de mi cerebro y socialmente, no me categorizaba como tal. Entonces me dije: ¡Algo está pasando dentro de mí! ¡Algo necesito! Algo necesito expresar de otra manera, y la etiqueta de mujer trans me gusta mucho, así que, actualmente me considero como una mujer!".

Según los expertos en genética, no existe un gen específico de la transexualidad, pero existen determinadas alteraciones cerebrales que al actuar con las hormonas durante el desarrollo fetal pueden predisponer a la transexualidad. Predisposición que puede verse favorecida o desfavorecida por las interacciones de la persona con su medio ambiente.

La disforia de género es la sensación de malestar que pueden sentir las personas en relación a su sexo biológico, al considerar que no es el que deberían tener, ya que no se corresponde con su identidad de género. Esta discordancia puede provocar estrés, ansiedad, y problemas de autoestima. Señala el Dr. Nicolás Guillermo: "la disforia es un apartamiento o una aversión al propio sexo. Eso conlleva a que esas personas quieran incluso, cambiar de sexo, entonces ya estaríamos entrando en la transexualidad. Todo eso requiere unos tratamientos que son bastante agresivos, porque, entre otras cosas, son tratamientos que llevan farmacología y tratamientos hormonales, para el cambio de todos los caracteres secundarios y físicos, pero incluso, una cirugía específica para cambiar los genitales, pero eso es mucho más serio porque son tratamientos irreversibles".

Durante los últimos años, en un gran número de países del mundo occidental, se ha producido un aumento repentino de adolescentes que afirman tener disforia de género y se identifican como transgénero. Jennifer Lahl, (Presidenta Centro de Bioética y Cultura, EEUU) comenta: "Yo vivo en Estados Unidos, y hay un gran crecimiento de clínicas de género en Norteamérica, en particular, centradas principalmente en niños con casos de disforia de género. Así que, es una industria en crecimiento, y me pregunto: ¿Cuánto de esto está motivado por el juego financiero? Porque es un campo muy lucrativo de la medicina".

Dr. Felipe Hurtado (Sexólogo Unidad de Identidad de Género Hospital Doctor Reset Valencia: Ha habido un aumento en lo que es la demanda. Por ejemplo: en la unidad de identidad de género en la cual trabajo yo en la comunidad valenciana [yo llevo Valencia y toda la provincia], hemos pasado de hace 10 años a una demanda de 40 a 50 personas nuevas al año, a una demanda de unas 160 personas nuevas

al año. Los aumentos importantes de esa demanda vienen, sobre todo, las personas menores de edad [...].».

¿Qué tratamientos ofrecen las Clínicas y Unidades de Identidad de Género?

Continúa exponiendo el Dr. Felipe:

«Una vez que saben las consecuencias y las limitaciones de los tratamientos, si está iniciando la pubertad, lo que hacemos es, tratamientos de bloqueo puberal. Es para que su cuerpo no desarrolle las características sexuales propias de su sexo de nacimiento o de su sexo biológico. Eso hace que elimine la disforia, porque sabe que su cuerpo no va a cambiar como no lo desea. Por ejemplo, si se siente chico y ha sido chica no va a tener la regla ni le va a crecer el pecho».

¿Hay estudios científicos sobre las consecuencias del bloqueo de la pubertad?

Dra Natalia López Moratalla (Catedrática de Bioquímica y Biología Molecular):

«"Eso tiene unas consecuencias graves en su cuerpo porque disminuye mucho el crecimiento y, además, tienen problemas de desarrollo óseo". En febrero de 2021 la revista científica Plose One publicó los resultados de un estudio a corto plazo de la supresión puberal de jóvenes de 12 a 15 años con disforia de género. Se observó que los bloqueadores de la pubertad no alivian la angustia psicológica de género, ni hay beneficio medible. Sin embargo, comprobaron un estancamiento en la altura y una menor densidad ósea en estos adolescentes cuando completaron el bloqueo químico de su pubertad. Las hormonas de la pubertad están vinculados a cambios, no solo en el cuerpo, sino también, en el cerebro. La Dra Natalia explica: "Para niños es una temeridad. No está desarrollado su cerebro y tampoco esa red de la percepción del cuerpo, y los datos afirman que el 90% de los casos cuando llegan a la adolescencia se les ha pasado, porque ya la red, también se ha desarrollado suficientemente y perciben su identidad perfectamente"».

A esto, la **Dra Michelle A. Cretella** (presidenta de la Asociación Americana Pediatría) agrega:

«Los padres que tienen hijos con disforia de género suelen recibir información falsa. No saben qué hacer». En el caso de niños y adolescentes, son los padres quienes deben tomar decisiones sobre sus hijos, bajo la premisa del conocimiento informado que implica el conocimiento de la verdadera naturaleza de la práctica médica, sus consecuencias, y las posibilidades de que su aplicación cause daños físicos y psicológicos a largo plazo.

El Dr. Felipe, que aplica los tratamientos de cambios de género, dice: «Y todo eso requiere un proceso de entrevistas con el chico, la chica, y con la familia. Valoramos de la familia la información que nos suministra, porque, muchas veces los niños y las niñas, pues, tampoco comunican mucho, según la edad. Porque a veces me llegan niños o niñas de tres años, que están en una situación que no es la habitual y tienen vergüenza para hablar. Por lo tanto, la comunicación viene más de los progenitores».

A esto le responde la Dra Michelle A. Cretella:

«Cualquier niño al que se le permite la transición médica o quirúrgica es vulnerable; porque son niños. Y los niños son simplemente vulnerables. Y es un experimento porque esto es nuevo. No hemos hecho esto antes con niños. No hemos puesto a las niñas testosterona, no hemos puesto a los niños estrógenos, no hemos pausado ni bloqueado la pubertad en niños. Así que no tenemos los datos para saber cuáles son los daños y los riesgos a largo plazo para los niños al hacer esto. Es un experimento porque es relativamente nuevo; y no, no lo hemos estudiado. No tenemos la información».

El Dr. Felipe, confiesa:

«Si la persona ya viene con una edad donde el desarrollo de la pubertad ya ha ocurrido, ya no hay nada que bloquear. Por lo tanto, se hace la terapia hormonal cruzada. Vienen adolescentes, o vienen personas adultas. Allí lo que se hace es masculinizar o feminizar a la persona en lo que desea». Una de las pacientes habla de las consecuencias: "En los efectos secundarios que provocan las hormonas, afectan mayormente el riñón, trombosis, dolores de cabeza, gripes, mareos, náuseas. La bipolaridad, trastornos fuertes de la personalidad. Yo soy consciente de los efectos secundarios que conlleva hormonarse. Es un proceso largo, infinito, eso nunca se acaba. Porque tu cuerpo, si eres un hombre biológicamente, va a liberar la testosterona. Entonces, yo tengo que seguir bloqueándome esa testosterona para que los estrógenos que me estoy poniendo, pues, me peguen bien"».

La Dra Natalia López Moratalla advierte:

«Las hormonas influyen a lo largo de la vida y, desde la misma gestación. Van haciendo el cableado, en masculino o femenino, en el cerebro, y luego a lo largo de la vida, eso se va confirmando. Y, si le damos las hormonas contrarias, se le crean en el cerebro una serie de problemas adicionales a los que tienen de la percepción del cuerpo que hace que esas personas continúen con un trastorno de disforia, incluso, a veces más fuerte».

Como se recomendó al comienzo de la reseña sobre este documental, apenas presentamos una parte en este libro. Te invito a ver el documental completo en YouTube usando este enlace: <https://youtu.be/bD2ISyUNcwA>

¿Qué dice la Iglesia Católica?

Podría sustituirse este título más bien por, ¿qué posición debes asumir como hijo de Dios, como cristiano, como ser humano? ¿Ser marioneta o velero llevado por el viento de las circunstancias, es decir, alguien manipulado, sin personalidad, o alguien responsable del presente y el mañana de la Civilización? ¿Alguien protagonista o indiferente? ¿Defensor de la dignidad de la vida humana, de los niños de tu propia familia, o cómplice de las ideologías, vendido como Judas Iscariote, por granjearse algún beneficio propio?

¡Perdón si lo que lees te hiere! Tal vez pensabas que, al leer, ¿qué hace la Iglesia Católica?, seguro pensaste en el Papa, los obispos y el párroco de tu comunidad. ¡Qué dicen los curas y las monjas! Dicen muchos. ¡No!

Se empieza por ti porque también tú estás en este barco navegando en este mar de la historia, y con la tarea de dar una respuesta correcta; porque, primero, tal vez dices que crees en Dios, recibiste el bautismo, probablemente, otros Sacramentos, y aseguras ser una persona que respeta la vida y que no le haces daño a nadie; y segundo, porque tu propia familia está en juego. Tal vez, mientras lees esto, algún niño o adolescente de tu familia, un hijo, sobrino o primo tuyo, ya está recibiendo, lo que esa agenda llama «información» a través del teléfono, mientras que tú –ingenuamente– dices, «*iDéjalo; se está entreteniendo!*».

Ahora, si realmente estás dispuesto a hacer algo; entonces sí vale la pena decirte, «*Lee, oriéntate y fórmate, para que no vayas a ciegas a improvisar, y como dijo nuestro Señor Jesucristo: "No sea que, al recoger la cizaña, arranques también el trigo" (Mt 13, 29)*», porque esa realidad de trastorno llamada ideología de género, no la podrás enfrentar sino con conocimiento.

A continuación, algunas palabras introductorias de un Documento emitido por la Congregación para la Educación Católica, que ofrece herramientas precisas y adecuadas para no irse a los elementos secundarios o de menor relevancia, sino al corazón mismo de esa situación a resolver: la educación en el seno de la propia familia.

«Varón y Mujer los creó»

De esta manera se titula el Documento. Aquí solo leerás algunas notas... con la reseña de sus respectivas notas de pie de página, por lo que se te recomienda que lo descargues de internet (PDF) y lo releas. En las fuentes bibliográficas podrás obtener el enlace de descarga.⁹² Es decir, no lo leas una sola vez. Reléalo para que lo que allí se dice lo entiendas cada vez mejor, te apropies de sus enseñanzas, y con seguridad y confianza trasmitas a las demás personas lo que Dios, a través de ti, quiera comunicar

«...estamos frente a una verdadera y propia emergencia educativa, en particular por lo que concierne a los temas de afectividad y sexualidad [...]. La desorientación antropológica,

que caracteriza ampliamente el clima cultural de nuestro tiempo, ha ciertamente contribuido a desestructurar la familia, con la tendencia a cancelar las diferencias entre el hombre y la mujer, consideradas como simples efectos de un condicionamiento histórico-cultural».

En este contexto surge lo que comúnmente se le conoce como «ideología de género»; también conocido como, «gender». Este vocablo, que pretende mostrarse como solución para resolver diferencias y desigualdades, incita a la humanidad a entrar en rebelión contra Dios, en rechazo a su obra creadora «hombre-mujer», y deja a la Familia sin fundamentos de protección. Señala el Papa Francisco:

«niega la diferencia y la reciprocidad natural de hombre y mujer. Esta presenta una sociedad sin diferencias de sexo, y vacía el fundamento antropológico de la familia. Esta ideología lleva a proyectos educativos y directrices legislativas que promueven una identidad personal y una intimidad afectiva radicalmente desvinculadas de la diversidad biológica entre hombre y mujer...»⁹³.

La Congregación para la Educación Católica, en el documento, «Varón y Mujer los creó», presenta un marco metodológico abierto y muy centrado, que pone como centro a la persona y no a un sistema ideológico condicionante, y ofrece unas reglas de encuentro para ayudar a que los promotores de dicha ideología, se libren de caer en lo mismo que combaten: la discriminación e imposición de un pensamiento único:

«Es evidente que la cuestión no puede ser aislada del horizonte más amplio de la educación al amor,⁹⁴ la cual tiene que ofrecer, como lo señaló el Concilio Vaticano II, "una positiva y prudente educación sexual" dentro del derecho inalienable de todos de recibir "una educación, que responda al propio fin, al propio carácter; al diferente sexo, y que sea conforme a la cultura y a las tradiciones patrias, y, al mismo tiempo, esté abierta a las relaciones fraternas con otros pueblos a fin de fomentar en la tierra la verdadera unidad y la paz".⁹⁵ En este sentido, la Congregación para la Educación Católica ha ofrecido ulteriores profundizaciones en el documento: Orientaciones educativas sobre el amor humano. Pautas de educación sexual».⁹⁶

«La visión antropológica cristiana ve en la sexualidad un elemento básico de la personalidad, un modo propio de ser, de manifestarse, de comunicarse con los demás, de sentir, de expresar y de vivir el amor humano. Por eso, es parte integrante del desarrollo de la personalidad en su proceso educativo. "Verdaderamente, en el sexo radican las notas características que constituyen a las personas como hombres y mujeres en el plano biológico, psicológico y espiritual, teniendo así mucha parte en su evolución individual y en su inserción en la sociedad"»⁹⁷.

«La Congregación para la Educación Católica [...] promueve una metodología articulada en tres actitudes de escuchar, razonar y proponer, que favorezcan el encuentro con las necesidades de las personas y las comunidades».

Esta metodología es efectiva, porque sana el efecto nocivo de ideología que empaña la agenda «gender». Ideología es imposición de pensamiento e ideas desde un solo ángulo de postura; escuchar, razonar y proponer, habla de poner en común, en primer lugar, el acto amoroso de oír antes que hablar, de valorar al otro antes que a sí mismos. Esta metodología, a diferencia de las ideologías, no es invasiva ni intolerante. Aquí hay mucho de aquella exhortación hecha en una ocasión por el Papa Francisco de la «escuchoterapia». En este sentido, el Documento señala:

«Al emprender el camino del diálogo sobre la cuestión del gender en la educación, es necesario tener presente la diferencia entre la ideología del "gender" y las diferentes investigaciones sobre el "gender" llevadas a cabo por las ciencias humanas. Mientras que la ideología pretende, como señala el Papa Francisco, "responder a ciertas aspiraciones a veces comprensibles" pero busca "imponerse como un pensamiento único que determine incluso la educación de los niños"⁹⁸ y, por lo tanto, excluye el encuentro, no faltan las investigaciones sobre el "gender" que buscan de profundizar adecuadamente el modo en el cual se vive en diferentes culturas la diferencia sexual entre hombre y mujer. Es en relación con estas investigaciones que es posible abrirse a escuchar, razonar y proponer».

Lo que sigue, son algunas notas generales relevantes respecto a cada uno de estos tres componentes necesarios para dialogar fructíferamente con esta difícil manera de pensar que la ideología «gender» intenta hegemonizar:

- **Escuchar:** el Documento hace un recorrido histórico que instruye y da a conocer el origen, los antecedentes y la evolución de esta ideología; a la vez que, indica con claridad, los desajustes que plantean en el enfoque que hacen de la familia, la sexualidad y la afectividad. Entre otras cosas, afirma que «incluso se llega a teorizar una separación radical entre género (gender) y sexo (sex), con la prioridad del primero sobre el segundo. Éste logro es visto como una etapa importante en el progreso de la humanidad, en la cual se «presenta una sociedad sin diferencias de sexo»:⁹⁹

«"La dualidad de la pareja entra también en conflicto con los 'poliamoríos' que incluyen a más de dos personas [...]", con sus respectivas consecuencias en lo que a compromisos inherentes de paternidad y maternidad se refiere. "Lo que vale es la absoluta libertad de autodeterminación y la elección circunstancial de cada individuo en el contexto de cualquier relación emocional".

De esta manera, se apela al reconocimiento público de la libertad de elección de género y la pluralidad de uniones en oposición al matrimonio entre hombre y mujer, considerado una herencia del patrimonio patriarcal. La reivindicación de dichos derechos ha entrado en el debate político de hoy día, obteniendo aceptación en algunos documentos internacionales e integrándose en algunas legislaciones nacionales».

Ante este punto de partida, que recoge en breves líneas los postulados de la ideología de género (*gender*), la Iglesia Católica destaca, en primer lugar, los puntos de encuentro; y, en segundo lugar, la crítica y las objeciones:

Entre los puntos de encuentro que presenta el Documento, la Iglesia valora, el esfuerzo de luchar contra la discriminación, llamando a toda la sociedad a reconocer los errores por corregir:

«a lo largo de los siglos se han asomado formas de injusta subordinación, que tristemente han marcado la historia y han influido también al interior de la Iglesia. Esto ha dado lugar a rigidez y fijeza que demoraron la necesaria y progresiva inculturación del mensaje cristiano genuino con el que Jesús proclamó igual dignidad entre el hombre y la mujer, dando lugar a acusaciones de un cierto machismo más o menos disfrazado de motivaciones religiosas».

También subraya, como puntos de encuentro, el respeto a cada persona y la feminidad; en lo primero, el respeto a cada quien, ...

«en su particular y diferente condición, de modo que nadie, debido a sus condiciones personales (discapacidad, origen, religión, tendencias afectivas, etc,) pueda convertirse en objeto de acoso, violencia, insultos y discriminación injusta». En cuanto a la feminidad, reconoce el don único y singular de la mujer para entender la realidad, de resistir ante la adversidad, haciendo *«la vida todavía posible incluso en situaciones extremas»* y conservando un *«tenaz sentido del futuro»*.¹⁰⁰

En lo que a objeciones y críticas concierne, el Documento señala:

- a) *«Las teorías del gender indican especialmente las más radicales – un proceso progresivo de desnaturalización o alejamiento de la naturaleza hacia una opción total para la decisión del sujeto emocional. Con esta actitud, la identidad sexual y la familia se convierten en dimensiones de la "liquidez" y la "fluidez" posmodernas: fundadas solo sobre una mal entendida libertad del sentir y del querer...»*
- b) *Dualismo antropológico: a la separación entre cuerpo reducido y materia inerte y voluntad que se vuelve absoluta, manipulando el cuerpo como le plazca. Este*

fisicismo y voluntarismo dan origen al relativismo, donde todo es equivalente e indiferenciado, sin orden y sin finalidad. Todas estas teorizaciones, desde las más moderadas hasta las más radicales, creen que el gender (género) termina siendo más importante que el sex (sexo).

- c) *El concepto genérico de "no discriminación" oculta una ideología que niega la diferencia y la reciprocidad natural del hombre y la mujer. "En vez de combatir las interpretaciones negativas de la diferencia sexual, que mortifican su valencia irreductible para la dignidad humana, se quiere cancelar, de hecho, esta diferencia, proponiendo técnicas y prácticas que hacen que sea irrelevante para el desarrollo de la persona y de las relaciones humanas. Pero la utopía de lo 'neutro' elimina, al mismo tiempo, tanto la dignidad humana de la constitución sexualmente diferente como la cualidad personal de la transmisión generativa de la vida".¹⁰¹ Se vacía – de esta manera – la base antropológica de la familia.*
 - d) *La identidad humana se entrega a una opción individualista, también cambiante con el tiempo, una expresión corporal de la forma de pensar y actuar, muy difundida en la actualidad, que confunde "la genuina libertad con la idea de que cada uno juzga como le parece, como si más allá de los individuos no hubiera verdades, valores, principios que nos orienten, como si todo fuera igual y cualquier cosa debiera permitirse".¹⁰²*
 - e) *El Concilio Vaticano II, al cuestionarse sobre lo que la Iglesia piensa de la persona humana, afirma que "en la unidad de cuerpo y alma, el hombre, por su misma condición corporal, es una síntesis del universo material, el cual alcanza por medio del hombre su más alta cima y alza la voz para la libre alabanza del Creador".¹⁰³ Por esta dignidad, "no se equivoca el hombre al afirmar su superioridad sobre el universo material y al no considerarse ya como partícula de la naturaleza o como elemento anónimo de la ciudad humana".¹⁰⁴ Por lo tanto, "no ha de confundirse orden de la naturaleza con orden biológico ni identificar lo que esas expresiones designan. El orden biológico es orden de la naturaleza en la medida en que este es accesible a los métodos empíricos y descriptivos de las ciencias naturales; pero, en cuanto orden específico de la existencia, por estar relacionado manifiestamente con la Causa primera, con Dios Creador, el de la naturaleza ya no es un orden biológico"».¹⁰⁵*
- **«Razonar:** *El cuerpo es la subjetividad que comunica la identidad del ser¹⁰⁶ [...] el "dimorfismo sexual" (es decir, la*

diferencia sexual entre hombres y mujeres) está probado por las ciencias, como, por ejemplo, la genética, la endocrinología y la neurología. Desde un punto de vista genético, las células del hombre (que contienen los cromosomas XY) son diferentes a las de las mujeres (cuyo equivalente es XX) desde la concepción. Por lo demás, en el caso de la indeterminación sexual, es la medicina la que interviene para una terapia. En estas situaciones específicas, no son los padres ni mucho menos la sociedad quienes pueden hacer una elección arbitraria, sino que es la ciencia médica la que interviene con fines terapéuticos, operando de la manera menos invasiva sobre la base de parámetros objetivos para explicar la identidad constitutiva.

El intento de superar la diferencia constitutiva del hombre y la mujer, como sucede en la intersexualidad o en el transgender, conduce a una ambigüedad masculina y femenina, que presupone de manera contradictoria aquella diferencia sexual que se pretende negar o superar. Al final, esta oscilación entre lo masculino y lo femenino se convierte en una exposición solamente "provocativa" contra los llamados "esquemas tradicionales" que no tienen en cuenta el sufrimiento de quienes viven en una condición indeterminada.

La formación de la identidad se basa precisamente en la alteridad: en la confrontación inmediata con el "tú" diferente de mí, reconozco la esencia de mi "yo". La diferencia es la condición de la cognición en general y del conocimiento de la identidad. En la familia, la comparación con la madre y el padre facilita al niño la elaboración de su propia identidad/diferencia sexual. Las teorías psicoanalíticas muestran el valor tripolar de la relación padre/hijo, afirmando que la identidad sexual emerge completamente solo en la comparación sinérgica de la diferenciación sexual.

La complementariedad fisiológica, basada en la diferencia sexual, asegura las condiciones necesarias para la procreación. En cambio, el recurso a las tecnologías reproductivas puede consentir la generación a una persona, pareja de una pareja del mismo sexo, con "fertilización in vitro" y maternidad subrogada: pero el uso de tecnología no es equivalente a la concepción natural, porque implica manipulación de embriones humanos, fragmentación de la paternidad, instrumentalización y/o mercantilización del cuerpo humano, así como reducción del ser humano a objeto de una tecnología científica».¹⁰⁷

- **«Proponer:** Es evidente que sin una aclaración satisfactoria de la antropología sobre la cual se base el significado de la sexualidad y la afectividad, no es posible estructurar correctamente un camino educativo que sea coherente con la naturaleza del hombre como persona, con el fin de orientarlo

hacia la plena actuación de su identidad sexual en el contexto de la vocación al don de sí mismo. Y el primer paso en esta aclaración antropológica consiste en reconocer que "también el hombre posee una naturaleza que él debe respetar y que no puede manipular a su antojo".¹⁰⁸ Este es el núcleo de esa ecología del hombre que se mueve desde el "reconocimiento de la dignidad peculiar del ser humano" y desde la necesaria relación de su vida "con la ley moral escrita en su propia naturaleza"».¹⁰⁹

*«La antropología cristiana tiene sus raíces en la narración de los orígenes tal como aparece en el Libro del Génesis, donde está escrito que "Dios creó al hombre a su imagen [...], varón y mujer los creó" (**Gen 1, 27**). En estas palabras, existe el núcleo no solo de la creación, sino también de la relación vivificante entre el hombre y la mujer, que los pone en una unión íntima con Dios. El sí mismo y el otro de sí mismo se completan de acuerdo con sus específicas identidades y se encuentran en aquello que constituye una dinámica de reciprocidad, sostenida y derivada del Creador.*

Las palabras bíblicas revelan el sapiente diseño del Creador que "ha asignado al hombre como tarea el cuerpo, su masculinidad y feminidad; y que en la masculinidad y feminidad le ha asignado, en cierto sentido, como tarea su humanidad, la dignidad de la persona, y también el signo transparente de la 'comunión' interpersonal, en la que el hombre se realiza a sí mismo a través del auténtico don de sí".¹¹⁰ Por lo tanto, la naturaleza humana, para superar cualquier fisicismo o naturalismo, debe entenderse a la luz de la unidad del alma y el cuerpo, "en la unidad de sus inclinaciones de orden espiritual y biológico, así como de todas las demás características específicas, necesarias para alcanzar su fin"».¹¹¹

«En esta "totalidad unificada"¹¹² se integran la dimensión vertical de la comunión con Dios y la dimensión horizontal de la comunión interpersonal, a la que son llamados el hombre y la mujer...».¹¹³

«Es necesario reiterar la raíz metafísica de la diferencia sexual: de hecho, hombre y mujer son las dos formas en que se expresa y se realiza la realidad ontológica de la persona humana. Esta es la respuesta antropológica a la negación de la dualidad masculina y femenina a partir de la cual se genera la familia. El rechazo de esta dualidad no solo borra la visión de la creación, sino que delinea una persona abstracta "que después elige para sí mismo, autónomamente, una u otra cosa como naturaleza suya".

...educar a la sexualidad y a la afectividad significa aprender con perseverancia y coherencia lo que es el significado del

cuerpo en toda la verdad original de la masculinidad y la feminidad; significa "aprender a recibir el propio cuerpo, a cuidarlo y a respetar sus significados" [...]».

Conclusión...

«En conclusión, el camino del diálogo – que escucha, razona y propone – parece ser el camino más efectivo para una transformación positiva de las inquietudes e incomprendiciones en un recurso para el desarrollo de un entorno relacional más abierto y humano. Por el contrario, el enfoque ideológico a las delicadas cuestiones de género, al tiempo que declara respeto por la diversidad, corre el riesgo de considerar las diferencias mismas de forma estática, dejándolas aisladas e impermeables entre sí».

Crisis de Identidad

¿Te preguntas, por qué hay personas que dicen no saber en sí qué sexo tienen, a qué género pertenecen? ¿Preguntarse por qué nacieron, o por qué viven? ¿Por qué últimamente en algunos lugares del mundo como Alemania, hay obispos y sacerdotes católicos apoyando y queriendo aprobar agendas propias de la Ideología de Género como el matrimonio para parejas del mismo sexo, o implicados en casos de pedofilia?

Descripción General

Es el campo de la cotidianidad, el tejido de la historia, en el que la Iglesia no está aislada o ausente como en una cápsula. No es de sorprender, a nadie, que los efectos globalizadores de las agendas de la Ideología de Género hicieran mella en el seno de la Iglesia que Cristo fundó. Esa infestación de la mundanidad que mancha la santidad de la Iglesia es eco y cumplimiento de la parábola del trigo y la cizaña que Jesús contó a sus Apóstoles para hablarles del pecado de división y de escándalo que aparece en discípulos que han recibido la semilla del Evangelio:

*«Aquí tienen una figura del Reino de los Cielos. Un hombre sembró buena semilla en su campo, pero mientras la gente estaba durmiendo, vino su enemigo, sembró cizaña en medio del trigo y se fue. Cuando el trigo creció y empezó a echar espigas, apareció también la cizaña» (**Mt 13, 24-26**).*

La oración es la actitud del vigilante que permanece despierto durante la noche cuidando lo que se le ha confiado. Dejar la oración es como ese mismo vigilante que se durmió, entró el ladrón, robó lo que quiso, y manchó el expediente laboral del vigilante. Así, muy semejante, es el discípulo, que desatiende la instrucción del Señor «Velad y Orad en todo tiempo» (**Lc 21, 36**); y la de apóstol Pablo: «Orad sin cesar» (**1Tes 5, 17**). Aquí ocurrió lo que está pasando... Hay testigos de Cristo que se duermen durante sus horas

de trabajo; y, en lugar de orar prefieren ver las noticias del momento, algún artículo sobre tendencias actuales, algún libro de moda. Estando es esa dormición [distracción], el enemigo entró y sembró la misma cizaña que está esparciendo por el mundo: el RELATIVISMO ANTROPOLÓGICO, la CRISIS DE IDENTIDAD. Es por eso que ves, dentro de la Iglesia, en una parte de sus pastores, los mismos males que ves afuera en el mundo.

Para hablar de la crisis del relativismo es indispensable referirse a Benedicto XVI; quien, ya desde antes de su pontificado, advirtió a la humanidad ante este desafío.

«*¿Qué entendía Benedicto XVI por relativismo?*

Lo que dijo el entonces Card. Ratzinger en la misa anterior al cónclave que lo elegiría Papa puede servirnos para responder esta pregunta: "Se va constituyendo una dictadura del relativismo que no reconoce nada como definitivo y que deja sólo como medida última al propio yo y sus apetencias"».114

Resumiendo, parte del pensamiento de Benedicto XVI acerca del relativismo, según el artículo reseñado en la anterior referencia bibliográfica, él explicaba el relativismo como una «*crisis de la verdad*»; y proponía dos vías como camino para superarla: «*ampliar los límites de la razón y poner en práctica la caridad*».115

Benedicto XVI la llama «*crisis de la verdad*»; que, en otras palabras, también pudiera decirse, «*crisis de identidad*»; en cuanto identifica la resistencia y oposición a llamar las cosas por lo que ellas son y reconocerlas en sí mismas sin manipularlas, ni alterar su sentido, su significado, su origen y su propósito. Las ideologías y los subjetivismos vienen invadiendo e imponiéndose sobre el conocimiento, la objetividad; y le están queriendo pasar, incluso, por encima a la propia ciencia. Un ejemplo de ello es la forma como los activistas de la ideología de género o de la agenda pro aborto ignoran y censuran las objeciones que la biología y las ciencias médicas le hace a su discurso.

Se trata de un tema muy amplio, que obviamente no se puede abarcar en todas sus aristas para un libro como este que ofrece herramientas básicas de orientaciones ante necesidades en inquietudes humanas; pero, es, a su vez, un asunto de suma importancia en estos tiempos como para obviarla y dejarlo por fuera. Es por ese motivo que se le dará un espacio, y se tratará algunos tópicos del mismo, a manera que los lectores que lleguen a esta «*Guía de Auxilio Espiritual*» buscando una palabra de orientación al respecto, se vayan fortalecidos y no desatendidos como ovejas sin pastor.

Relativismo antropológico:

En una pregunta que hace el Salmista a Dios, se recoge, en síntesis, la humildad de quien, dándose cuenta de la crisis de identidad y el relativismo que invade su entorno y, hasta su propio ser, clama a su Creador pidiendo luz, orientación y guía:

«Hazme saber, Yahveh, mi fin, y cuál es la medida de mis días, para que sepa yo cuán frágil soy. Oh sí, de unos palmos hiciste mis días, mi existencia cual nada es ante ti; sólo un soplo, todo hombre que se yergue, nada más una sombra el humano que pasa, sólo un soplo las riquezas que amontona, sin saber quién las recogerá. Y ahora, Señor, ¿qué puedo esperar? En ti está mi esperanza?» (Sal 39, 5-8).

La expresión, «relativismo antropológico» es, podría decirse, lo que se observa al poner la lupa y ver, en aumento, el meollo central de la «crisis de identidad». Párrafos atrás se estuvo diciendo que la crisis, acerca de la identidad, de no saber quién es el Hombre, revienta como efecto de causa de una crisis anterior: ¿Quién es Dios? Es verse abordados por Jesús y él haciéndole a sus discípulos la misma pregunta que hizo a los apóstoles «¿Quién dicen los hombres que es el Hijo del hombre?» (**Mt 16, 15**). Y, si en aquellas respuestas, la dispersión fue la nota dominante, unos diciendo que Él era Elías, otros que Jeremías, o uno de los profetas (*cf. Mt 16, 14*).

La pregunta acerca de quién es el hombre debe iniciarse en la pregunta ¿quién es Dios?; porque, cómo saber la naturaleza, el fin; y, el objetivo de algo, si no es preguntándole a su hacedor. De un pastel o un exquisito plato de comida, el conocimiento pleno no lo pueden dar quienes lo consumen sino el que elaboró el pastel y el plato de comida. El hombre necesita ir a su origen para encontrar su razón de ser; necesita preguntarle a su Creador, «*¿QUIÉN SOY YO?*». Es una pregunta que él solo no puede responder. Dígase lo mismo de ambas preguntas, ¿quién es el hombre?, ¿quién es Dios?; el hombre solo choca, se contradice, se divide y entra en discordia: lo que uno afirma, el otro lo quita, otro lo cambia, otro le añade, y otro, hasta se ofende, porque se ve agredido: el camino del relativismo es bélico, es una amenaza a la paz, porque siempre habrá alguno que quiera imponer agresivamente su versión, su narrativa, su relato, y suprimir el pensamiento divergente. ¡He allí las ideologías y las dictaduras del pensamiento único!

Ahora, una mirada hacia lo interno de ese relativismo antropológico. Ángel Roldríguez Luño, haciendo un análisis del pensamiento del Papa Emérito Benedicto XVI acerca del relativismo contemporáneo, hace un excelente diagnóstico acerca de las características del mismo. A continuación, algunos fragmentos de su trabajo escrito: «*Relativismo, Verdad y Fe (2006)*»:¹¹⁶

«...el relativismo en el campo ético-social se apoya en una motivación de orden práctico: quiere permitir hacer algo a quien lo desea, sin hacer daño a los demás, y esto sería una ampliación de la libertad. Pero el valor de esa motivación es sólo aparente. La mentalidad relativista comporta un profundo desorden antropológico, que tiene costes personales y sociales muy altos. La naturaleza de este desorden antropológico es bastante compleja y altamente problemática. Aquí voy a mencionar sólo dos problemas.

El primero es que la mentalidad relativista está unida a una excesiva acentuación de la dimensión técnica de la inteligencia humana, y de los impulsos ligados a la expansión

del yo con los que esa dimensión de la inteligencia está relacionada, lo que lleva consigo la depresión de la dimensión sapiencial de la inteligencia y, por consiguiente, de las tendencias transitivas y trascendentes de la persona, con las que esta segunda dimensión de la inteligencia está emparentada.

Lo que aquí se llama dimensión técnica de la inteligencia humana, y que otros autores llaman con otros nombres, es la evidente y necesaria actividad de la inteligencia que nos permite orientarnos en el medio ambiente, garantizando la subsistencia y la satisfacción de las necesidades básicas.

Philipp Lersch la llama función intelectual, y denomina función espiritual de la inteligencia a la que nosotros llamamos función sapiencial.

Acuña conceptos, capta relaciones, conoce el orden de las cosas, etc. con la finalidad de dominar y explotar la naturaleza, fabricar los instrumentos y obtener los recursos que necesitamos. Gracias a esta función de la inteligencia las cosas y las fuerzas de la naturaleza se hacen objetos dominables y manipulables para nuestro provecho. Desde este punto de vista conocer es poder: poder dominar, poder manipular, poder vivir mejor.

La función sapiencial de la inteligencia mira, en cambio, a entender el significado del mundo y el sentido de la vida humana. Acuña conceptos no con la finalidad de dominar, sino de alcanzar las verdades y las concepciones del mundo que puedan dar respuesta cumplida a la pregunta por el sentido de nuestra existencia, respuesta que a la larga nos resulta tan necesaria como el pan y el agua.

La sistemática huida o evasión del plano de la verdad, que hemos llamado mentalidad relativista, comporta un desequilibrio de estas dos funciones de la inteligencia, y de las tendencias que les están ligadas. El predominio de la función técnica significa el predominio a nivel personal y cultural de los impulsos hacia los valores vitales (el placer, el bienestar, la ausencia de sacrificio y de esfuerzo), a través de los cuales se afirma y se expande el yo individual. La depresión de la función sapiencial de la inteligencia comporta la inhibición de las tendencias transitivas, es decir, de las tendencias sociales y altruistas, y sobre todo un empequeñecimiento de la capacidad de autotrascendencia, por lo que la persona queda encerrada en los límites del individualismo egoísta. En términos más sencillos: el afán ansioso de tener, de triunfar, de subir, de descansar y divertirse, de llevar una fácil y placentera, prevalece con mucho sobre el deseo de saber, de reflexionar, de dar un sentido a lo que se hace, de ayudar a los demás con el propio

trabajo, de trascender el reducido ámbito de nuestros intereses vitales inmediatos. Queda casi bloqueada la trascendencia horizontal (hacia los demás y hacia la colectividad) y también la vertical (hacia los valores ideales absolutos, hacia Dios).

El segundo problema está estrechamente vinculado con el primero. La falta de sensibilidad hacia la verdad y hacia las cuestiones relativas al sentido del vivir lleva consigo la deformación, cuando no la corrupción, de la idea y de la experiencia de la libertad; de la propia libertad en primer lugar. No puede extrañar que la consolidación social y legal de los modos de vida congruentes con el desorden antropológico del que estamos hablando se fundamenten siempre invocando la libertad, realidad ciertamente sacrosanta, pero que hay que entender en su verdadero sentido. Se invoca la libertad como libertad de abortar, libertad de ignorar, libertad de no saber hablar más que con palabras soeces, libertad de no deber dar razón de las propias posiciones, libertad de molestar y, ante todo y sobre todo, libertad de imponer a los demás una filosofía relativista que todos tendríamos que aplaudir como filosofía de la libertad. Quien le niega el aplauso será sometido a un proceso de linchamiento social y cultural muy difícil de aguantar. Pienso que estas consideraciones pueden ayudar a entender en qué sentido Benedicto XVI ha hablado de "dictadura del relativismo".

Todo esto también tiene mucho que ver, negativamente, con la fe cristiana. Quien piensa que existe una verdad, y que esa verdad se puede alcanzar con certeza aun en medio de muchas dificultades, quien piensa que no todo puede ser de otra manera, es decir, quien piensa que nuestra capacidad de modelar culturalmente el amor, el matrimonio, la generación, la ordenación de la convivencia en el Estado, etc. tiene límites que no se pueden superar, piensa, en definitiva, que existe una inteligencia más alta que la humana. Es la inteligencia del Creador, que determina lo que las cosas son y los límites de nuestro poder de transformarlas. El relativista piensa lo contrario. El relativismo parece un agnosticismo. Quien pueda pensarlo coherentemente hasta el final lo verá mucho más afín al ateísmo práctico. No me parece compatible la convicción de que Dios ha creado al hombre y a la mujer, con la idea de que puede existir un matrimonio entre personas del mismo sexo. Esto sólo sería posible si el matrimonio fuese simplemente una creación cultural: nosotros lo estructuramos hace siglos de un modo, y ahora somos libres de estructurarlo de otro modo.

El relativismo responde a una concepción profunda de la vida que trata de imponer. El relativista piensa que el modo de alcanzar la mayor felicidad que es posible lograr en este pobre

mundo nuestro, que siempre es una felicidad fragmentaria y limitada, es evadir el problema de la verdad, que sería una complicación inútil y nociva, causa de tantos quebraderos de cabeza. Pero esta concepción se encuentra con el problema de que los hombres, además de desear ser felices, de querer gozar, de aspirar a carecer de vínculos para movernos a nuestro antojo, tenemos también una inteligencia, y deseamos conocer el sentido de nuestro vivir. Aristóteles inició su Metafísica diciendo que todo hombre, por naturaleza, desea saber. Y Cristo añadió que «no sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que procede de la boca de Dios».

El deseo de saber y el hambre de la palabra que procede de la boca de Dios son inextinguibles, y ningún aparato comunicativo o coercitivo podrá hacerlos desaparecer de la vida humana. Por eso estoy convencido de que la hora actual es una hora llena de esperanza y de que el futuro es mucho más prometedor de lo que parece. Con las presentes reflexiones, que no quieren ser negativas, sólo se ha pretendido exponer con seriedad y realismo el aspecto de la presente coyuntura que Benedicto XVI ha llamado relativismo, así como su incidencia en la práctica y difusión de la fe cristiana en el mundo actual».

Crisis de Identidad y sus consecuencias:

Más allá de la confrontación entre quien defiende y quien objeta, en asuntos medulares como la vida del niño por nacer, la anticoncepción, el sexo, las uniones igualitarias y el matrimonio, las invasiones de un país a otro, el desarrollo nuclear, entre otros..., lo que está en el centro es la pugna entre el hombre y el mismo hombre, en la misma humanidad, donde uno no mira al otro como hermano sino como una amenaza, un adversario, un peligro. Así lo ve porque parte de un concepto de identidad enfermizo y peligroso que alimenta la confrontación, dado que hegemoniza la subjetividad, la declara verdad absoluta, y cada lado o bando hace lo propio.

Es temerario y aterrador cuando el relativismo supera el terreno de lo sexual y escala a niveles políticos y estructurales como los que han ocasionado las más grandes guerras mundiales y los que mueven los hilos de la reciente confrontación entre Rusia, Ucrania y los países occidentales; porque cada quien justifica su propio relato, postura y acciones poniéndose como el bueno de la película y sataniza los lados opuestos. No se trata acá de preguntar o decir quién tiene o no la razón. De lo que se trata es de hacer hacer una mirada más objetiva y universal al caso y hacer consciente al lector de la grave amenaza que representa para la humanidad lo que Benedicto XVI llamó la «dictadura del relativismo». Esta no es una escalada que toque solamente el techo de lo que cada persona haga con su cuerpo, ya que fácilmente puede invadir otros ámbitos y escenarios globales de dramáticas repercusiones. Donde el subjetivismo gobierna las

decisiones de los líderes políticos o religiosos, el riesgo de las confrontaciones está siempre latente y se desbordan de un momento a otro. Se sabe cómo inician, pero, no como concluyen, y menos, en una era donde la amenaza nuclear está allí latente como un volcán que en algún momento puede llegar a erupcionar.

En 1965, mediante el Documento «*Gaudium et Spes*», del Concilio Vaticano II, la Iglesia Católica hizo una advertencia a cerca de la necesidad de detener el avance del imperio del subjetivismo. Es como uno de esos tantos avisos proféticos hechos al pueblo de Israel que, por no prestarles atención, trajeron ruina y desolación. La Iglesia Católica habla, y en el mundo los países y muchos de los mismos cristianos se hacen oídos sordos. He aquí lo que en ese momento la Iglesia declaró:¹¹⁷

«...el mundo moderno aparece a la vez poderoso y débil, capaz de lo mejor y de lo peor, pues tiene abierto el camino para optar entre la libertad o la esclavitud, entre el progreso o el retroceso, entre la fraternidad o el odio. El hombre sabe muy bien que está en su mano el dirigir correctamente las fuerzas que él ha desencadenado, y que pueden aplastarle o servirle. Por ello se interroga a sí mismo.

Los interrogantes más profundos del hombre:

En realidad, los desequilibrios que fatigan al mundo moderno están conectados con ese otro desequilibrio fundamental que hunde sus raíces en el corazón humano.

Son muchos los elementos que se combaten en el propio interior del hombre. A fuer de criatura, el hombre experimenta múltiples limitaciones; se siente, sin embargo, ilimitado en sus deseos y llamado a una vida superior.

Atraído por muchas solicitudes, tiene que elegir y que renunciar. Más aún, como enfermo y pecador, no raramente hace lo que no quiere y deja de hacer lo que querría llevar a cabo. Por ello siente en sí mismo la división, que tantas y tan graves discordias provoca en la sociedad.

Son muchísimos los que, tarados en su vida por el materialismo práctico, no quieren saber nada de la clara percepción de este dramático estado, o bien, oprimidos por la miseria, no tienen tiempo para ponerse a considerarlo.

Otros esperan del solo esfuerzo humano la verdadera y plena liberación de la humanidad y abrigan el

convencimiento de que el futuro del hombre sobre la tierra saciará plenamente todos sus deseos.

Y no faltan, por otra parte, quienes, desesperando de poder dar a la vida un sentido exacto, alaban la insolencia de quienes piensan que la existencia carece de toda significación propia y se esfuerzan por darle un sentido puramente subjetivo.

Sin embargo, ante la actual evolución del mundo, son cada día más numerosos los que se plantean o los que acometen con nueva penetración las cuestiones más fundamentales: ¿Qué es el hombre? ¿Cuál es el sentido del dolor, del mal, de la muerte, que, a pesar de tantos progresos hechos, subsisten todavía? ¿Qué valor tienen las victorias logradas a tan caro precio? ¿Qué puede dar el hombre a la sociedad? ¿Qué puede esperar de ella? ¿Qué hay después de esta vida temporal?.

Cree la Iglesia que Cristo, muerto y resucitado por todos[GS3], da al hombre su luz y su fuerza por el Espíritu Santo a fin de que pueda responder a su máxima vocación y que no ha sido dado bajo el cielo a la humanidad otro nombre en el que sea necesario salvarse[GS4].

Igualmente cree que la clave, el centro y el fin de toda la historia humana se halla en su Señor y Maestro. Afirma además la Iglesia que bajo la superficie de lo cambiante hay muchas cosas permanentes, que tienen su último fundamento en Cristo, quien existe ayer, hoy y para siempre[GS5].

Bajo la luz de Cristo, imagen de Dios invisible, primogénito de toda la creación[GS6], el Concilio habla a todos para esclarecer el misterio del hombre y para cooperar en el hallazgo de soluciones que respondan a los principales problemas de nuestra época».

Relativismo moral y doctrinal en el seno de la Iglesia

En este particular hay mucha tela que cortar, opiniones van y opiniones vienen. La principal crisis que atraviesa la Iglesia Católica no es lo que pasa a sus afueras... es la CRISIS DE IDENTIDAD:

«¿Quién es Dios?; ¿Quién es la Iglesia?; ¿Quiénes son los católicos?; ¿Quiénes son los evangélicos?, ¿Quién es la persona? ¿Quién es el niño? ¿Quién, la niña?; ¿Qué diferencia al hombre de un animal o un árbol cualquiera?; Qué es la libertad?; e, incluso, ¿Quién es el Estado?».

Esta Crisis de Identidad fue sintetizada y recogida por el Papa Emérito Benedicto XVI, durante su pontificado, como una crisis de «RELATIVISMO».

En un trabajo de investigación sobre el pensamiento de Benedicto XVI en esta materia, Ángel Rodríguez Lugo, en una publicación titulada «*Relativismo, Verdad y Fe (2006)*», resumió su visión sobre la realidad de la Iglesia de estos tiempos:

*«El relativismo se ha convertido en el problema central que la fe cristiana tiene que afrontar en nuestros días. Algunos medios de comunicación han interpretado esas palabras como referidas casi exclusivamente al campo de la moral de la Iglesia Católica».*¹¹⁸

Pero, como el mismo Ángel Rodríguez aclara líneas más adelante, esa es una interpretación errónea, ya que su afirmación va dirigida a un relativismo que abarca a la vida humana misma, al hombre, a su sentido, a su razón de ser; en dos palabras: es un relativismo antropológico. Dice Ángel Rodríguez, refiriéndose al pensamiento de Benedicto XVI: El relativismo actual «se manifiesta primariamente en el ámbito filosófico y religioso, y que se refiere a la actitud intencional profunda que la conciencia contemporánea creyente y no creyente – asume fácilmente con relación a la verdad».¹¹⁹

La crisis de Identidad es una crisis acerca de la Verdad, porque ahora, “todo depende”, “todo es relativo” al punto de vista o a la teoría de tal o cual autor. El hombre relativiza, incluso, la Palabra de Dios, la desacredita, la desecha como punto de referencia, tildándola de anticuada y fantasiosa, porque la abordan de manera fragmentada y no en su Todo. No es respetuosa ni honrada una visión acerca de Dios, y de la Biblia, donde se toma lo que es a beneficio del propio interés y se desecha o se desacredita, sin más, lo que contradice o denuncia tal interés. Las visiones sesgadas provienen, en su mayoría, de quien aborda la cuestión religiosa desde un reducto meramente racional (propio de la masonería o del gnosticismo), o desde un extremismo literal (muy típico del fundamentalismo de la mayoría de las sectas protestantes), o desde un rigorismo moralista o solo espiritual, que ignoren la misma Ciencia, la Fe Revelada y el sentido común.

Toda forma de fundamentalismo, en cualquiera de esos extremos, es perjudicial y viciado. De la Biblia muchos saben o dicen solo lo que de ella perciben; como la parábola que Benedicto XVI escribió antes de su pontificado, aludiendo a una narración budista, de...

*«...un rey al norte de la India que un día reunió a un buen número de ciegos que no sabían qué es un elefante. A unos ciegos les hicieron tocar la cabeza, y les dijeron: "Eso es un elefante". Lo mismo dijeron a los otros, mientras les hacían tocar la trompa o las orejas, o las patas, o los pelos del final de la cola del elefante, y cada uno dio explicaciones diversas según la parte del elefante que le habían permitido tocar. Los ciegos comenzaron a discutir, y la discusión se fue haciendo violenta, hasta terminar con una pelea a puñetazos entre los ciegos, que constituyó el entretenimiento que el rey deseaba».*¹²⁰

Los personajes de este relato pueden representar, cada uno, algún aspecto del relativismo, o de la crisis de identidad que empañía y enferma el

cristianismo actual: el elefante podría representar la moral, la Biblia, el hombre, Dios, la Iglesia, el niño, la vida misma. Los ciegos, pueden representar el límite natural que cada persona tiene de ver en el punto de vista particular que millones de seres humanos pueden tener acerca de cualquiera de estos, u otros temas; el gesto de cada ciego tocar apenas una parte del elefante, representa el aspecto o ámbito parcial que cada uno aborda de un asunto determinado. La pelea entre los ciegos, representa la disputa, la riña, la división entre los discípulos; todo lo contrario al mandamiento de Cristo que les ordena: «*Ámense unos a otros: esto es lo que les mando*» (**Jn 15, 17**) y a su voluntad más sagrada: «*que todos sean uno, como tú, Padre, estás en mí y yo en ti. Que ellos también estén en nosotros, para que el mundo crea que tú me has enviado*» (**Jn 17, 21**).

El rey que planeó aquellas disputas entre los ciegos, y que se entretenía viendo a los ciegos golpearse entre sí, representa al demonio que se goza al ver cómo se aparta, cada cristiano, de la obediencia al mandato de Cristo, y de cómo condenan sus almas. Ese Rey, hoy está representado en sectas u organizaciones de carácter oculto, como la Masonería, el Nuevo Orden Mundial, y sus agendas de relativismo antropológico como la «*Ideología de Género*», que ponen a unos y otros a reñirse entre sí para destruir los fundamentos de la Iglesia Católica.

Masonería y relativismo en el seno de la Iglesia

Cuando Benedicto XVI acusa y denuncia en sus diversas intervenciones acerca del RELATIVISMO FILOSÓFICO Y RELIGIOSO, que hay una corrosión en la fe cristiana por la invasión del relativismo, hay que exponer públicamente, que tal infestación no es otra cosa que la consecución y ya avanzada imposición en muchos pasillos, oficinas internas y casas de formación de la Iglesia, de las bases ideológicas de la masonería. Esta avanzada ha ganado tanto terreno, que cualquier Concilio Ecuménico, y el mismo proceso Sinodal, obliga a que sea programado con pulso de cirujano; y que, si no está garantizado que el resultado de dicho proceso va a ser el fortalecimiento de la unidad de la Iglesia, es un error emprender dicho camino sinodal. Al respecto, hay unas palabras de alerta que el padre Luis Fortea mediante un video que publicó en su canal de YouTube (2022).¹²¹

A continuación, algunos de los síntomas que reflejan cómo se manifiesta la incubación de las ideas masónicas dentro de la Iglesia, y que está erosionando gravemente sus Fundamentos. Esto es:

- a) El punto más delicado donde la masonería está causando destrozos dentro en las bases del cristianismo, es en el arrastre a personalidades eclesiásticas a violar el Primer Mandamiento del Decálogo; aquellos que, para honrar y reverenciar los postulados de la Ideología de Género, relativizan la doctrina, la enseñanza, los mandatos de Cristo, y la misma herencia judaica de la que proviene el cristianismo; al poner en descrédito y en desuso la Sagrada Escritura, la Tradición y el Magisterio de la Iglesia, al enarbolar en su lugar la bandera de la SOLA RAZÓN y algunas teorías de las ciencias sociales, atacan de frente la columna principal del cristianismo: LA SANTÍSIMA TRINIDAD. ¿Por qué desestiman los textos bíblicos?

Porque no creen que «*Cristo es la revelación plena y definitiva de Dios, "resplandor de su gloria e impronta de su sustancia," único mediador entre Dios y los hombres*»,¹²² y no reconocen la presencia del Espíritu Santo inspirando a cada uno de los autores bíblicos. El relativismo pone en tela de juicio cada uno de los Concilios celebrados en los años 382 (Roma), 393 (Hipona), 397 (Cartago), 419 (Cartago) y 1546 (Trento), en los que la Iglesia, Cuerpo de Cristo, asistida por el Espíritu Santo, examinó, seleccionó y declaró la lista definitiva de los Libros Inspirados por Dios.

La Masonería, y los promotores de la relajación de la fe y de la moral de la Iglesia coinciden en concepto de la divinidad muy semejante, la razón en lugar de la fe; el hombre en lugar de Dios. Ya no es la comunión con el Dios Trino, sino con la Diosa Razón la que dicta los actos de las personas. No aceptan al Dios Trino, único y verdadero. El Gran Arquitecto del Universo es un concepto abstracto; su deidad es impersonal: el falso dios de la razón.

- b) La violación del 2do Mandamiento de la Ley de Dios es otro punto donde la Masonería se refleja incubada dentro del Relativismo que enferma el corazón de la Iglesia. En los ritos masónicos de iniciación se hace grave abuso de los juramentos en nombre de la deidad para sujetar al hombre, bajo sanciones directas, a objetivos contrarios a la voluntad divina, como el de ordenar la propia muerte en casos de faltar a un determinado juramento. En el caso del relativismo religioso y filosófico, el grave daño se comete cuando se usa el ministerio sacerdotal, la autoridad del poder de Cristo, y la obligación de la obediencia, para retirar la calificación de materia de pecado en actos abiertamente opuestos a la voluntad de Dios, como las uniones igualitarias entre personas de un mismo sexo. Ese abuso no tiene fondo, porque es apenas el comienzo de una escalada, que a medida que gane terreno, irá por otros objetivos siguiendo los mismos pasos que la agenda de la Ideología de Género va labrando entre los países que caen en sus tentáculos. No es de extrañar que, de no revertir el relativismo y su resultante crisis de identidad en el seno de la Iglesia, mañana reclamarán que se retire la cero tolerancia hacia la pedofilia, porque ya hay países donde la Ideología de Género va ganando terreno legal en esa materia.

- c) El antropocentrismo propio del humanismo, en contra y en lugar del teocentrismo cristiano. En la masonería, como en las voces que se apartan de la moral y de la fe de la Iglesia, se encuentran el mismo punto de partida en los razonamientos y argumentos, en toda idea: el hombre. Se vende la idea de que el Dios del cristianismo es atrasado, anacrónico e inadaptado a los tiempos actuales, y que el hombre debe ocupar su lugar porque, según presumen, sí sabe qué

es el hombre, qué necesita, qué puede permitir y qué debe normar la vida humana.

- d) La autonomía de la razón frente a la relación fe-razón de la Iglesia, es una oposición estructural que hace incompatible e inaceptable con la fe de la Iglesia, el paradigma interpretativo de la masonería, presente en la agenda de los relativistas que pretenden desplazar el mensaje del Evangelio por las nuevas ideas provenientes de las logias masónicas. Mientras que, en el cristianismo, la fe dialoga con la razón y no se impone a ella o no la ignora, sino que, más bien, se confirman mutuamente; en la masonería, como en los pro ideología de género infiltrados en el seno de la Iglesia, han declarado una rebelión a la fe echándola a un lado de la mesa del diálogo y de las decisiones a tomar. Lo que diga Cristo, los Santos, la Tradición, el Magisterio, lo censuran y descalifican; y lo que sean ocurrencias y solicitudes humanas, lo avalan y lo ponen en la mesa.

El divorcio entre razón y fe es un punto de desencuentro entre la masonería y el cristianismo, y que se ve replicado en el lobby que pretende alterar la Doctrina de la Iglesia, para introducir, a la fuerza, el matrimonio para personas de un mismo sexo y otras prácticas; no obstante que, en ambos Testamentos y en toda la Tradición y el Magisterio, Dios, mediante la Iglesia, prohíbe tales conductas. La agenda de la masonería, como la de estas corrientes frontales a la Doctrina y Moral de la Iglesia Católica, coinciden en izar solo la bandera de la razón, y en tirar al basurero la bandera de la Fe.

- e) La doble moral masona: A la Iglesia le reclaman y exigen la libertad absoluta (en asuntos morales como la homosexualidad), pero en sus ideas no toleran discusión, diálogo, disidencia, objeción. Cualquiera de éstas, es duramente reprimida y castigada.
- f) Penetración del esoterismo y el sincretismo masón que pretende nivelar todas las religiones dándole a Jesucristo el papel de gran maestro al mismo nivel que Buda, Mahoma, Zoroastro, etc. pero eliminando su divinidad. Es una tendencia que ha crecido enormemente en muchos sacerdotes y religiosos de varias Congregaciones, en Monasterios, donde practican y ofrecen al público, «cursos», «retiros espirituales» sobre cosas netamente pertenecientes al esoterismo de la nueva era, como: contactos con «ángeles», repetición de mantras, meditaciones con sonidos, aromas, con imágenes, pero no de Jesucristo o de la Virgen María, sino con imágenes todas en la línea de la nueva era. Estas no son afirmaciones infundadas. Personalmente he sabido de actividades de esta índole en comunidades y monasterios de Congregaciones religiosas. Hace unos

años un feligrés de una parroquia en México me contactó para pedir consejo de qué hacer, ya que su párroco facilitaba el templo y los salones parroquiales a los grupos protestantes y a los budistas para que hicieran sus «*cultos*»; e invitaba a los feligreses durante las Misas para que asistieran a participar; porque eso, decía aquel párroco, era «*ecumenismo*».

Así, en situaciones como esas, el pueblo de Dios es castigado, herido, tentado y descarrilado, por sus mismos «*pastores*» a alejarse de Cristo, relativizarlo y a no adorarlo y honrarlo como lo que es, «EL REY DE REYES Y SEÑOR DE SEÑORES» (**Ap 7, 14**), «EL ÚNICO CAMINO QUE CONDUCE A LA SALVACIÓN (cf. **Hch 4, 12**).»

- g) La rebelión contra los Dogmas de la Iglesia, presente en las desviaciones de quienes pretenden la aprobación de las uniones igualitarias dentro de la Iglesia Católica, tiene más inclinación al radicalismo anti Dogmas de la Iglesia Católica propio de la masonería, que el de grupos protestantes comunes. Porque si bien, los grupos protestantes rechazan los Dogmas Católicos, sin embargo, abrazan la Biblia y la aman. Son capaces de dar la vida por la Biblia, porque gracias a la Biblia – que les vino de la Iglesia Católica – fue que muchos dejaron la droga, el alcoholismo, la lujuria, el robo, entre otros. Esta rebelión que vemos hoy en algunos obispos y sacerdotes católicos, como los de Alemania, en contra de la Moral y la Fe de la Iglesia Católica es, más bien, cercana y próxima a la guerra que la masonería declaró, desde sus orígenes, a los Dogmas y a la Biblia. Ellos colocan la Biblia en el centro de sus lugares de reunión, pero no para instruirse en ella, sino para manipularla y relativizarla, al lado del Corán y de otros textos guía de otras Religiones.

- h) En otras palabras, el reto más grande de la Iglesia en estos tiempos y los venideros, si quiere sanarse del relativismo y de futuros Cismas y dolorosas divisiones, es depurar y erradicar de sus espacios internos las ideas de la masonería; empezando por los Seminarios y en todo el arco formativo de las Congregaciones e Institutos Religiosos. En el Concilio Vaticano II la Iglesia Católica abrió sus ventanas para que entrara aire fresco al seno de la Iglesia, pero dejó abandonadas dichas ventanas, y no se ha dado cuenta que dejó entrar por esas ventanas las ideas de la logia masónica y muchas de las doctrinas del Protestantismo.

Ruptura del discipulado

La Crisis de Identidad más grave es la que siguen algunos sectores eclesiásticos, como los alemanes y muchos que caminan en líneas semejantes a ellos, de reducir a Cristo al mismo nivel de Mahoma, Buda, Zoroastro, Lao Tse, o de cualquier fundador de cualquier otra religión o secta. Para este

sector de la Iglesia los mandatos y enseñanzas de Cristo no son vinculantes; el discipulado se desfigura, ya que la vida, obra y enseñanzas de Él las ponen en el mismo peso o importancia que cualquier otro líder religioso.

Esta amenaza es mucho mayor que la de las sectas como los Testigos de Jehová, los Mormones, ya que ellos lo hacen fuera de la Iglesia. Esta amenaza es mayor en cuanto va más allá en las infamias y herejías hacia Jesucristo, y en cuanto que está en desarrollo dentro de la misma Jerarquía de la Iglesia. No tardará que pretendan rebajar a Cristo al mismo nivel, o subordinado a José Smith (Mormones); Russell (Testigos de Jehová); Charles Parham (Pentecostales); o de Eusebio Flores (Luz del Mundo). En varias de esas organizaciones, como los Mormones, con José Smith, o la Luz del Mundo, co Eusebio Flores, ya está ocurriendo. Le dan más importancia a estos, sus fundadores, que a Jesucristo.

Es como si algo se trajeran entre manos; ¿Por qué no dicen de Mahoma igual que con Cristo? Porque saben que los musulmanes no van a tolerar una ofensa, la más mínima, contra Mahoma; como ocurrió en Chechenia por un cómic que hace unos años alguien publicó sobre Mahoma y causó el enfado público de toda la comunidad islamita. Lo hacen con Cristo porque continúa la crucifixión: le escupen, le ofenden, le calumnian, y Él, pone la otra mejilla y les perdona todo; pero sufre, porque son almas que a sí mismas se extravían en la condenación.

Hoy la Iglesia lleva el peso de muchos eclesiásticos que ya no tienen a Cristo como su Señor y su Dios, sino como uno más entre otros... Es la crisis de una situación que Benedicto XVI calificó como relativismo religioso, que consiste en presentar a Cristo como un Maestro más, una opción más, un camino más, entre otros Maestros y otras religiones del mundo. Tales cristianos rechazan las palabras del apóstol Pedro cuando dijo: «*Porque no hay bajo el cielo otro nombre dado a los hombres por el que nosotros debamos salvarnos*» (**Hch 4, 12**). Urge la oración a Dios para que envíe y ponga al frente de la Iglesia hombres santos, preclaros y valientes, que con la fuerza y el poder del Espíritu Santo restauren la Iglesia y la levanten de sus ruinas (cf. **Ag 1, 1-15**).

El desmembramiento de la identidad irrumpió con la rebelión de Martín Lutero en el siglo XVI, se abrió con la división que del propio Martín Lutero se creó, hoy hecha un verdadero monstruo de cabezas incontables de un solo cuerpo conocido como “protestantismo”, y que, a la postre de unas centenas de años, en las últimas décadas, esa CRISIS DE IDENTIDAD, está reventando en la crisis que está en el trasfondo de esa rebelión llamada IDEOLOGÍA DE GÉNERO: la crisis de identidad actual tiene nombre: ¿QUIÉN ES EL HOMBRE? Esta crisis es consecuencia de la crisis: ¿Quién es Dios? El hombre, al no saber quién es Dios, se pierde a sí mismo. Así que la pregunta fundamental será y es, «*¿Quién es el hombre?*»; pero, esa necesidad interna de los activistas de la ideología de género, por sí solos, es inalcanzable, necesitan preguntarle a su Hacedor, «*¿Quiénes somos nosotros?*»; pero, no podrá saber del hombre hasta no saber quién es Dios.

Conocer a Cristo es conocer a Dios, dice en el Catecismo la Iglesia Católica, en el nº 51:

«Dispuso Dios en su sabiduría revelarse a sí mismo y dar a conocer el misterio de su voluntad, mediante el cual los hombres, por medio de Cristo, Verbo encarnado, tienen acceso al Padre en el Espíritu Santo y se hacen consortes de la naturaleza divina (DV 2)».

La verdad sobre Dios y el hombre, para el devenir de los tiempos, Cristo reveló que lo comunicaría mediante el Espíritu Santo, a través de la Sucesión Apostólica (cf. **Jn 16, 12-14**). La Iglesia fundada por Cristo, es, en el mundo, el sacramento de la unidad entre el Hombre y Dios, tal como está escrito en el numeral 775 del Catecismo de la Iglesia Católica.

Pero, ¿cómo puede la oveja (el hombre) encontrarse a sí misma, si su pastor (sacerdotes) a sí mismos se extravían? Dijo Jesús: «*Déjalos: son ciegos que guían a otros ciegos, y si un ciego guía a otro, los dos caerán en el hoyo*» (**Mt 15, 14**). Son pastores que no pastorean, y hacen lo que plazca a las ovejas. Son pastores que ignoran y se desentienden del Dueño del rebaño; pastores sin Cabeza ni Autoridad; en resumen: no son pastores de Cristo, ni para Cristo; se rigen solos y por sí mismos y para sí mismos.

Si de veras quieren honrar y agradar a Dios, y no a los hombres, deben secundar las palabras de San Pablo a los cristianos de Éfeso: «*Cumplid con vuestro trabajo de buena gana, como un servicio al Señor y no a los hombres*» (**Ef 6, 7**). Si van a ser ministros de Cristo deben hacer una pausa, estacionarse, pedir su ayuda, retirarse, doblar rodilla, adorar a Cristo, suplicar su Luz, renovarse, reubicarse, reencontrarse vocacionalmente, y no andar como diputados o políticos de un país convirtiendo la Santa Sede o el Presbiterio de su Iglesia local, en una especie de Asamblea o Congreso compuesto por toldas políticas de un país cualquiera debatiendo y aprobando por “mayorías”, de a puerta cerrada, las resoluciones que quieren ver aprobadas.

Si, quienes tienen que guiar al hombre a encontrar su identidad, resultan también extraviados, entonces surge una crisis muy peligrosa en el mundo. Mientras el hombre se extravía, y sus pastores en la fe no los orientan hacia la conversión y la misericordia de Cristo, el hombre termina sufriendo un grave daño de conciencia, a causa de pastores negligentes, al creer que no hay nada malo en asuntos que son abiertamente incompatibles con el Evangelio.

Escribió San Agustín en una de sus homilías, refiriéndose a los malos pastores:¹²³

«No les basta con no curar a las débiles y perdidas. También hacen todo lo posible por acabar con las vigorosas y cebadas. A pesar de lo cual siguen viviendo. Siguen viviendo por pura misericordia de Dios. pero, por lo que toca a los malos pastores, no hacen sino matar. "¿Y cómo matan?", me preguntarás. Matan viviendo mal, dando mal ejemplo. Pues no en vano se le dice a aquel siervo de Dios, que destaca entre los miembros del supremo Pastor: "Preséntate en todo como

un modelo de buena conducta”, y también: “Sé un modelo para los fieles”.

Porque, la mayor parte de las veces, aun la oveja sana, cuando advierte que su pastor vive mal, aparta sus ojos de los mandatos de Dios y se fija en el hombre, y comienza a decirse en el interior de su corazón: “Si quien está puesto para dirigirme vive así, ¿quién soy yo para no obrar como él obra?”. Así el mal pastor mata a la oveja sana. Y, si mató a la que estaba fuerte, ¿qué va a ser lo que haga con las otras, si con el ejemplo de su vida acaba de matar a la que él no había fortalecido, sino que la había encontrado ya fuerte y robusta?

Os aseguro, hermanos queridos, que, aunque las ovejas sigan viviendo, y estén firmes en la palabra del Señor, y se atengan a lo que escucharon de sus labios: “Haced lo que os digan; pero no hagáis lo que ellos hacen”; sin embargo, quien vive de mala manera a los ojos del pueblo, por lo que a él se refiere, está matando a los que lo ven. Y que no se tranquilice diciéndose que la oveja no ha muerto. Es verdad que no ha muerto, pero él es un homicida. Es lo mismo que cuando un hombre lascivo mira a una mujer con mala intención: aunque ella se mantenga casta, él, en cambio, ha pecado. La palabra de Dios es verdadera e inequívoca: “El que mira a una mujer casada deseándola, ya ha sido adulterio con ella en su interior”. No ha penetrado hasta su habitación, pero la ha deseado en su propia habitación interior.

Así pues, todo aquel que vive mal a la vista de quienes son sus subordinados, por lo que a él toca, mata hasta a los fuertes. Quien lo imita muere, mientras que quien no lo imita vive. Pero, él, por su parte, ha matado a ambos. «Matáis las más gordas - dice el profeta - y, las ovejas, no las apacentáis».

De estas sabias palabras de San Agustín se traslucen, de modo muy práctico y fácil de entender, cuáles son las consecuencias de que un pastor se encuentre extraviado de su identidad, pretendiendo justificar como inofensivo para la relación con Dios, el lodazal y el fango relativista de la mundanidad donde él mismo se hunde a revolcarse.

El Papa, cada obispo, cada sacerdote, cada religiosa y cada religioso, con todos los consagrados y bautizados, deben sanar sus falencias espirituales internas para poder responder la pregunta, ¿Quién soy yo, obispo?, ¿Quién soy yo, sacerdote? ¿Quién soy yo, religioso, religiosa, consagrado, ministro, bautizado? Si respondemos bien esta pregunta podremos responder también las preguntas de identidad personal existencial del hombre y la mujer de nuestro alrededor.

El Camino Sinodal exige un Timón firme y seguro; de lo contrario, como sucede actualmente en el episcopado alemán, el asambleísmo se convierte en una réplica de un recinto de diputados en la Asamblea o Congreso de un

país cualquiera, aprobando, a espaldas de las propias Constituciones y del Pueblo, leyes opuestas al sentido común y a la Ley natural, como lo es, el pretender la aprobación eclesiástica del Sacramento del Matrimonio entre personas del mismo sexo y la ordenación sacerdotal de homosexuales. ¡Hoy es eso, mañana qué se les ocurrirá!

La ignorancia, se creía antes que estaba en el católico de a pie; ahora yace, más gravemente, en el seno del cuerpo sacerdotal. La crisis de identidad comienza, en gran parte, por el desconocimiento de Dios, desconocimiento que proviene justo del abandono de la intimidad con Él: en la ORACIÓN, entendiendo ésta como el hilo de comunicación que une al hombre con Dios durante el día. Se entiende así: dos personas, a más comunicación entre sí, más se conocen; a menos comunicación, aunque hayan estado juntas un tiempo, comenzarán a desconocerse. Por eso, el ABANDONO DE LA ORACIÓN.

Ignorar la comunicación y la relación con Dios durante el día, dejando apagar el celo de estar con Él para configurar en Cristo la propia vida; perder del horizonte el anhelo de la Vida eterna y perderse entre las vanidades y los honores pasajeros terrenales; traen como resultado que, al momento de referirse a Dios, cada uno termine reflejando en sus palabras y actos, el propio dios que se hizo, con una doctrina, una moral y unos actos, todos, dispuestos de acuerdo a los propios criterios.

El abandono de la oración trae consigo el grave peligro de la auto referencialidad, de la cual el Papa Francisco en varias ocasiones ha hecho reflexión, porque el punto de partida que rige la propia vida cambia: del poder y la voluntad de Dios, al poder de la propia razón y las propias concupisencias. Hablar de la auto referencialidad en la vida espiritual, es hablar de la idolatría del poder. Cuando el hombre abandona la oración del publicano en el templo, «*Oh Dios, ten compasión de mí que soy un pecador*»; (**Lc 18, 13**), o la de Bartimeo, el ciego de Jericó, «*Oh, Jesús, Hijo de David, ten compasión de mí*» (**Lc 18, 38**) y se engríe en su razón y por excesiva importancia que se da a sí mismo, reproduce la actitud del fariseo en el templo que criticaba al publicano despreciando los golpes de pecho que el publicano se daba mientras se reconocía pecador. A causa del relativismo, quien sufre de la crisis de identidad, no distingue pecado en ningún lado. Todo lo ve permisivo. No le ve nada de malo a lo que siempre se le ha visto como pecado. Todo lo justifica de algún modo.

Salir de la auto referencialidad, del relativismo y sanar la crisis de identidad, es configurar en Cristo la propia vida (cf. **Lc 18, 38**), hasta – como dice el apóstol – renovar la mente según Él (cf. **Rm 12, 1-2**); y «*tened entre vosotros los mismos sentimientos de Cristo*» (**Flp 2, 5**). Para dar estos pasos se debe renunciar a sí mismo, especialmente a la propia razón como punto de partida y como norma para dirimir y fijar posición respecto a Dios y a la vida de los hombres. Ese es el ídolo que hoy debe ser derribado.

Mucho más actual, es el contenido para los sacerdotes que trae este antiguo texto bíblico del profeta Oseas:

«*Escuchad la palabra de Yahvé, hijos de Israel, que Yahvé pone pleito a los habitantes de esta tierra, pues no hay*

fidelidad ni amor, ni conocimiento de Dios en esta tierra; sino perjurio y mentira, asesinato y robo, adulterio y violencia, sangre y más sangre. Por eso, la tierra está en duelo, y se marchita cuanto en ella habita: las bestias del campo y las aves del cielo; y hasta los peces del mar desaparecen.

iQue nadie pleitee, nadie reprenda!; isacerdote, sólo contigo va mi pleito! En pleno día tropezarás tú, también el profeta tropezará contigo en la noche, y haré perecer a tu madre.

Perece mi pueblo por falta de conocimiento. Porque has rechazado el conocimiento, yo te rechazaré de mi sacerdocio; porque has olvidado la Ley de tu Dios, también yo me olvidaré de tus hijos.

Cuantos más son, más pecan contra mí, han cambiado su Gloria por la Ignominia. Se alimentan del pecado de mi pueblo y ansían su culpa. Pero al pueblo le sucederá como al sacerdote: le tomaré cuenta de sus andanzas y le pagaré por sus acciones.

Comerán, pero no se saciarán, se prostituirán, pero no proliferarán, porque han abandonado a Yahvé para dedicarse a la prostitución. El vino y el mosto hacen perder el sentido».
(Os 4, 1-11)

La crisis de identidad cristiana no es igual en toda la Iglesia

Por obra del Espíritu Santo hay muchos pulmones de vida en santidad en muchos lugares del mundo. Es ese pequeño «resto de Israel» que no se postra ante la mundanidad sino solo ante Cristo Sacramentado y cuanto a Él concierne y lleva.

Los niveles de paganización entre cristianos católicos y no católicos en muchas partes de Occidente - porque no se puede decir que en todas partes - es grave y muy elevado; mientras que los católicos y otros cristianos en muchos países de Oriente, de Asia o de África, o donde tienen que vivir la fe asediados por la persecución en medio de una sociedad de otra religión diferente y mayoritaria; en su mayoría, viven la fe cristiana con mayor fervor y profundidad, y se dan, en mínimos niveles, la prostitución, el robo, el adulterio, los divorcios, abortos, homosexualismo; en fin, hay menos paganismo.

En las parroquias de América Latina – lo digo por las muchas parroquias que he visitado en Venezuela y otros países de América del Sur atendiendo la obra Hospitalitos de la Fe – se consiguen muchísimas personas con un ansia y una sed muy grande de crecer más en su fe y vivir más en serio su relación con Dios; no quieren servicios a medias o sobras. Desean que se les alimente bien; y lo harían, si el sacerdote o el consagrado o religioso que les pastorea se atreviera a darles retos y metas más elevadas en compromiso y entrega a Cristo. Tienen impregnado el paganismo, porque no cuentan con pastores maestros que les impulse y les inspire a avanzar más allá. Quieren tomarse

muy en serio su vida cristiana, pero les cuesta mucho conseguir sacerdotes que les enseñen el camino para configurar plenamente su vida en Cristo.

¿Cuál es la diferencia? La Oración. Esa es la clave principal. En general, el cristiano de Occidente ora poco, y muchos que dicen, oran mal: distraídos, minados por infestaciones de religiones no cristianas, de la Nueva Era, el Ocultismo, las Sectas, entre otros... El cristiano de Oriente, especialmente, el ortodoxo ora, no solo más tiempo, sino más entregado a la interioridad con Cristo, al encuentro con Cristo. Un reflejo de ello es la custodia y propagación que hacen de la «*Oración del Corazón*» o, como también se le conoce, «*Oración de Jesús*».

Muchos miembros de Congregaciones, en lugar de orar desde el pozo espiritual de sus Fundadores, como San Ignacio de Loyola, Santo Domingo de Guzmán, San Agustín, San Benito, van y buscan en cisternas fuera del cristianismo, los medios para meditar, para relajación, para calmar o quitarse el estrés: yoga, feng shui, mentalismo, mantras, meditaciones con sonidos, aromas, esencias, entre otros...; y, prefieren organizar una fiesta de Halloween, o con Reggaetón, que una procesión con un Santo o un festival de música católica. Antes que orar con la Liturgia de las Horas, o el Santo Rosario, o pasar tiempo ante el Santísimo, o confesar, prefieren ocuparlo en películas, paseos por la ciudad, «turismos de vanidad religiosa», sacar títulos y leer libros de política, economía, sociología, que titularse para prolongar a las nuevas generaciones el patrimonio espiritual de sus fundadores o de los Padres de la Iglesia.

Una vez un obispo me dijo: «*Padre Héctor, qué difícil es hoy encontrar un obispo o un sacerdote estudiando la Biblia. Leemos comentaristas sobre la Biblia, pero poco que la leemos o la estudiamos directamente*». Añadiría, también, sobre los autores sagrados de los orígenes de cristianismo, las fuentes de nuestra fe cristiana; y los más aprovechados de eso son las ideologías de turno y las Sectas. De esa apatía católica viven y crecen.

Una enorme crisis de identidad atraviesa Congregaciones, Institutos, a muchos obispos, sacerdotes y consagrados de todo el mundo; aunque la atención se ha focalizado especialmente en los obispos alemanes. Urge la oración pidiendo a Dios que al frente de la Iglesia ponga ministros centrados, como San Juan Pablo II, esforzados hasta al último cansancio por ir hasta los últimos rincones llevando a Cristo, y como Benedicto XVI, apasionados con su testimonio de amar, buscar, conocer y dar a conocer las raíces de nuestra fe para no extraviarnos en el horizonte del relativismo y la ateización presente y venidera.

Algún día sucederá que algún Papa diga algo así: «*Desde su origen, la Iglesia de Jesucristo es, además de Una, Santa, Católica y Apostólica, Evangélica y Cristiana*». Y los ojos de muchos se pondrán más grandes, extrañados de oír semejante anuncio, «*¿Evangélica, la Iglesia Católica?*»; «*¿Cristiana?*». La corriente del protestantismo reclamará con celo: «*Un momento! Los cristianos somos nosotros!*». Y, con sencillez y humildad, ese Papa explique:

«*La Iglesia de Cristo, además de esas cuatro Notas que la distingue, es "Evangélica", porque su bautismo se*

fundamenta en el evangelio de Mt 28, 18-20; y es "Cristiana", porque ese bautismo, viene de Cristo y le une para siempre a Cristo».

¿Te preocupa la crisis de identidad entre los cristianos?

Si buscas luz en medio de esa incertidumbre de identidad que ves en muchos cristianos, te recomiendo recibas la instrucción y la enseñanza que el presidente del episcopado de Polonia le dirigió, en nombre de todos los obispos de ese país, a los obispos alemanes, el 22 de febrero de 2022.

Por lo necesario que es para tanta gente el contenido de esta carta, conviene darla a conocer y que quede documentada en este libro una reseña de la misma; para el tiempo que el libro dure y que las nuevas generaciones necesiten de ese mensaje. Se tomará solo algunos fragmentos de la misma, invitando al lector a leerla completa yendo directo al enlace de Internet que se ofrece en las Fuentes Bibliográficas:

Carta de los Obispos Polacos a los Obispos Alemanes:¹²⁴

«sobre el estado actual de la iglesia germano-hablante.

ZENIT Noticias / Poznan, Polonia, 22.02.2022).

Carta de preocupación fraternal del presidente del episcopado sobre el "camino sinodal" alemán.

Estimado Obispo Georg,

La Iglesia Católica en Alemania y en Polonia están unidas por más de mil años de historia común. Ella surge del depósito de la fe apostólica en Jesucristo que, puesta en manos de San Pedro, fue transmitida a los sucesores de los apóstoles -los obispos- que dirigen, enseñan y santifican las distintas Iglesias locales. "Así pues, te digo que tú eres Pedro y sobre esta piedra edificaré mi Iglesia, y las puertas del infierno no prevalecerán contra ella. Te daré las llaves del reino de los cielos. Todo lo que ates en la tierra quedará atado en el cielo, y todo lo que desates en la tierra quedará desatado en el cielo" (**Mt 16,18-19.**)

Esta comunión de fe se expresa claramente en las figuras de los santos que veneran tanto los católicos polacos como los alemanes. Pienso en San Bruno de Querfurt, Santa Eduviges de Silesia, Santa Teresa Benedicta de la Cruz (Edith Stein) y San Maximiliano María Kolbe. De particular importancia en nuestras relaciones es también el intercambio de cartas sobre el perdón que marcan el inicio de un importante y muy necesario proceso de reconciliación, tras las difíciles experiencias de la Segunda Guerra Mundial. Tanto Karol Wojtyla como el beato cardenal Stefan Wyszyński lo apoyaron. En años posteriores encontró su expresión concreta

en el apoyo espiritual y material que recibimos de los católicos alemanes durante el periodo comunista en nuestra patria.

Por todas estas razones, la Iglesia Católica en Alemania me resulta muy cercana y muy importante. Teniendo en cuenta esta comunión de fe y de historia entre Polonia y Alemania, quisiera expresarle mi profunda preocupación e inquietud por las informaciones que me han llegado recientemente de algunas esferas de la Iglesia católica en Alemania. Por ello, con espíritu de caridad cristiana, me tomo la libertad de dirigirle -como Presidente de la Conferencia Episcopal Alemana- esta carta, llena de atención fraterna y con espíritu de responsabilidad compartida por el depósito de la santa fe apostólica que nos ha confiado Cristo.

*Como pastores de la Iglesia, somos conscientes de que en el mundo se libra una batalla espiritual. "Porque nuestra lucha no es contra la carne y la sangre, sino contra los principados, contra las potestades, contra los gobernantes de este mundo de tinieblas, contra los espíritus malignos de los cielos" (**Ef 6,12**). Cristo ganó la victoria sobre Satanás y es responsabilidad de la Iglesia hacer realidad esa victoria en el mundo. Permítame, querido hermano en el episcopado, compartir mi inquietud sobre la validez de las afirmaciones hechas por algunos círculos de la Iglesia católica en Alemania, especialmente en el contexto del "camino sinodal".*

La tentación de buscar la plenitud de la verdad fuera del Evangelio

La Iglesia católica de Alemania es importante en el mapa de Europa y soy consciente de que irradiará su fe o su incredulidad a todo el continente. Por lo tanto, veo con inquietud las acciones del "camino sinodal" alemán hasta ahora. Observando sus frutos, se tiene la impresión de que el Evangelio no siempre es la base de la reflexión.

La tentación de creer en la infalibilidad de las ciencias sociales

Una de las tentaciones de la Iglesia actual es comparar constantemente las enseñanzas de Jesús con los avances actuales de la psicología y las ciencias sociales. Si algo en el Evangelio no concuerda con el estado actual de los conocimientos en estas ciencias, los discípulos, queriendo salvar al Maestro de quedar comprometido a los ojos de sus contemporáneos, intentan "actualizar" el Evangelio. La tentación de "modernizar" concierne de manera particular al ámbito de la identidad sexual. Se olvida, sin embargo, que el estado del conocimiento científico cambia con frecuencia y a veces de forma dramática, por ejemplo, debido a los cambios de paradigma. La mutabilidad es inherente a la propia naturaleza de la ciencia, que sólo dispone de un fragmento de

todo el conocimiento posible. Descubrir los errores y analizarlos es el motor del progreso de la ciencia.

Sin embargo, algunos errores científicos han tenido consecuencias dramáticas. Basta pensar en teorías científicas como el racismo y la eugenesia. Basándose en los últimos avances científicos, el Congreso de Estados Unidos aprobó en 1924 la Ley de Origen Nacional, que imponía cuotas migratorias restrictivas a las personas del sur y centro de Europa y prohibía casi por completo la inmigración asiática. La razón principal era la creencia de que pueblos como los italianos y los polacos, por ejemplo, eran racialmente inferiores.

*Por otra parte, basándose en los conocimientos de la eugenesia, se calcula que en el siglo XX se esterilizó por la fuerza a unas 70.000 mujeres pertenecientes a minorías étnicas en Estados Unidos (cf. G. Consolmango, «Covid, fede e fallibilità della scienza», *La Civiltà Cattolica* 4118, pp. 105-119). En este caso y en otros, se habla de los llamados "errores científicos". Junto a ellos, sin embargo, hay también "falacias ideológicas". Estas subyacen, por ejemplo, en el cambio de actitud hacia la sexualidad que se observa actualmente (J. A. Reisman, E. W. Eichel, *Kinsey, Sex and Fraud: The Indoctrination of a People*, Huntington House Publication, Lafayette 1990; J. Colapinto, *As Nature Made Him. The Boy Who Was Raised as a Girl*, Harper Perennial, Nueva York-Londres-Toronto-Sydney 2006).*

El proceso de desarrollo del conocimiento no se detiene con nuestra generación. Las generaciones que vengan después de nosotros también tendrán que dejar de lado los libros de, por ejemplo, psicología o ciencias sociales, que hoy se consideran infalibles. ¿Cómo debe responder entonces la Iglesia al estado actual del conocimiento científico para no repetir el error que cometió con Galileo? Se trata de un serio desafío intelectual que debemos asumir, apoyándonos en la Revelación y en los sólidos logros de la ciencia.

La tentación de vivir con un complejo de inferioridad

*Soy consciente de que los católicos -no sólo en Alemania, sino también en Polonia- viven actualmente bajo la presión de la opinión pública, que hace que muchos de ellos sufran una especie de complejo de inferioridad. Los discípulos de Cristo en general, escribe el Papa Francisco, se ven hoy amenazados por "una especie de complejo de inferioridad que les lleva a relativizar u ocultar su identidad y sus convicciones cristianas. (...) Acaban ahogando la alegría de la misión con una especie de obsesión por ser como los demás y poseer lo que todos poseen" (*Evangelii gaudium*, 79).*

El Papa Francisco, en un discurso al personal de la Curia Romana, subrayó que hoy en Europa ya no vivimos en un "sistema cristiano" (Francisco, Saludo de Navidad a la Curia Romana, 21 dic. 2019). El mundo se ha vuelto más pluralista en muchos aspectos. Una fuente importante de este cambio en el Viejo Continente es "una profunda crisis de fe que ha afectado a muchas personas". La fe "ya no es un presupuesto evidente de la vida social; de hecho, la fe es a menudo rechazada, ridiculizada, marginada y ridiculizada".

*Lamentablemente, "el dios de este mundo ha cegado la mente de muchos" (**2 Cor 4,4**). No soportan la sana doctrina, sino que multiplican los maestros según sus propios deseos (cf. **2 Tm 4,3**). De ahí la validez de la advertencia a los romanos: "No os conforméis a este tiempo, sino transformaos mediante la renovación de vuestra mente, para que podáis discernir cuál es la voluntad de Dios, lo que es bueno, lo que es agradable y lo que es perfecto" (**Rm 12,2**).*

Fieles a la doctrina de la Iglesia, no debemos ceder a las presiones del mundo ni a los patrones de la cultura dominante, ya que esto puede conducir a la corrupción moral y espiritual. Evitemos la repetición de eslóganes desgastados y de reivindicaciones estándar como la abolición del celibato, el sacerdocio de las mujeres, la comunión de los divorciados y la bendición de las uniones entre personas del mismo sexo. La "actualización" de la definición de matrimonio en la Carta de Derechos Fundamentales de la UE no es razón para alterar el Evangelio.

La tentación del pensamiento corporativo

*Soy consciente de que la Iglesia en Alemania está perdiendo constantemente sus fieles y el número de sacerdotes disminuye año tras año. Por ello, está buscando formas de mantener a los fieles con ella y de animar a los jóvenes a elegir el sacerdocio. Sin embargo, al hacerlo, parece enfrentarse al riesgo del pensamiento corporativo: «no hay suficientes empleados, así que bajemos los criterios de contratación». De ahí que la exigencia de abolir la obligación del celibato sacerdotal se incluyera en el texto "Compromiso con el celibato en el ministerio sacerdotal", que tuvo su primera lectura en la asamblea del "camino sinodal" de Fráncfort del Meno el 4 de febrero. La respuesta a la cuestión de la relación entre la exigencia del celibato sacerdotal y el número de vocaciones ya fue dada por San Pablo VI: "No es fácil creer que la abolición del celibato eclesiástico aumentaría considerablemente el número de vocaciones sacerdotiales: la experiencia contemporánea de aquellas Iglesias y comunidades eclesiales que permiten a sus ministros casarse parece demostrar lo contrario" (*Sacerdotalis celibatus*, 49).*

*Las causas de la crisis están en otra parte. Los clérigos nos hemos convertido a menudo en poco más que expertos en políticas sociales, migratorias y medioambientales, lo que ciertamente no requiere una vida de celibato. Sin embargo, Cristo -como señala el Papa Francisco- no necesita clérigos obsesivamente preocupados por su tiempo libre y que sientan "una necesidad imperiosa de custodiar su libertad personal, como si la tarea de evangelización fuera un veneno peligroso y no una respuesta gozosa al amor de Dios que nos convoca a la misión" (*Evangelii gaudium*, 81). Los fieles merecen sacerdotes que se pongan plenamente a disposición de Cristo. Cristo llama a los discípulos «a estar con él» (Mc 3,14). Lo que atrae a la gente a la Iglesia y al sacerdocio no es otra oferta de vida fácil, sino el ejemplo de una vida totalmente consagrada a Dios.*

*En este contexto, el «camino sinodal» alemán retomó también la cuestión de la ordenación de las mujeres al votar el texto "Las mujeres en los ministerios y oficios de la Iglesia" en Frankfurt am Main el 4 de febrero. San Juan Pablo II zanjó definitivamente esta cuestión. "Para que se disipe toda duda sobre una cuestión de gran importancia, que pertenece a la misma constitución divina de la Iglesia, en virtud de mi ministerio de confirmar a los hermanos (cf. Lc 22,32) declaro que la Iglesia no tiene autoridad alguna para conferir la ordenación sacerdotal a las mujeres y que este juicio debe ser mantenido definitivamente por todos los fieles de la Iglesia" (Juan Pablo II, *Ordinatio Sacerdotalis*, 4).*

Esto ha sido recordado repetidamente por el Papa Francisco "en lo que respecta a la ordenación de mujeres, la Iglesia ha hablado y ha dicho: 'No'. Lo dijo Juan Pablo II, pero con una formulación definitiva. Esa puerta está cerrada, pero en este tema, quiero decirles algo. Lo he dicho, pero lo repito. La Virgen, María, era más importante que los Apóstoles, que los obispos, los diáconos y los sacerdotes. Las mujeres, en la Iglesia, son más importantes que los obispos y los sacerdotes" (Francisco, Conferencia de prensa durante el vuelo de regreso de Río de Janeiro a Roma, 28.07.2013).

En el mundo moderno, la igualdad se malinterpreta a menudo y se equipara con la uniformidad. Toda diferencia es tratada como un signo de discriminación. Además, el sacerdocio es a menudo malinterpretado como una fuente de dominación y una carrera eclesiástica en lugar de un servicio humilde. Juan Pablo II, en su enseñanza sobre el sacramento del Orden reservado a los hombres, se refirió a la propia voluntad de Cristo y de la Tradición, al tiempo que señalaba la "complementariedad de los sexos".

Las mujeres tuvieron un papel muy importante en la vida de Jesús; junto a Santiago y Juan, tenemos a María y Marta. Ellas

*fueron las primeras testigos de la Resurrección. Por último, tenemos a la Santísima Virgen María, sin cuyo consentimiento no se habría producido el misterio de la Encarnación y de quien Jesús aprendió a ser humano. Aunque Cristo violó los cánones aceptados en la sociedad judía sobre la relación entre hombres y mujeres, como en su conversación con la samaritana, no dejó la menor duda de que el sacerdocio era una vocación exclusivamente masculina (cf. *Mulieris dignitatem*, 26; *Ordinatio Sacerdotalis*, 2). Sin embargo, esto no ha impedido que las mujeres desempeñen en la Iglesia funciones tan importantes, y a veces quizás más, que las de los hombres. La lista de mujeres santas que han influido significativamente en el destino de la Iglesia es larga. Incluye a Santa Hildegarda de Bingen, Santa Catalina de Siena, Santa Eduviges, Reina de Polonia, Santa Teresa de Ávila y Santa Faustina.*

Además, en uno de los cuatro foros del "camino sinodal" se votó un documento de trabajo titulado "Vivir en relaciones exitosas", que respalda la práctica errónea y escandalosa de bendecir las relaciones entre personas del mismo sexo e intenta cambiar la enseñanza de la Iglesia sobre el pecado de los actos homosexuales.

*El Catecismo distingue claramente entre las inclinaciones homosexuales y los actos entre personas del mismo sexo. Enseña el respeto a todo ser humano independientemente de su inclinación, pero condena inequívocamente los actos entre personas del mismo sexo como actos contra natura (cf. **Rom 1,24-27; 1 Cor 6,9-10**).*

A pesar del clamor, el ostracismo y la impopularidad, la Iglesia católica -fiel a la verdad del Evangelio y al mismo tiempo motivada por el amor a todo ser humano- no puede callar y consentir esta falsa visión del hombre, y mucho menos bendecirla o promoverla.

La inadmisibilidad de bendecir a las parejas del mismo sexo fue reiterada por la Congregación para la Doctrina de la Fe en una carta fechada el 22 de febrero de 2021:

«Por consiguiente, para que sea conforme a la naturaleza de los sacramentales, cuando se invoca una bendición sobre relaciones humanas particulares, además de la recta intención de quienes participan, es necesario que lo que se bendice esté objetiva y positivamente ordenado a recibir y expresar la gracia, según los designios de Dios inscritos en la creación y plenamente revelados por Cristo el Señor. Por tanto, sólo son congruentes con la esencia de la bendición impartida por la Iglesia aquellas realidades que están en sí mismas ordenadas a servir a esos fines. Por esta razón, no es lícito impartir la bendición sobre relaciones, o parejas, incluso estables, que

implican una actividad sexual fuera del matrimonio (es decir, fuera de la unión indisoluble de un hombre y una mujer abierta en sí misma a la transmisión de la vida), como es el caso de las uniones entre personas del mismo sexo» (Congregación para la Doctrina de la Fe, *Responsum a un dubium sobre la bendición de las uniones de personas del mismo sexo*)

La tentación de sucumbir a la presión.

*La crisis de la Iglesia en Europa hoy en día es principalmente una crisis de fe. Para hablar de Dios, primero hay que hablar con Dios, que vive en lo más profundo de nuestro corazón, donde saboreamos la verdad (R. Sarah, *Służyć prawdzie [Servir a la verdad]*, Editorial de las Hermanas de Loreto, Varsovia 2021, p. 148). La crisis de fe es una de las razones por las que la Iglesia experimenta dificultades a la hora de proclamar una doctrina teológica y moral clara.*

La autoridad del Papa y de los obispos es más necesaria cuando la Iglesia atraviesa un momento difícil y cuando se ve presionada a apartarse de las enseñanzas de Jesús. Cuando vive dramas como los que vivieron los cristianos de Galacia. Es necesario proclamar con fuerza: "Pero no hay otro Evangelio: sólo hay algunos que siembran la confusión entre vosotros y quieren torcer el Evangelio de Cristo" (Gal 1,7).

[...]

Stanisław Gądecki.

Arzobispo Metropolitano de Poznan.

Presidente de la Conferencia Episcopal Polaca».

Apostasía

¿Sabes qué es apostasía? Es lo más grave que un discípulo pueda hacerle a Cristo. ¿Sabes que la apostasía se ha convertido en la más escandalosa traición de los cristianos de este tiempo? ¿Sabes, si del algún modo, la corriente del «todo el mundo hace así», tal vez te arrastró también a ser infiel a Cristo? ¿A negarlo, después de haberle dado el Sí?; ¿de desconocerlo tal como hizo su apóstol Pedro, que antes le había asegurado que estaría con Él, aun en las pruebas más difíciles, pero le traicionó negándole tres veces?

Pues bien, en palabras sencillas, apostasía, es negar y renunciar al bautismo que un día y para la eternidad, te unió a Cristo.

De pronto recuerdes (año 2018) las escenas vistas por la televisión o en Internet de turbas presentándose ante los despachos de varias parroquias en Argentina solicitando el trámite de apostasía a la Iglesia Católica, exigiendo que los borren de los libros de bautismo. No, porque iban a emprender una vida supuestamente más cristiana que los católicos; sino porque no soportan que la Iglesia Católica haya rechazado la legalización del aborto. Y a eso le suman, el castigo por la condena a la legalización de la agenda gay en sus diversas variantes. Esto es una tendencia que se repite en mayor o menor escala, en otros países.

Si ves en tu entorno, es una reedición de la antigua rebelión de los israelitas en el desierto contra Dios y contra Moisés porque querían entregarse a la vida idolátrica de los egipcios. Hoy, es la rebelión contra todo lo que Cristo estableció para unir a todos los hombres en un solo pueblo, una sola nación, una familia: la Iglesia, el primado de Pedro, la Sucesión Apostólica, y los Sacramentos.

Unos, en las sectas protestantes y modas de la nueva era, apostatan para hacerse «Cristos» y «pastores» a su propia medida (cf. **1Tim 4, 1-6; 2Tim 4, 3; 2Pe 2, 1**), y otros, la mayoría, para idolatrar sus propios instintos y pasiones (cf. **Rm 1, 20-32**).

Situación del cristianismo en América Latina:

Presta atención a estos datos de un estudio estadístico hecho en el año 2018, que grafican la situación global de apostasía que sufre el cristianismo, ya muy avanzada en Europa, y en pleno desarrollo en América:¹²⁵

RELIGIÓN DE PERTENENCIA, SEGÚN PAÍS (año 2018)				
LEYENDA	Católi ca	Evangéli ca	Ninguna/At eo	Otra Religión
Honduras	30%	46%	22%	1%
Uruguay	33%	8%	54%	4%
El Salvador	41%	30%	29%	0%
Guatemala	42%	41%	15%	1%
Rep. Dominicana	44%	23%	30%	3%
Nicaragua	47%	36%	16%	1%
Panamá	49%	32%	16%	1%

Chile	53%	16%	29%	1%
Costa Rica	55%	29%	15%	1%
Brasil	58%	26%	10%	0%
Argentina	65%	12%	21%	1%
Venezuela	67%	20%	12%	0%
Perú	70%	20%	8%	0%
Bolivia	70%	19%	8%	1%
Colombia	74%	16%	11%	4%
Ecuador	75%	18%	9%	1%
México	81%	4%	12%	1%
Paraguay	88%	8%	3%	1%
Total	59%	22%	17%	0%

«El año 2007 tuvo lugar la V Conferencia General del Episcopado Latinoamericano y del Caribe en Aparecida, Brasil. Entonces, un 70% de los latinoamericanos se consideraba católico, la Iglesia gozaba de amplia confianza, pero se comenzaban a ver los efectos de la escasez de vocaciones sacerdotiales. Desde entonces han pasado casi 15 años y la realidad eclesial latinoamericana ha tenido una gran transformación». ¹²⁶

Como has visto, el porcentaje de católicos ha variado del 70% al 59% en solo 15 años. Es una cifra escalofriante. Y llama mucho la atención que, en países como Uruguay, República Dominicana, Chile, Argentina y México, el porcentaje de los que se consideran no creer en ninguna religión, o ateos, es superior a la de los que se ubican entre grupos protestantes. Muy probablemente esa va a ser la curva de movimiento que va a ir en crecimiento, de un desplazamiento que va, del catolicismo, pasa por el protestantismo y desemboca en el ateísmo. Más, por los eventos de estos últimos años, en que la influencia del islam ha ido moviéndose con mucha fuerza ya no solo hacia Europa sino hacia América, y desde Venezuela, el último renglón que aparece con un porcentaje insignificante, va a empezar a

mover la tendencia de crecimiento hacia esa religión que hasta ahora se muestra como inexistente en el mapa religioso de América.

La apostasía en nuestro tiempo está más expandida que la Pandemia del Covid 19. ¿Crees que ahora la gente es más cristiana que antes, porque proliferan grupos «cristianos» o «evangélicos», o porque usan el nombre de Cristo, la Biblia, la cruz o las imágenes; unos, para una cosa, y otros, para otra; para hacer comercio? Me duele decirte que no es así. Traigo, a continuación, un sincero diagnóstico hecho por el Mons. Tihamer Toth sobre la crisis de la apostasía actual:¹²⁷

«Imaginemos la escena: Si Cristo bajara de nuevo a la tierra, volvería a ser rechazado como ocurrió en la noche de Belén, cuando sus padres le buscaban hospedaje. ¿Dónde podría nacer Cristo?».

San José pasa por muchas ciudades y toca la puerta de muchas casas. "No podemos acoger a nadie más; no tenemos sitio".

Toca en los estudios de los artistas. "De ninguna manera; el arte no tiene por qué verse influido por la moral".

Toca en las redacciones de los diarios; toca en los cines y teatros. No le dejan entrar... "No hay lugar para Él".

Toca a las puertas de las fábricas. "¿Estás inscrito en el sindicato?", es la pregunta con que le reciben. "¿No? Entonces, ¿a qué vienes?".

Cristo no cuenta para nada en este mundo. "¡Cristo Rey!" ¡Oh pobre Rey sin tierra!.

Hace siglos que los bacilos de la peste de la inmoralidad se han infiltrado solapadamente en la sangre de la humanidad; a costa de ir diluyendo cada vez más la doctrina de Cristo, iahora nos encontramos que está todo corrompido!.

El destierro de Cristo empezó en el mundo de las ideas. Día tras día íbamos pensando en todo menos en Dios. Nuestra fe se debilitaba cada vez más. No ha muerto aún, es cierto — todavía somos cristianos—; pero está dormida. ¿No lo crees, amigo lector?.

¡Oh!, si tuviésemos una lámpara de Aladino para descubrir en qué piensan los hombres!... Observa, sino, los pensamientos de muchos cristianos durante el día; ¿son diferentes de los que pudieron tener los paganos honrados, los paganos rectos, antes de la venida de Cristo? Un poco de bondad natural, una honradez exterior, cortesía...; pero, en el fondo del alma, un mundo helado, un mundo sin Cristo.

Y la gran apostasía se continuó en el hablar.

Hablamos de las cosas en que pensamos, de las cosas que llenan nuestro corazón. De la abundancia del corazón habla la boca. No pensamos en Cristo, en sus leyes, en su Iglesia; por este motivo, tampoco entran en nuestros temas de conversación. ¡De cuántas cosas se habla hasta entre los católicos!.

Deporte, veraneo, diversiones, peinados, modas, clima, política, viticultura, del dólar, del cine, de la salud, dietas, estudios...; pero ¿y de Cristo? No hablamos de Él, sencillamente, porque no pensamos en Él.

Estamos dispuestos a charlar largo y tendido de cualquier tontería; pero nos sonrojamos de hablar de Dios, que nos creó. Hacemos una lista de los propios méritos y, cuando llega el momento de hablar de Aquel ante quien han de hincarse todas las rodillas, cuando nos toca hablar de cosas religiosas, nos sentimos encogidos. En la Europa llamada cristiana, ¿cuántas veces al año se pronuncia el nombre de Cristo? ¡Menos todavía el de Cristo Rey!.

iOh pobre Rey desterrado!.

Esta es la triste situación de la sociedad moderna. Hemos desterrado al Rey. "o queremos que éste reine sobre nosotros". La política dijo: "¿A qué viene aquí Cristo?".

La vida económica exclamó: El negocio no tiene nada que ver con la moral.

La industria proclamó: con Cristo no obtendríamos tantas ganancias.

En las ventanillas de los Bancos le dijeron: Vete, nada tienes que buscar entre nosotros.

En los laboratorios y universidades: La fe y la ciencia se excluyen... Y, finalmente, hemos desembocado en la situación actual, que parece escribir un gran INRI: ¡Cristo no existe! ¡El Rey ha muerto!.

Entonces pregonó el Papa Pío XI: ¡Aleluya! Jesucristo no ha muerto. ¡Aquí está el Rey! ¡Cristo vive y reina por los siglos de los que pregonamos que Cristo tiene derecho absoluto sobre todas las cosas: itiene derecho sobre el individuo, sobre la sociedad, sobre el Estado, sobre el Gobierno! Todo está sujeto a Cristo. ¡La misma política! ¡La misma vida económica! ¡El mismo comercio! ¡El mismo arte! ¡La misma familia, el niño, el joven, la mujer..., todo, todo!.

Sí, Cristo es Rey de todos los hombres. ¡Es el Rey de los reyes! ¡El presidente de los presidentes! ¡El Gobierno de los Gobiernos! ¡El Juez de los jueces! ¡El Legislador de los

legisladores! El estandarte de Cristo ha de ondear por doquier: en la escuela, en el taller, en la redacción, en el Congreso. ¡Viva Cristo Rey!.

Ha de repetirse el milagro de Caná: Señor, no tenemos vino, estamos bebiendo aguas pútridas por tanto materialismo. Haz que tengamos otros ojos, que todo lo miremos de manera distinta, que tengamos otro corazón y otros deseos...; que vivamos un cristianismo auténtico.

¡Señor, acompáñanos al orar, para que sepamos orar como Tú rezaste!.

¡Señor, quédate con nosotros cuando trabajamos, para que sepamos trabajar como Tú trabajaste!.

¡Señor, te queremos tener presente cuando comemos y nos regocijamos, como Tú te regocijaste con los hombres en las bodas de Caná!.

¡Señor, acompáñanos cuando vamos por la calle, tal como Tú ibas con tus discípulos por los caminos de Galilea!.

¡Señor, te queremos tener presente cuando estamos cansados y sufrimos, para que Tú nos consuelas y alivies como lo hacías con los enfermos! ¡Señor, vuelve a ser nuestro Rey!.

¡Tú eres | Vida!».

Dictaduras

¿Te gusta la libertad? Mira bien, entonces, a quién eliges o apoyas para que gobiernen tu patria o tu comunidad.

El Papa Francisco y la crisis democrática.

No pudo ser mejor lugar que en Grecia, cuna donde nació la democracia, que el Papa Francisco, el 11 / 12 / 2021, advirtiera ante los medios de comunicación unas declaraciones que interpretan y recogen el sentir de una grave crisis en el modelo democrático que, hasta el momento, nadie la había retratado y diagnosticado de manera tan precisa y real: «escepticismo democrático».

Dijo Francisco:

«La realidad es que los votantes están dejando de creer que la democracia representativa sea eficaz para resolver el problema social central: la creciente desigualdad. La participación electoral disminuye, los partidos políticos tradicionales se debilitan y el debate se polariza».¹²⁸

...Y añadió una afirmación muy alarmante: «*la democracia ha dado un paso atrás*» Y, podría sumarse el por qué: el socialismo comunista está dando pasos adelante. Manipulando el lenguaje y las instituciones democráticas, toma el poder, y desde el seno de sus mismas columnas (equilibrio y separación de poderes ejecutivo, legislativo y judicial), las corrompe, destruye y desplaza, dejándolas moribundas.

Auge del autoritarismo político

A las agendas gay y pro aborto - ¿por qué no incluir, la agenda Covid-19? – debe añadirse la agenda del comunismo totalitario que se introduce en muchos países occidentales, particularmente, donde predomina la religión católica, disfrazado bajo el marketing publicitario de un socialismo de izquierda que viene - demagógicamente - a reivindicar a los excluidos y a reducir las profundas desigualdades económicas de la población.

Que haya un resquebrajamiento global del modelo democrático y la instauración de regímenes autoritarios que llegan para perpetuarse, no puede considerarse un hecho de eventos aislados e inconexos. Los modelos chino - ruso - coreano - cubano - y por qué no - de fundamentalismo musulmán - tienen ahora una agrupación de nuevos trampolines de expansión, con Venezuela a la cabeza, y un séquito de países como Bolivia, Nicaragua, Honduras, Argentina, México, Honduras, Argentina, Chile. En Brasil, están que retoman el poder y en Colombia, están cada vez más cerca de hacer lo propio.

Algo que llama mucho la atención, es que la agenda de instaurar regímenes totalitarios y la agenda anti familia (aborto, gay, eutanasia...) se focaliza en los países de América Latina; donde coinciden varios fundamentos de unidad que son constantemente agredidos para disolverlos: la democracia, la religión católica y el idioma español. ¿Por qué estas cosas no ocurren con países árabes o asiáticos donde el poder está bajo control musulmán, hindú o budista? No hay duda de que el motivo religioso está de por medio: desaparecer la Iglesia Católica e introducir otra en su lugar. No hay otra que últimamente haya estado avanzando y entrando más en América, que el islam. Venezuela es, en este particular, con el patrocinio financiero y político del régimen, el foco de su irradiación.

El envejecimiento de la población en los países cristianos es inducido. Al arquitecto de todo esto, ya hay quienes le dan un nombre: «Nuevo Orden Mundial». De este tema podrás hallar abundante información en Internet.

Nos centraremos en advertir las Agendas que de modo más directo te están afectando, y las que están queriendo imponerte, para que, desde ahora, cudes y protejas más los valores fundamentales que recibiste de sus antepasados y que debes heredar a tus descendientes: la Fe católica, la Familia, el respeto a la Vida.

Socialismo totalitario

Fidel Castro capturó el sí del pueblo cubano católico mostrando un santo Rosario en sus manos. ¿Era para él rezarlo? ¡No! Luego que llegó al poder, los persiguió con cárcel, torturas, destierros, y metiéndole por los ojos la

brujería como nueva religión, para así someterlos mediante el miedo y el castigo. Su homólogo en Venezuela, llegó fustigando la acumulación del poder en el estado y prometió el apoyo y respeto a la propiedad privada. ¿Era para desarrollar la economía? ¡No! Luego los expropió y quebró, a propósito, para dominar más fácilmente.

Al cristiano le venden el discurso de «*Cristo era comunista*» «*Cristo era socialista*», para confundirlo y convencerlo de que el socialismo - comunismo es necesario y lo tienen que apoyar contra su propia voluntad; aunque se enfermen o mueran por hambre, aunque pierdan sus derechos y su libertad.

Cedo el resto de este tema a una predicación del padre Luis Toro, en la que desnuda y denuncia la farsa ideológica que pregoná que Cristo era socialista y/o comunista, como si ésta fuera una gran verdad universal:¹²⁹

Socialismo cristiano vs socialismo comunista:

«Hay gente que dice que hay que ayudar a los pobres, y sé que se preocupa por los pobres; y en el mundo en que vives hay un mal llamado "SOCIALISMO", que dice que es socialismo "porque hay que ayudar a los pobres", y vienen con una mentira grande: "Jesucristo fue el primer socialista. Porque Jesucristo dijo, dichosos los pobres, y el socialismo se preocupa de los pobres"».

«Voy a tratar de aclarar esto para que el pueblo no se deje engañar por estos fariseos... y mentirosos que vienen a destruir al pueblo en nombre de los pobres».

«¡Escúchenlo! Cuando Jesucristo habló. Para que no les crean que nunca cuando digan que Jesucristo fue socialista como los comunistas que se llaman socialistas. Que el socialismo de Jesucristo es un socialismo cristiano, desde otro punto de vista. Y se lo voy a mostrar con capítulos y versículos:»

a) *Socialismo cristiano:*

*«Leamos **Lc 18, 18-22**, y prestemos especial atención al último verso:»*

“Uno de los principales le preguntó: “Maestro bueno, ¿qué he de hacer para tener en herencia vida eterna?”. Le dijo Jesús: “¿Por qué me llamas bueno? Nadie es bueno sino sólo Dios. Ya sabes los mandamientos: No cometas adulterio, no mates, no robes, no levantes falso testimonio, honra a tu padre y a tu madre”. Él dijo: “Todo eso lo he guardado desde mi juventud”. Oyendo esto Jesús, le dijo: “Aún te falta una cosa. Todo cuanto tienes véndelo y repártelo entre los pobres, y tendrás un tesoro en los cielos; luego, ven y sígueme”».

«Jesús respondió al joven rico, ¿con un socialismo? ¡Sí! ¡Pero, cristiano! No con un socialismo comunista. ¡Que es distinto! Noten la diferencia. ¡Aquí va! [Este fue el camino que nos

enseñó Jesús para heredar el reino de los cielos.] Pongan la lupa. Para que vean el socialismo cristiano, distinto, opuesto, totalmente diferente, al socialismo comunista. Ponga cuidado: "Aún te falta una cosa. Todo cuanto tienes". Observe. ¡Lo que usted tiene! ¡Lo suyo, de usted! Repito: ¡Lo que usted tiene! ¡Lo suyo, de usted!».

Y continúa: «"Todo cuanto tienes. ¡Véndelo! Reparte el dinero entre los pobres". Ese es el socialismo cristiano. Preocúpese por los pobres. Ayude a los pobres, pero con la plata suya de usted».

b) *Socialismo comunista:*

«No toques nada de lo suyo. ¡Vaya! ¡quítale al tonto! ¡Vaya!, ¡Quítale al rico! ¡Vaya, y quítale al trabajador! ¡Vaya! ¡Quítale al que sea! ¡Róbale a todo el mundo en el nombre de los pobres! Les da a los pobres una migaja y el resto se lo mete en el bolsillo».

«Por eso explotan. Por eso engañan. Primero, porque meten a los pobres. Segundo, explotan porque roban; y, tercero, a los pobres no les dan nada. Le dan migajas a un grupito. Y dicen: "Somos socialistas porque Cristo fue el primer socialista; porque Cristo amó a los pobres, y repartió los bienes a los pobres". Sí. Pero no robó nunca al otro. Nunca dijo: ¡Expropiese! Nunca dijo: "¡Quítale a los ricos para darle a los pobres!". Lo que dijo fue: "De la plata suya, de usted. ¡Vaya, preocúpese por los pobres!". Ese es el socialismo cristiano».

*«Y ustedes verán. Vamos a colocar otra vez la lupa. Aquella gente que se "preocupa" de los pobres, pero no hace nada por los pobres con la plata de ellos, sino que buscan la plata de los demás. Hoy hay una mentalidad que está destruyendo a los países, el socialismo comunista, que va en contra del evangelio. Ellos dicen ser socialistas, pero no son socialistas cristianos, son socialistas comunistas. Todo lo contrario, al evangelio en **Jn 12, 4-6**: "Dice Judas Iscariote, uno de los discípulos, el que lo había de entregar: '¿Por qué no se ha vendido este perfume por trescientos denarios y se ha dado a los pobres?' Pero no decía esto porque le preocuparan los pobres, sino porque era ladrón, y como tenía la bolsa, se llevaba lo que echaban en ella"».*

«Se refería a un perfume muy caro que María había agarrado para ungirle los pies a Jesucristo y secárselos con sus cabellos. María no usó un perfume robado. Ella usó lo que ella compró. Judas, dijo: "¿Por qué no se ha vendido este perfume por trescientos denarios y se ha dado a los pobres?". Judas no sacó de sus bienes para ayudar a los pobres, sino que se fijó en los bienes de María. Un perfume de nardo lo evaluó en

trescientas monedas de plata y dijo: ahí se hubiera vendido eso y se les da a los pobres, y cualquier persona podía creer que Judas amaba a los pobres, como los socialistas comunistas, que hablan de los pobres y cualquier persona les cree que aman a los pobres. Pero Jesucristo les quita la máscara: "en realidad, no le importaban los pobres". Y, ¿por qué habla de los pobres? Porque era un ladrón. Exactamente lo que hace el socialismo comunista. Son ladrones, explotadores, que andan robando a los demás en nombre de los pobres. ¡Y eso no es correcto!».

«El cristiano socialista cristiano, sí se preocupa de los pobres, pero agarra la plata de él. Vende los bienes de él y se los da a los pobres. El socialista comunista, que es como Judas, dice: «eso debería ser para los pobres»; porque no es de él. Es del otro. "Eso debería venderse", y como es un ladrón, "a ver, cuánto hago"; «cuánto hago con lo que el otro tiene». Cualquier persona en el mundo, que conozca de historia y mire la realidad, sabe que los socialistas comunistas jamás han sacado a un pueblo adelante, jamás se han preocupado por los pobres. Cada día más pobres. Y si no. Miren a Venezuela. Cada día más pobre, y ellos cada día, más ricos. Un grupito rico y, los demás, que se mueran. Y quieren otros países ayudar con comida y medicinas, y dicen que no, porque ellos están bien».

¿Coaching espiritual?

¿Es compatible con la fe cristiana cualquier oferta de coaching que se oferte para orientar espiritualmente a las personas? ¿Conoces realmente el origen, los fundamentos y los riesgos que conlleva esta tendencia?

Por: Deysi Guerrero, mfc¹³⁰

Hemos decidido incluir este tema en el libro de ayuda espiritual ya que, en la actualidad, este término y su práctica generan muchos comentarios y controversias que tienden a que encontremos gente llena de muy buenas intenciones, con nobles deseos de ayudar a otros, pero cuya práctica le puede llevar por senderos desconocidos, e inclusive siendo católico ferviente, pudiera estar ayudando a otras corrientes, contrarias a la doctrina católica, a subsistir y hasta a reafirmar conceptos alejados de Dios como centro de nuestra vida.

Iniciemos por comentar de dónde proviene el coaching, así entendiendo su origen podremos discernir con mayor facilidad su pertinencia o no dentro de la iglesia y en nuestra fe.

La palabra coaching viene del húngaro "kocsi", una carreta especial con un sistema de suspensión más cómodo que toma el nombre de la ciudad

húngara de Kocs. Este término pasó al alemán como “kutsche”, al italiano como “cocchio”, al inglés como “coach” y al español como “coche”. El Coaching transporta a las personas de un lugar a otro, es decir de donde están a donde quieren estar. (Zapata, M. 2012)¹³¹

En la actualidad, la palabra Coaching es una palabra inglesa que puede traducirse como “entrenamiento”, pues procede del verbo inglés “to coach” que viene a significar “entrenar”. Por tanto, el coach es quien “entrena” y el coachee es el cliente, es decir, quien es entrenado. (Alonso, E. s/f)¹³²

El origen de la palabra nos remite a trasladarnos de un espacio a otro, evoca el ir de un punto a otro “ideal”. Pero para llegar a ese estadio, se requiere entrenamiento. Bajo esa premisa durante muchos años se utilizó como estrategia para gestión de cambio organizacional. Señala Morrison (2010):¹³³ *“De hecho, las referencias al coaching evolucionaron a partir de las revistas de recursos humanos y comenzaron a aparecer más en las revistas de capacitación y administración”*. En la literatura se podrá verificar cómo esta estrategia de gestión de cambio se utilizó ampliamente a nivel empresarial y deportivo en sus inicios.

Según Bernal¹³⁴ se requiere cuatro (4) claves en el coaching: Cambio (Cambium, hacer trueque, cambiar una cosa por otra), conciencia (conocerte para luego poder apagar tu piloto automático, conocer lo que te ocurre, compromiso (cumplir la obligación contraída y cumplir con la palabra dada, es accionar la responsabilidad y la escucha y habla activa) por último confianza (generar una trayectoria de pequeñas acciones que lleven al éxito).

Ángeles (2017)¹³⁵ con relación al coaching aclara lo siguiente:

...No está dirigido a una sola persona, puede trabajarse también mediante equipos de trabajo, y contribuye a descubrir el potencial que posee cada una de las personas que participan en este proceso de escucha activa. De esta manera, aquellos talentos descubiertos pueden ser empleados al máximo, convirtiéndose en personas más productivas y alcanzando todo lo que se propongan.

Así se concebía al coaching, como un agente que podía ayudar a potenciar talentos en una organización, equipo deportivo o empresa. Existe toda una teoría y una metodología científica a seguir para ser un coach. No obstante, en la actualidad, esta práctica ha trascendido y vemos como lo han querido aplicar a diversos campos, una breve búsqueda en la red nos permite ver como lo venden para ser utilizado para todo tipo de situación que el ser humano requiere solventar. En conclusión, “para cada problema existe un coach dispuesto a brindar herramientas para sacarnos del atolladero donde pudimos haber caído”. ¿Será cierto?. Sigamos estudiando el origen de esta corriente.

Breve recorrido histórico del coaching

A continuación, un breve resumen de lo que Morrison (2010)¹³⁶ presenta en su artículo: “Historia del coaching. Una verdadera visión del coaching”

Una definición muy simple de este término amplio es el hecho de que el Coaching es una verdadera metodología. Se concentra en dirigir, instruir y capacitar a un individuo o a un grupo de personas con el único fin de lograr ciertas metas y objetivos [...] Su movimiento humanista tuvo lugar en la década de 1960 y aconsejó a los empleadores que las personas necesitan ser bien tratadas... Antes de la década de 1970, el término 'Coaching Ejecutivo' no estaba en uso, sino que el término 'Consejería' se usaba exclusivamente en el ámbito empresarial. Inicialmente, las empresas solían contratar ejecutivos de Consejería que eran como psicólogos para que los gerentes pudieran tener sesiones uno a uno con ellos. El enfoque de coaching se introdujo más tarde y fue aceptado unánimemente en el uso comercial.

Fue entre las décadas de 1970 y 1980 cuando Estados Unidos entendió el potencial del proceso de coaching en el sector empresarial y concluyó que el coaching es fundamental para apoyar y ayudar a los gerentes a alcanzar sus requisitos de desempeño y contribuir directamente a la supervivencia del negocio. La década de 1980 definitivamente vio el crecimiento del coaching y su completo dominio en la literatura empresarial. Las revistas de disciplina aceptaron en gran medida el éxito del coaching y publicaron numerosos artículos sobre este concepto y fue durante este tiempo también que el inicio del coaching se remonta a sus raíces en la capacitación para el desarrollo del liderazgo y la práctica de gestión de habilidades de aprendizaje y comprensión.

Nótese que inicia siempre dentro del campo empresarial, enfocado al liderazgo y potenciar habilidades e implementar estrategias motivacionales para mejorar los rendimientos y productividad en los negocios.

Esa secuencia histórica que nos da Morrison la complementaremos con el aporte de Alonso¹³⁷ quien en su sitio web nos presenta el siguiente resumen, donde nos introduce en las actuales concepciones del coaching:

*Comenzó a aplicarse [el coaching] a mediados de los años 70 dentro del ámbito deportivo cuando Timothy Gallwey (profesor de literatura y capitán en la Universidad de Harvard del equipo de tenis) se dio cuenta de que el principal freno de un deportista no está en su cuerpo, si no en su mente, y creó un método y libro titulado *El Juego Interior*. Después, John Whitmore (piloto, hombre de negocios y coach) llevó el método de Gallwey al medio empresarial inglés con gran éxito, convirtiéndose en el precursor del Coaching de Negocios, Coaching Ejecutivo, y Coaching Personal. De hecho, ambos son los principales exponentes de la corriente del Coaching Humanista, originado y desarrollado principalmente en Europa, y cuya práctica está basada en la aplicación de herramientas de la Psicología Humanista, y pone el énfasis en el ser humano, en su potencial interior y en la capacidad de elección de una vida mejor.*

Otra corriente es el Coaching Práctico o estadounidense, y tuvo como máximo exponente al estadounidense Thomas Leonard. La metodología

utilizada con este sistema tan pragmático incentiva la autoestima, motiva a la acción y pone a prueba a sus clientes a través de nuevos desafíos. Y la tercera corriente es el Coaching Ontológico que, originado en Sudamérica, ha tenido como principales exponentes a los chilenos Rafael Echeverría y Julio Olalla. Es el “entrenamiento del ser”, y explica al ser humano como un ser intrínsecamente lingüístico, donde las conversaciones son la clave para entender cómo somos los seres humanos y cómo desde ese conocimiento se puede cambiar nuestra vida... El Coaching Sistémico es una modalidad que hace énfasis, mediante un enfoque de procesos, para ver totalidades e interrelaciones. Promueve en el cliente el desarrollo del talento individual, de sus competencias organizacionales y de ambientes de alto desempeño.... Y por último, para cerrar esta breve historia del Coaching, cabe mencionar algunas de las diferentes especialidades que poco a poco, y debido a la creciente divulgación y resultados positivos de éste, se han ido originando y desarrollando para atender a diversos ámbitos de la vida de las personas u organizaciones: Coaching Deportivo, Coaching Personal (o Life Coaching), Coaching Ejecutivo, Coaching Corporativo, Coaching para Empresarios, Coaching para Mujeres, Coaching de Salud, Coaching en la Enseñanza, Coaching Político, Coaching Artístico, Coaching para Jóvenes, Coaching para Padres, etc.

Hemos visto cómo el coaching se ha ido convirtiendo en un tipo de estrategia que pasó del campo empresarial y del deportivo, al abordaje de una metodología que basada en el entrenamiento exterior e interior tiene receta para prácticamente todo el quehacer y quejas del ser humano. Donde se parte de la premisa de que los limitantes del hombre en su estancamiento son: sus miedos, torpeza, traumas, baja autoestima, dolores, desmotivación. Y que la respuesta emana desde su propio interior. Entonces, ¿para cada situación, si se enmarca en algún ámbito, encontraremos un coaching?

La pregunta que nos viene inmediatamente es, ¿entonces un coaching es un “gurú” que puede atender cualquier situación para hacer que el otro cambie, y que cambie desde su propio Yo? ¿Desde el Yo Soy? ¿Sólo deberá adaptar las herramientas al ámbito donde deba ejercer la acción? A esto le seguiría, ¿dónde quedan los psicólogos y sus diversas especialidades, los directores espirituales, los sacerdotes y tanta gente que se capacita, inclusive con años de estudios universitarios y experiencia en la práctica (con estudios de casos, consultas, seguimiento, acompañamiento, contención...) para abordaje de traumas, de ansiedad, autoestima, autoconfianza, gestión de conflictos, uso de herramientas de abordaje psicológico, entre otros?. ¿Cómo estas personas abordan una herida que abren y sus desencadenantes psicológicos? ¿Pueden hacer psicoterapia, psicología clínica? ¿Pueden hacerlo? Y lo primordial en ese Yo Soy, ¿dónde queda Dios como ser Supremo?.

El coaching y la terapia

Iniciamos esta parte tratando de dar respuesta a las interrogantes anteriores. Comenzamos por ver qué relación guarda el coaching con la psicología. Menéndez N.¹³⁸ afirma categóricamente en su artículo “La diferencia entre psicología y coaching”:

El coaching no es más que una metodología que utiliza técnicas y conceptos tomados de la psicología, con el fin de ofrecer un servicio de acompañamiento a un cliente que quiere alcanzar objetivos y desarrollar su potencial. La cuestión es que muchos de los profesionales que ofrecen un servicio de coaching nunca han estudiado psicología. Es decir, carecen de la formación de quienes sí conocen las bases del comportamiento: los psicólogos [...] Esto no significa que el coaching sea en sí mismo algo negativo Los problemas vinculados al coaching tienen que ver, principalmente, con el intrusismo que rodea este método.

En el mismo artículo señala seis (6) diferencias entre coaching y psicología, las traemos a este espacio para clarificar el tema que nos ocupa

1. *La psicología está reconocida como una ciencia, mientras que el coaching es una metodología o enfoque centrado en el desarrollo personal que se basa en técnicas y teorías de la psicología.*
2. *La psicología busca lograr el bienestar de la persona, pudiendo abordar demandas relacionadas o no con alguna psicopatología. Aunque la psicología se dedica al estudio, diagnóstico y tratamiento de las psicopatologías, es importante recordar que no es su único fin y que existen múltiples ámbitos y aplicaciones de esta ciencia. El coaching se centra en trabajar con personas “sanas”, poniendo el foco en el trabajo que permita al cliente crecer y desarrollar sus potencialidades. Es decir, en ningún caso se deberían abordar cuestiones sanitarias desde esta metodología.*
3. *La formación de los psicólogos es mucho más amplia que la de un coach (siempre y cuando este no sea psicólogo de base, obviamente). Los psicólogos destinan, como mínimo, varios años para obtener su título de Psicología, por lo que conocen de manera profunda los principios de la conducta humana y los procesos mentales de las personas, los coaches se forman a través de cursos y posgrados que tienen una duración mucho más limitada, de manera que adquieren conocimientos concretos, sin la base amplia y sólida de un psicólogo*
4. *La psicología, como ciencia y profesión sanitaria, se encuentra regulada por la ley. Los psicólogos, cuando ejercen su labor como clínicos en el campo de la salud mental, deben estar obligatoriamente colegiados. En el caso del coaching, si bien existen instituciones de referencia, por el momento no hay una regulación explícita.*
5. *El coaching es concebido como un servicio que se presta a un consumidor que lo solicita para obtener unos resultados. El trabajo en psicoterapia implica siempre un vínculo mucho más íntimo e intenso con el profesional. No se abordan meros objetivos, sino que se desentrañan aspectos muy privados de la persona, que en el marco de la terapia se abre ante el terapeuta de una forma que quizás nunca haya hecho antes.*

6. La psicología como disciplina científica ya comenzó a gestarse en el siglo XIX,

El coaching como tal tiene una historia muy reciente. Se inició el estudio de los aspectos motivacionales sobre el rendimiento deportivo y la importancia de contar con un buen entrenador (coach). (Op. cit)

Con esto queda descartado que el coaching pueda atender situaciones inherentes al campo de la psicología y debería ser una de las premisas que maneje cualquier persona que acuda a un coach. Y éticamente éste deberá remitir al especialista a cualquier cliente que pueda requerir acompañamiento o terapia clínica. Ahora bien, veamos qué ofrecen los coaches para ayudarte a centrarte y a conseguir tus objetivos.

Para esto googleamos y conseguimos lo que ofrecen, a continuación, y a manera de ejemplo les mostramos algunos:

El coaching para la vida diaria es un método de indagación para el desarrollo personal y de la mente cuyo objetivo es ayudar a las personas a conocerse mejor, desarrollar su potencial y superar bloqueos y dificultades concretas... A través de las preguntas, el coach facilita que la persona pueda conectar con su propia sabiduría esencial, que en definitiva es su parte más genuina y profunda, más allá de lo que opinen los demás o de los condicionamientos que la persona ha ido aprendiendo de sí misma a lo largo de su vida... abordamos conductas, creencias y motivaciones existenciales para ayudarte a ir más allá de tus límites. También exploramos tus problemas, inquietudes, dificultades o bloqueos. Estos problemas pueden ser de relaciones, miedos, falta de motivación o dirección, autoestima y seguridad, entre otros muchos. (yoscoaching)¹³⁹

El coaching es un proceso de acompañamiento donde coach y cliente emprenderemos un viaje juntos en el cual el objetivo final es el autodescubrimiento, el autoconocimiento por tu parte, donde podrás conocer tus luces y sombras como partes juntas e indivisibles que te acompañarán a lo largo de tu vida, potenciando tus recursos innatos y desarrollado otros nuevos, además de nuevas habilidades, entrenando mente y emociones para tu desarrollo personal... Las sesiones de coaching te acompañarán desde quién eres, a quién quieres ser, y desde donde estas, a donde quieres llegar... ADIÓS BLOQUEOS, pretende ser una herramienta más, que pongo a tu disposición para la mejora en tu día a día. (pedroserrano.coach)¹⁴⁰

Si te das cuenta, muchas de estas creencias limitantes tienen en común el creer que algo es muy difícil, que no somos capaces o que las cosas no van a salir bien. Es decir que en muchos casos no alcanzamos nuestros sueños o metas porque existen creencias inconscientes en nuestra mente que nos limitan. La buena noticia es que, si los límites están en nuestra mente, tenemos el poder para superarlos. (amayaco)¹⁴¹

El curso brinda herramientas para comprender y reconocer como la propia persona es motor y generador de cambio a partir de las acciones que realiza, según su observador e identificar en qué medida las emociones intervienen en todo vínculo y comunicación con uno mismo y con el otro. (cursos-uba.com.ar/coaching)

Pudiéramos llenar hojas y hojas con todo lo que aparece en redes sobre lo que ofrece el coaching para atender a las personas, hacemos un alto para llamar la atención sobre las palabras comunes que utilizan directa o indirectamente: yo me limito, nuestras creencias inconscientes, mis bloqueos, desarrolla tu potencial, transformar lo que somos, elimina miedos, barreras, entre otros que te señalan que algo en ti no está funcionando correctamente y que debes atenderte, y que desde tu interior tú mismo tienes la respuesta. Algunos ofrecen rituales, estrategias o actividades de new age (nueva era), mentoreo (mentoring).

En este punto vale la pena resaltar la advertencia que realiza Rangel¹⁴² luego de una exhaustiva investigación sobre posibles daños emocionales que pudiera ocasionar la mala praxis de estrategias en coaching, asegura que:

“... llegan a ejercer diferentes tipos de denigración, violencia psicológica, bombardeo físico y emocional en sus clientes [...] el coaching es un tipo de contenido que gracias a lo sencillo de sus mensajes se puede reproducir con mucho éxito en las redes sociales, de ahí que ahora los life coach sean famosos por sus publicaciones al respecto de esta tendencia [...] el coaching nació (Sic) del fracaso de la psicología a la hora de explicar sus alcances pues se dio pie a que [se crea que] cualquiera pueda ser capaz de tratar la psique humana.

(resaltado nuestro)

A modo de cierre, el coaching se puso “de moda”. Recordemos lo visto hasta ahora: surgió en el ambiente secular, inició en lo deportivo, pasó a lo empresarial, a los negocios; su propósito era el desarrollar el potencial en deportista, se trasladó a los negocios y al desarrollo de liderazgos. Diversas estrategias de marketing se utilizan para atraer clientes y grandes empresas contratan coach para potenciar sus empresas y personal gerencial. Sobre esto abunda la literatura.

Ahora bien, esa fórmula se ha ido trasladando a todos los ámbitos de la vida; así habrá un coach para todo lo que necesites, entonces, un coach es capaz de ser el salvador de su cliente. Siempre usando esta premisa: el coaching fortalece la autodeterminación del individuo, ayudándole a ser independiente de cualquier creencia que limite su voluntad. El entrenador apoya al individuo en convertirse en quien deseé ser y sacar lo mejor de ella según convenga a los propósitos de cada individuo. Se apoya entre otras estrategias en la Programación neurolingüística (PNL), en declaraciones afirmativas positivas, visualizaciones, la teoría de la prosperidad, las emociones etcétera, etcétera. ¿Podrá estar esto reñido con nuestra fe, con la Iglesia y con Dios?

El coaching y Yo Soy

¿Cómo funciona esto del coaching, ontológico, de vida, espiritual, cristiano, entre otros nombres que en la actualidad toma esta corriente?. ¿Qué es la ontología? El diccionario define ontología como: *Parte de la metafísica que estudia el ser en general y sus propiedades ... La ontología es un aspecto de la metafísica que busca categorizar lo que es esencial y fundamental en una determinada entidad... La ontología es la rama de la filosofía que se dedica a reflexionar sobre los modos esenciales de existencia de las cosas.*

Concluimos de manera rápida que el coaching ontológico sería una disciplina que ayuda a interpretar a los seres humanos.

En teoría, alguien acompaña al ser humano para que se auto entienda y alcance sus metas, nada criticable mientras su labor sea de ayuda al prójimo, con ética y profesionalismo. Cuál es el peligro que preocupa a todo fiel creyente de Dios. Lo resume muy bien Yañez¹⁴³:

La educación, la profesionalización y la especialización no sólo han logrado el empoderamiento personal, sino también, ha alimentado la denominada “Supremacía del Yo”. Me refiero al “Yo interno”. Nos volvemos en primer lugar, autosuficientes; somos tan ricos en conocimientos que sabemos más que el resto de las personas y en realidad ya no necesitamos de nadie para salir adelante. Sigue en un plano laboral, familiar, conyugal, etc. Segundo, nos creemos sabios, conocedores de una multiplicidad de temas, instruidos, los llamados “profesionales integrales” y poco a poco nos damos cuenta de que nos creemos ser un pequeño Dios. Hemos formado un Dios dentro de nosotros a quien amamos, alimentamos con más sabiduría y pedimos que sea nuestra guía en la vida.

Ahora bien, ¿lo acompaña reconociendo a Dios?, ¿desde el evangelio? ¿En qué se diferencia del coaching espiritual? Veamos y saquen sus conclusiones. En la investigación indagamos sobre la definición de coaching espiritual, y conseguimos páginas que ofrece formación para esta área del coaching indicando:

El coaching espiritual es una manera de trabajar en coaching, teniendo como fundamento la INTELIGENCIA ESPIRITUAL. Defino la inteligencia espiritual, como el deseo básico que tenemos los hombres y mujeres de encontrar un propósito fundamental en la propia existencia, llevando a cabo una vida integrada. El coaching aporta herramientas y técnicas para descubrir ¿qué quieres realmente? y ¿cómo lo puedes alcanzar? Además, el coaching busca en tu interior tus potencialidades para que seas tú el protagonista de tu vida y de tus cambios. (Juan Bellido)¹⁴⁴

Como se evidencia, podemos decir que es la misma cosa con otro nombre. Es nuestro deber como Cristianos, y defensores de la Fe católica alertar sobre el curso que está tomando esta corriente, haciéndose pasar por inocua. Es propicio este mensaje que deja Yanez¹⁴⁵ en su artículo:

Entonces, si todo lo podemos en nosotros mismos... ¿Ya no hace falta Dios? Sólo Dios sana, salva y nos libra de las ansias y perturbaciones. Debemos reflexionar respecto al protagonismo que tiene el Señor en nuestras vidas como el verdadero Salvador. Si estamos depositando nuestra confianza en el “Yo Soy” o en el “Yo”. Él nos pide entregar nuestras aflicciones, dejar en sus manos nuestros problemas, aprender a abandonarnos en su voluntad y por sobre todo, que ocupe el centro de nuestras vidas.

Sobre este tema del uso del coaching dentro del ámbito espiritual les compartimos un resumen del conversatorio que sostuvo el Padre Héctor Pernía (Director de Hospitalitos de la fe) con el Padre Joel Escalante quien además es Psicólogo:

Esta corriente del coach provienen de las últimas escuelas de psicología como son la inteligencia emocional y programación neurolingüística; es prácticamente entrenar la mente y el estado emocional del ser humano, que funcionó en un primer momento con la psicología empresarial para animar y motivar a los trabajadores a nivel laboral, pero en estos tiempos se ha desvirtuado un poco, yéndose por el camino de la manipulación de las personas, es decir, todo aquél que está buscando un estilo de vida más conforme a nivel emocional se deja llevar por estos "entrenadores de la mente", que en algunos momentos se aprovechan del liderazgo que encuentran terapéuticamente en los sujetos para manipular no sólo las conductas, sino tener como un discipulado, un grupo de personas súbditas a mis pensamientos y mis teorías, en esto la psicología debe enfocarlo más en el desarrollo de cualidades y facultades que tiene cada uno, pero no llevarlo a esta especie de sumisión...actualmente amas de casa, padres de familia, y mucha gente busca respuesta a sus frustraciones siguiendo un líder de coach... Hay que tener cuidado con las promesas fantásticas que ofrecen en estos cursos de coach, un psicólogo serio no da fórmulas mágicas. Así que, alerta cuando veamos que ofrecen soluciones de la noche a la mañana por un costo fabuloso debemos sospechar que no va por buen camino ...Desde la fe cristiana, el uso del Yo Soy que promueven los coaching no es compatible con la fe católica, ya que conlleva a un endiosamiento del ser humano, ese Yo Soy le lleva a un ego muy elevado. Ni siquiera se llega a alcanzar la plenitud de la que nos habla Abraham Maslow que es la auto perfección, una perfección que la podemos llevar a la santidad de vida si la vemos desde el punto de vista de la Fe, en cambio el endiosamiento de la persona humana es terrible porque viene la prepotencia, el desprecio hacia los demás, donde yo soy el que vale, el que está preparado, más nadie. (Entrevista personal del Padre Héctor Pernia al Presbítero y Psicólogo Joel Acosta, Diócesis de San Cristóbal, Venezuela, 10 Junio 2022)

Según el artículo: 'Cuidado con el "Coaching Ontológico" que es Nueva Era', (2018),¹⁴⁶ los autores señalan:

...En el caso del coaching ontológico no es la excepción pues en la aplicación de sus métodos podemos ver claramente elementos new age tales como: cursos de superación personal, liberación del sufrimiento, mensajes de autoayuda, espiritualidad no cristiana sino más bien panteísta, etc. que intentan reemplazar la esperanza que tenemos todos los católicos en Cristo a través de una buena y gratuita dirección espiritual por uno de estos pseudo profesionales a cambio de una gran cantidad de dinero [...] Por otro lado, es dañino para la salud pues sus técnicas en su mayoría consisten en fatigar la mente para luego introducir ideologías, filosofías, programaciones, decretos, visualizaciones, etc. Todos los seres humanos buscamos alcanzar logros y dar lo mejor de nosotros mismos. Sin embargo, debemos comprender que nuestra vida a la luz del evangelio no debe perseguir sólo la felicidad y el éxito sino también nuestras frustraciones y la derrota forman parte de la voluntad de Dios en nuestro caminar. También estaremos inmersos en problemas personales y sufrimientos, las cuales los cristianos las conocemos como pruebas o

cruces. Por ello, no necesitamos recurrir a este tipo de programas engañosos sino más bien utilizar los medios que nos brinda la iglesia como los sacramentos (confesión y misa) para poder apoyarnos.

Y justo llegamos al peligro de esta práctica para quienes creemos a Dios como centro de nuestra vida. Al respecto encontramos un artículo, cuyo autor es Pedro Llera¹⁴⁷ y nos da la clave fundamental de este riesgo para la Fe: “*El coach te ayuda a aumentar la fe y la esperanza en ti mismo (no en Dios, evidentemente) para lograr, no tu salvación...*”.

Encontramos otra postura tajante en youtube en un video sobre el coaching cristiano:¹⁴⁸

El coaching cristiano es una nueva especie de cáncer espiritual en la iglesia, un nuevo ropaje de la confesión positiva o teoría de la prosperidad, se apela a las emociones y pareciera no tan peligroso, pero no olvidemos que satanás siempre se presenta así, vestido de agradable ropaje, el marketing del coach cristiano es contrario a las escrituras ya que su idea principal es vender un producto, estimular al cliente, vuelve a la iglesia un tipo de empresa, el evangelio un producto, y al cliente el hermano. Así las personas comercializan trastornando la visión ministerial de la iglesia [...] el evangelio suple las necesidades de las personas. el centro de la iglesia ya no es Jesucristo, al adoptar esta filosofía se engendra un evangelio diluido o light, un tipo de evangelio que es el que las masas o personas quieren recibir, antropocéntrico, centrado en las necesidades del hombre, esos conferencistas administran un evangelio positivista, entretenido, corto... Es peligroso porque ya no se predica el evangelio confrontador que trae la vergüenza de la cruz, expone el pecado del hombre que exalta a dios como único salvador...

Tristemente en un mundo cada día más globalizado y entregado al boom de las redes sociales, la gente busca nuevos líderes, guías, likes, seguidores, fórmulas y respuestas rápidas a los problemas, dinero fácil y más ¿Cuál es nuestro papel? Muy bien lo expresa Cristina Valverde¹⁴⁹ en un excelente artículo a través de catholic.net:

El laico debe brillar, ante todo, con el testimonio de su vida, fe, esperanza y caridad. Vivimos en un mundo secularizado, en donde la religión y la fe han sido reducidos a un ámbito personal. Pero esto no quería Cristo cuando dijo: “vosotros sois la sal de la tierra, vosotros sois la luz del mundo.” (Mt 5, 13-16). El laico católico debe actuar en coherencia con su fe y vivir de acuerdo a las enseñanzas de Jesucristo en cada momento de su vida...

Cosa que no pasa cuando queremos suplir a Dios como centro de nuestra vida, Monseñor Juan Alberto Ayala (Obispo Auxiliar de la Diócesis de San Cristóbal, Venezuela) nos lo recalcó en una entrevista que le hiciera el Padre Héctor Pernia, (Director de Hospitalitos de la Fe) a propósito de esta investigación, al respecto y sobre la práctica del coaching espiritual, señaló Monseñor:

“... el que tiene el poder es Dios no yo...se va perdiendo la confianza en dios. Me dejo robar el poder de mi vida, debo entender que a la persona

“no le interesa mi vida, yo solo soy un cliente, detrás de eso hay un interés y es, cómo puedo ganar más, hay un interés económico. Me enseñan que yo puedo hacer lo que sea siempre que me haga feliz, a eso ellos le llaman la autorrealización...” (Entrevista personal del Padre Hector Pernia, a Monseñor Juan Alberto Ayala (Obispo Auxiliar de la Diócesis de San Cristóbal, Venezuela, 10 junio 2022)

Si bien es cierto que esta corriente del coaching tuvo sus principios de manera estratégica y guiada a potenciar y motivar equipos deportivos y brindar herramientas a nivel empresarial, estos hacían trabajo asesor, y recomendaban a los dirigentes estrategias, planes y especialistas creando equipos multidisciplinarios para afrontar las debilidades que encontraba en el diagnóstico que hacían. Es un asunto diferente y delicado el trabajar individualmente con el ser humano, destapar traumas, conflictos, heridas, que necesariamente debe remitirse a un especialista. Queda claro que un coach no es terapeuta, psicólogo para afrontar estas situaciones. No obstante, muchos hablan bonito, motivan, ponen bailes, música, brincan y muchas maneras más para que te sientas oído, alegre, eufórico, tal vez usan algunos pasajes bíblicos, diluidos en todo su discurso o recomendaciones, pero, hacen olvidar la esencia de la Fe y el afrontar tu dolor con entereza y confiado en Dios como único guía. Ahora tú guía, el que según tiene la solución a los problemas que te aquejan, es otro, un líder llamado coach del cual tu eres cliente. No olvidemos, “*Ninguno puede servir a dos señores; porque o aborrecerá al uno y amará al otro, o estimará al uno y menospreciará al otro. No podéis servir a Dios y a las riquezas*” (**Lc 16,13**).

Como católicos, cristianos y cuidadores de nuestra salud espiritual sabemos que debemos caminar hacia la santidad, a la luz del evangelio, que habrá triunfos y derrotas, victorias y frustraciones, que habrá problemas personales, familiares, que estas son pruebas, cargas, cruces que debemos saber llevar con la entereza que Cristo nos enseñó, que tenemos recursos para llevar estas situaciones, los sacramentos, el evangelio, la oración; por lo que no debemos recurrir a prácticas engañosas. Porque yo soy el Señor, tu Dios, que sostiene tu mano derecha; yo soy quien te dice: “*No temas, yo te ayudaré*”. (**Is 41,13**)

Nuestra principal guía está en los Diez Mandamientos y el primero nos dice: “*Amarás a Dios sobre todas las cosas*”. En el evangelio según San Mateo, el propio Jesús nos da la clave de este primer mandamiento “*Maestro, ¿cuál es el mandamiento más grande de la ley?*” le preguntan los discípulos. Jesús le respondió: “*Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con toda tu mente*” (**Mt 22, 34-40**).

No nos hagamos partícipes de prácticas donde ayudamos a hermanos a apartarse de Dios, a creer que sin Cristo como guía y con sólo leer unos salmos o pasajes bíblicos están salvos, o que con la actual espiritualidad New Age, con lenguajes de la energía, la filosofía positiva, la ecología, el vegetarianismo y el crecimiento personal, no ofendemos a Dios o no nos apartamos de Él. Dios nos cuide de romper con la sana doctrina y hacernos una propia al margen de la verdad, caer en la tentación de pensar y creer que el poder radica en nosotros mismos desde nuestro interior ignorando la supremacía de nuestro Padre celestial: “*Humillaos ante el Señor y él os ensalzará*” (**Stgo 4, 10**).

Idolatría

¿Te quieren hacer creer que las imágenes de Cristo, y de los Santos, de la Iglesia Católica son muñecos de demonios que tienes que destruir para salir de la idolatría?

¡Despierta, ya!

Abre bien los ojos, porque viene arreciando una fuerte deschristianización del mundo, especialmente dirigida a cortar la continuidad de la fe cristiana a las generaciones de relevo en Europa y América Latina; de modo que, en cosa de 20 a 40 años, ya no haya nadie bautizándose para recibir a Cristo. Y eso no se lo digo solo a los católicos. En amenaza también están los grupos separados de la Iglesia Católica. A los hermanos protestantes que niegan el bautismo de los niños, mírense en lo que hacen, y asuman ante Dios la responsabilidad de su colaboracionismo musulmán.

Europa y otros lugares que siglos atrás fueron cristianos, como los países del norte de África, hoy son enclaves de hegemonía musulmán, en los que se prohíbe toda clase de formas de promoción de la fe cristiana.

No se puede hablar de Idolatría sin hablar de Islamización

Donde hay una casa bonita, pero en ese lugar quieren levantar allí una estructura enorme, hacen que el dueño venda la casa, lo convencen como sea, la tumban, levantan el nuevo edificio; y después, el antiguo dueño, al ver la construcción que desplazó su casa, caerá en cuenta que su antigua y añorada casa no la volverá a ver. Ya no está lo que antes había. Y, si intenta entrar a la nueva edificación, tal vez le nieguen el acceso, requerirá permiso para pasar.

Eso mismo está pasando con el discurso sobre la idolatría entre los países cristianos y aquellas religiones que tienen trazado el objetivo de desplazar al cristianismo para imponerse para siempre como religiones hegemónicas a nivel mundial. Su objetivo, realmente, no es el fin religioso, la relación con la Divinidad. Si así fuera, hace rato que hubiesen abierto su corazón a Cristo. El paradigma religioso, simplemente, lo usan, lo manipulan, porque saben que el hombre, y en particular, el europeo y el latinoamericano, es histórica y esencialmente religioso. Su fin único es hacerse del poder político de estos países para eternizarse; más aún, si son como Venezuela, con cuantiosos recursos como petróleo, oro, uranio, gas, agua, coltán, entre otros. Su objetivo, hacerse de las riquezas del Continente. No se trata de un plan por venir. ¡Ya está en curso! La gente está inmersa en él y no lo concientiza. Ante sus ojos, y con sus propias manos, están desmoronando la fe católica, la economía, la democracia, los bienes públicos, el matrimonio, los valores, la tasa de natalidad, la unidad familiar (migraciones de padres que dejan a sus hijos únicos con sus abuelos). Y tú, ¿estás en ellos? ¿actúas como hijo de Dios y como un cristiano? O, ¿con tu modo de vida y de pensar trabajas para los que están destruyendo la unión con Cristo en la población?

La acelerada penetración de países musulmanes en Venezuela a través de convenios gubernamentales es un paso estratégico para su próxima avanzada en el resto de América. Ya en Europa lo vienen haciendo desde hace unas décadas con los flujos migratorios.

Discurso idolátrico e Islamización.

Hay complicidad inconsciente del protestantismo. Más adelante, en el tema de la Islamización, iré a otras vías como están llevando a cabo su penetración en Occidente.

En la basílica de Santa Sofía, ubicada en la antigua Constantinopla - actual Estambul (Turquía) - en la parte superior de las columnas centrales había cuatro pinturas que representaban a los cuatro evangelistas; pero, los musulmanes, al invadirla, taparon con pintura esas imágenes y encima pusieron emblemas de su religión.

¿Por qué llaman ídolo a una imagen de Cristo?

Por la sencilla razón de que los musulmanes no aceptan a Cristo como Dios. Para ellos el único Dios es Alá, y Mahoma su único profeta. Por lo tanto, cualquier imagen de Cristo es para ellos una imagen de un ídolo. Hay que ponerse por un instante la mente de un musulmán para entender eso.

Observa ahora la analogía y similitud que deja ver el triángulo Sectas Protestantes - Masonería - Islamización, con la doctrina de los Testigos de Jehová, cuyo fundador, Charles Taze Rusell, y su sucesor, Rutherford, fueron masones. Verás, que sólo hay cambio de nombres en sus doctrinas, pero la estructura e intención se asemejan:

- **Testigos de Jehová:** sólo Jehová es Dios. Y, Jesucristo, un profeta muy importante, que no es Dios. No aceptan imágenes de Cristo, sino solo las que ellos estampan en sus publicaciones.
- **Musulmanes:** sólo Alá es Dios. Y, Mahoma, su Profeta. A Jesucristo, lo ven como un profeta importante. No aceptan imágenes de Cristo.

En la analogía, se encuentran los términos «Jehová» y «Alá»; para denominar a Dios; y, «Jesucristo», rebajado como profeta, pero desplazado por «Mahoma».

Debes tener presente que el origen de la persecución contra las imágenes sagradas no proviene de los grupos protestantes. Ellos son una de las puntas de lanza de la persecución actual, un ejército camuflado para infiltrarse entre los bautizados y desmantelarles lo que los une y hace fuertes: la Fe. Usan como vestuario y como armas, las mismas herramientas de los cristianos católicos. La primera, hacerse llamar «cristianos» o «evangélicos», y decir que ellos son los únicos cristianos y evangélicos y que los católicos no lo son. Ese objetivo es clave: la identidad: «*iquién soy!*», y lo logran, cada vez que un católico afirma que los separados de la Iglesia Católica son evangélicos o son cristianos. Un gran trofeo para ellos, es conseguir sacerdotes y obispos que pisen el peine de esa emboscada lingüística y la repliquen entre sus ovejas. La segunda herramienta, montar de modo intencionado, doctrinas

alteradas en la que destruyen todo lo que el cristiano cree. Por eso crearon varias sectas. Cada secta, una doctrina distinta, y demasiadas semejanzas.

La persecución frontal hacia las imágenes cristianas no surgió de estos grupos autodenominados cristianos o evangélicos separados de la Iglesia Católica, tal como ellos mismos y muchos lo creen. Surgió, de manera oficial, a partir del año 725 (siglo VIII) con el emperador de Constantinopla León III, del cual muchos historiadores señalan tuvieron gran influencia el auge de los musulmanes que en esos momentos estaban en plena expansión destruyendo a su paso cuanta imagen cristiana existiera y, también, de los grupos judaizantes, los cuales perseguían también a los cristianos, y una forma de delatarlos era el uso de las imágenes, ya que, al hallarlas, descubrían dónde los cristianos se reunían. Fuentes históricas y, también, arqueológicas, evidencian que los primeros cristianos sí usaban las imágenes y que, los mismos judíos lo hacían. En efecto, sus sinagogas estaban llenas de ellas y el templo de Jerusalén también. Pero, no toleraban las imágenes cristianas, porque, reconocerlas equivaldría a admitir a Cristo como Dios encarnado. Vale recordar el concilio que los judíos hicieron en Jamnia, a finales del siglo I, para condenar y tratar de frenar el avance del cristianismo.

De modo que, la iconoclastia, o persecución contra imágenes cristianas, tuvo como origen, los judíos más radicales contra el cristianismo; y, luego, de modo más radical y violento, los musulmanes, a partir del siglo VI, tomando como punto de partida, el nacimiento de Mahoma su profeta (570-632). Estos fueron los antecedentes anti imágenes sagradas, a la persecución iniciada por el emperador León III, que se prolongó a lo largo de los siglos VII Y VIII; que más tarde prosiguió el imperio otomano (perteneciente a la religión musulmán); y, luego irrumpió con furor con las hordas del protestantismo calvinista en los Países Bajos. De allí deriva la actual aversión hacia las imágenes sagradas en los grupos que se autodenominan cristianos y están separados de la Iglesia Católica.

En síntesis; el impulso histórico que ha traído hasta estos tiempos la persecución contra las imágenes cristianas debe dársele a los musulmanes, más que a los judíos o al emperador bizantino León III; en cuanto que, el islam, fue la religión insurgente que de modo más expansivo se ha abierto paso en muchos países de Asia, África y Europa, persiguiendo a los cristianos y destruyendo, como primera acción invasiva, los símbolos religiosos del cristianismo. El origen del rechazo a las imágenes sagradas no corresponde a los judíos porque ellos mismos, en su templo más sagrado, el templo de Jerusalén, tenían abundantes imágenes representativas de seres terrenales (toros, serpiente, cordero, leones) y celestiales (querubines), y de los cuales hay abundantes referencias bíblicas en los libros del Antiguo Testamento. Las imágenes que rechazaron fueron las cristianas, no por las imágenes en sí, sino por el no reconocimiento de Cristo como el Mesías, el Salvador.

Merece un estudio minucioso y muy responsable las sorprendentes coincidencias en el iconoclastismo protestante y musulmán contra las imágenes cristianas. La inferencia más rápida de una primera relación que se puede hacer es la siguiente: no son los musulmanes los que le preparan el terreno a los grupos protestantes, sino a la inversa. Son los grupos protestantes los que van por delante ahorrando trabajo para que a los

musulmanes se les haga más sencillo desplazar a los cristianos. Es más fácil para los musulmanes erradicar y desaparecer de Europa, América, África y cualquier otro lugar, a cristianos sin Sacramentos, divididos entre sí en sectas, sin símbolos visibles que les integre y cohesione, y sin obediencia a una autoridad única (el Papa), es decir, a los grupos protestantes; que, a cristianos con todos esos recursos de unidad y fuerza espiritual, es decir, a los católicos.

Espero, ahora sí, hayas entendido, por qué los musulmanes prefieren llegar a dominar a un lugar donde hay Sectas Protestantes, que llegar a donde la mayoría de la población es católica. Espero también, estés comprendiendo hacia qué dirección camina tu comunidad cada vez que observes o escuches a una persona que esté insultando, rompiendo, quemando o actuando contra todo cuanto sea parte de la fe católica: Sacramentos, el Papa, Dogmas, Sacramentos...

Cada vez que una persona rompe o quema una imagen de Jesucristo, de la Virgen o de un Santo, allí estás viendo un activista inconsciente del islam. Cada vez que oyes a alguien blasfemando contra una de esas imágenes diciendo que esos son demonios, «matachos». Eso es justo lo que los musulmanes quieren que los cristianos hagan, pues de esa manera se van islamizando de modo lento, pero progresivo. Por eso usé líneas atrás el calificativo de tontos útiles. Cada vez que veas a alguien diciéndole idólatras a los que invocan a los Santos para pedirles su intercesión, ahí tienes delante un emisario, un prosélito inconsciente musulmán. Lo de inconsciente, es porque no saben, en medio de su inocencia y su buena fe, que fueron sacados de la única Iglesia que Cristo fundó, para hacerles seguir al pie de la letra, la agenda que diseñaron los creadores de la Organización a la que pertenece que se hace llamar cristiana. Si investiga su origen, descubrirá que los fundadores de las denominaciones más renombradas fueron masones, y que uno de los principales objetivos que tiene la masonería es la deschristianización. El islam diría: «¡La masonería nos ayuda, porque nos ahorra el trabajo de deschristianizar; para luego, nosotros entrar; con Mahoma, el poder tomar; y, con el Corán, como única ley; de todo nos podemos adueñar!».

El Oponente se oculta

Satanás es el oponente del cristiano, y en cada siglo o época, lo ataca con las fuerzas anti cristianas de ese momento. En estos tiempos, y desde inicios de la Edad Media, la principal amenaza para los pueblos cristianos se llama: el islam. Sería de ingenuos afirmar que el Maligno esté ausente en todo esto.

Él no soporta ni admite otro dios que no sea él. Los versos bíblicos donde Dios más frontalmente prohíbe la idolatría, son justamente, los que con más astucia desvirtúa el demonio. Siendo que Dios prohíbe tener imágenes de lo que no es Dios, pero son tenidas por tal, él les hace apuntar el dedo hacia las imágenes de Cristo, a los que son distraídos, apáticos e incautos espirituales. Se enfurece ante cualquiera que reverencie y honre a Jesucristo en cualquiera de sus maneras de hacerse presente en el mundo: como prójimo, en los pobres y más necesitados; simbólicamente, en las imágenes cristianas y; la que más detesta, su presencia real, en la Hostia consagrada. Así les hace la

guerra para que abandonen lo que lleva a Cristo y se dirijan a adorarlo a él: a los pobres los hacen más pobres para engañarlos con dádivas y hacerles creer que ellos sí los aman y los cuidan. A las imágenes sagradas las llaman demonios, para romper el Misterio del Dios invisible que se encarnó, se hizo hombre, murió y resucitó. Y, a la Hostia consagrada, la ataca diciendo que es eso es solo la presencia simbólica de Cristo, que es mentira que allí está su presencia real. Esa doctrina recorre, de modo general, a casi todas las sectas: «*no se vuelvan idólatras adorando un pedazo de pan donde Cristo no está!*». Y más uno les sigue el juego.

El Oponente a los cristianos, habita camuflado en muchos falsos dioses escondidos entre miles de sectas y varias religiones paganas que, sus doctrinas separadas del Dios verdadero y conduce cada una a un dios particular y diferente del otro. Por cada doctrina falsa siempre hay un ídolo escondido y encubierto, aparte de los ídolos personales de muchos de sus miembros: el propio ego, la codicia, la lujuria, el poder, los bienes materiales.

¿Cómo trabajan para invadir América?

Ideologizando la Fe cristiana y el discurso sobre la idolatría para deschristianizar. ¿Qué buscan? Dividir la población y usarla para que ella misma desmonte de la mente, de su casa, espacios públicos, instituciones, ambientes de trabajo, centros educativos y medios de comunicación, todo lo une y hace crecer en Cristo a la sociedad: bautismo de niños, y los Sacramentos de la Confesión y la Eucaristía. Lo hacen alejando a las personas del Sacramento del Matrimonio, porque saben que así ya no van a volver a practicar los Sacramentos anteriores y sus hijos y nietos, lo más probable, es imiten sus malos ejemplos de deschristianización de sus familias.

¿Cómo ideologizan la Fe?

Al quitar de la fe cristiana los Sacramentos, todo queda en una mera suma de ideas interesantes, tal cual populismo espiritual - que aumenta la membresía, porque ahora van a tener menos exigencias para pertenecer: sin Sacramentos, sin los Ministros legítimos de Cristo, ya no hay Misterio; ya no hay Encarnación, ya no hay presencia real de Cristo en los cristianos, lo que los debilita, los vuelve manipulables, fáciles de conquistar para que, en unos años más de paganización, cuando sea un clamor colectivo salir para siempre de la immoralidad y plaga campeante de la agenda gay, la ideología de género y los abortos, quienes van a salir a la palestra internacional como los grandes salvadores de la crisis moral no van a ser los cristianos sino los musulmanes, con Mahoma como profeta y Alá como único Dios. ¿Y Jesucristo? A quienes lo invoquen, los perseguirán hasta que renieguen de él y acepten a Mahoma. Sea católico o sea adventista, o pentecostal..., a todos por igual les harán quemar sus Biblias y los obligarán a leer el Corán. Lo triste es que los miembros de las Sectas se dejan utilizar como señuelos, tontos útiles, y títeres de esa avanzada de Deschristianización.

¿De qué manera? Creando sectas dedicadas esencialmente a sacar católicos de la Iglesia y, diseñando cuerpos doctrinales que desvirtúen y contradigan la fe cristiana, para que los mismos miembros de las sectas, que primero fueron católicos, se conviertan en su ejército de infiltración que les prepare

el terreno, usando sus propias manos y labios en la guerra religiosa de desmontar los basamentos de cohesión y unidad que durante más de 20 siglos el cristianismo ha tenido para su crecimiento y expansión: la obediencia al Papa, Obispos y Sacerdotes, los Sacramentos, y algo de suma importancia, y es de lo que se va a tratar en este tema: desaparecer la devoción y doctrina sobre la Virgen María, los Santos, la Cruz y las Imágenes sagradas.

Protestanización

¿Un triunfo de los grupos que se autodenominan católicos, su rápido crecimiento; una victoria que los eleva ante Cristo la enorme deserción de católicos hacia sus filas? ¿Así lo crees?

Duele decirte que, a efectos inmediatos, nadie puede dudar que numéricamente van logrando sus objetivos; pero, a efectos de largo plazo, el fracaso lo sufrirán de manera triple: por haber colaborado servilmente con los fines anti cristianos de la masonería y el islamismo para el Occidente; porque en Europa el Ateísmo les pasó por encima y en América sigue ese mismo curso; y, porque no podrán soportar el dolor de su traición y persecución a Cristo, el día uno a uno se tengan que presentar ante Él para ser juzgados según sus actos, porque no se convertían a la Verdad cada vez que abrían la Biblia y leían:

«Muchos me dirán aquel Día: "Señor, Señor, ¿no profetizamos en tu nombre, y en tu nombre expulsamos demonios, y en tu nombre hicimos muchos milagros?". Y entonces les declararé: "¡Jamás os conocí!; iapartaos de mí, agentes de iniquidad!" (Mt 7, 22-23)».

Y le replicarán insistiendo: «*Pero, Señor, si nosotros leíamos más la Biblia que los católicos, y hacíamos más obras de caridad que ellos*». Cristo les pondrá de manifiesto por qué todo aquello que hicieron fue en vano:

«Así pues, todo el que oiga estas palabras mías y las ponga en práctica, será como el hombre prudente que edificó su casa sobre roca: cayó la lluvia, vinieron los torrentes, soplaron los vientos, y embistieron contra aquella casa; pero ella no cayó, porque estaba cimentada sobre roca. Y todo el que oiga estas palabras mías y no las ponga en práctica, será como el hombre insensato que edificó su casa sobre arena: cayó la lluvia, vinieron los torrentes, soplaron los vientos, irrumpieron contra aquella casa y cayó, y fue grande su ruina» (Mt 7, 24-27).

Ellos le preguntarán: «*Señor, nosotros siempre estuvimos claros que teníamos que construir solo en tu nombre, sin más nadie de por medio, para no caer en idolatría. ¿En qué roca, pues, teníamos que construir?*». Y les dirá, probablemente, algo así:

«Tenían Biblia y no lo quisieron ver; a la Iglesia que fundé, y no la quisieron escuchar; y si lo vieron, no lo quisieron aceptar. Hubo un hombre llamado Simón a quien elegí y le puse por nombre Cefás (cf. Jn 1, 42); a quien establecí como Roca firme para edificar mi Iglesia y le entregué las llaves del Reino de los Cielos (cf. Mt 16, 17-19). A él y a sus Sucesores legítimos debían unirse y obedecer; en comunión siempre con él debían construir para estar unidos a Mí en un solo rebaño, con mi Vicario a la Cabeza pastoreándoles» (cf. Jn 21, 15-17).

Fines y Efectos del Protestantismo

Como quien se distancia para ver un árbol y logra divisar el conjunto de la montaña o la llanura a la que el árbol pertenece; así se ve de diferente el bloque del protestantismo cuando se le mira en el conjunto de la progresiva paganización que están sufriendo hoy los pueblos tradicionalmente cristianos.

La finalidad de los grupos protestantes se debe buscar en su origen, en el propósito de sus creadores; y, sus efectos, en la correlación que existe entre el entramado de sus doctrinas y la situación espiritual reinante alrededor, en la calle, en los centros de poder económico y político, en los medios de comunicación, y en los modos de vivir de las nuevas generaciones. En lo interno y cotidiano de estos grupos, solo encontrarás a los consumidores de tales productos doctrinales. Ellos difícilmente van a poder identificar los fines y los efectos de sus prácticas y acciones, porque tienen su mente ya dirigida por el hermético control de sus dirigentes y el envolvente contagio de sus encuentros cargados de emoción y sentimientos, para que no indaguen ni sepan, en absoluto, sobre los orígenes y propósitos de sus fundadores.

A continuación, un extracto de un artículo donde se te advierte sobre los vasos comunicantes entre protestantismo y masonería: ¿sus fines?: Atacar la Iglesia Católica creando división y fracturas internas entre sus miembros; y, ¿sus efectos?: Descristianizar el mundo, haciendo que no practiquen y que rompan lo que es fundamental en esta fe: la recepción de los Sacramentos, la obediencia moral, y la comunicación con el poder de la oración que tienen los Santos. Presta mucha atención a los nexos históricos y anti católicos entre masonería y protestantismo

Afinidades con el protestantismo

La masonería nace impulsada por la expansión en Europa, de la rebelión protestante iniciada por Martín Lutero. En el protestantismo está su cuna. Conociendo el origen de la masonería, se encuentra quién fue su creador:¹⁵⁰

«La masonería toma su nombre del antiguo gremio de los masones. Éstos eran los artesanos que trabajaban la piedra en la construcción de grandes obras. Con el declive de la construcción de las grandes catedrales en Europa y la propagación del protestantismo, los gremios de masones comenzaron a decaer y para sobrevivir comenzaron a recibir miembros que no eran masones de oficio. Con el tiempo, estos

últimos se hicieron mayoría y los gremios perdieron su propósito original. Pasaron a ser fraternidades con el fin de hacer contactos de negocios y discutir las nuevas ideas que se propagaban en Europa».

«La fundación de la masonería moderna podría precisarse en 1717 con la unión en Londres de cuatro gremios para formar la Gran Logia Masónica como liga universal de la humanidad. De aquí pronto pasó a Francia donde se fundó «El Gran Oriente de Francia» en 1736».

«Los primeros masones fueron protestantes ingleses y por lo tanto rechazaban el concepto de una Iglesia poseedora de dogmas de fe».

«Tomaron como patrones a Adán y los patriarcas y se atribuyeron arbitrariamente las mayores construcciones de la antigüedad, entre ellas el Arca de Noé, la Torre de Babel, las Pirámides y el Templo de Salomón. Mezclaron las enseñanzas de las antiguas religiones y tomaron libremente de los grupos cultistas, como los rosacrucianos, los sacerdotes egipcios y las supersticiones paganas de Europa y del Oriente. El objetivo era crear una nueva "gnosis" propia de personas ascendidas a un nivel superior».

«Como parte de su sincretismo, la Masonería no tiene reparo en incluir también a la Biblia, la cual ponen sobre su "altar". Las logias pueden también recibir miembros de cualquier religión y cada cual aporta sus propios libros sagrados a los que se les da el mismo valor que a la Santa Biblia».

«La Masonería se propone como la nueva religión universal mientras que las iglesias cristianas son relegadas a la categoría de meras "sectas"».

La afinidad entre protestantismo y masonería la comenta, también, un artículo publicado en catholic.net:¹⁵¹

«Llama la atención el hecho de que, habiéndose propagado la Masonería por Europa desde la protestante Inglaterra, sin embargo, sea en Inglaterra donde se ha mostrado más pacífica y tolerante, lo mismo que en Estados Unidos. Más aún, se observa en México, en Estados Unidos, en Chile mismo, y creo no equivocarme al decir que, en todas partes, por lo que he visto también en Roma, que la Masonería, que hace guerra implacable de calumnias y de violencias, cuando la puede hacer, a la Iglesia Católica, una de suma benevolencia, si no de favores, para con los protestantes, de cualquier secta que sean.

¿Cómo explicar este hecho? La explicación es muy obvia: El Protestantismo es una rebelión contra la autoridad establecida en su Iglesia por N.S. Jesucristo, contenida expresamente en

la Biblia, e indirecta y lógicamente es una rebelión contra la misma autoridad de N. S. Jesucristo, El racionalismo y el Deísmo continuaron la obra comenzada por el protestantismo y la negación del mismo Dios, propiciada por la Masonería o profesada abiertamente por ella es el complemento de esas rebeliones y negaciones.

De ahí es que los masones declaran que el protestantismo es una media Masonería: El Protestantismo, decía la revista masónica Latomia, de Alemania, es la mitad de la Masonería. Por eso decía Eugenio Sué: El mejor medio de descristianizar la Europa es protestantizarla; y E. Quinet: Para acabar con toda religión he ahí los dos caminos que se abren ante vosotros: Podéis atacar al mismo tiempo que al Catolicismo a todas las religiones de la tierra, y especialmente a las sectas cristianas; en este caso tenéis en contra vuestra a todo el universo. Al contrario, podéis armaros de lo que se opone al Catolicismo, especialmente las sectas cristianas que le hacen guerra; agregando la fuerza de impulsión de la Revolución Francesa, pondréis al catolicismo en el peligro mayor que jamás haya corrido. He ahí por qué yo me dirijo a todas las creencias, a todas las religiones que han combatido a Roma. Están todos, quieran o no, en nuestras filas puesto que en el fondo su existencia es tan inconciliable como la nuestra con la dominación de Roma. Las sectas protestantes son las mil puertas abiertas para salir del cristianismo (Benoit,F.M., II, 264-265)».

Protestanización en la Iglesia Católica

Es muy triste para mí decirte fui uno de los pacientes de esta grave enfermedad por la cual está atravesando el pueblo católico: la Protestanización. Y, lo que me pasó a mí, sé que es lo que le está pasando a la mayoría de mis hermanos en la fe. Es tan delicada la situación, que la protestanización ya tiene hecha casa, incluso, entre sacerdotes.

No temo decirlo porque yo fui uno de ellos y he sido testigo, presencial y de modo virtual, de otros sacerdotes diciendo de la boca para afuera que son católicos, pero luego, con la misma boca o con los pensamientos, actuando como cualquier sectario protestante. En lo personal, de boca para adentro, en mi mente, hasta diez años después de ordenado sacerdote, yo me ponía del lado de las doctrinas protestantes cuando leía en la Biblia textos usados por ellos para afirmar que las imágenes católicas son ídolos, o que María no es ninguna Virgen. Llegué a predicar, incluso, contra el bautismo de niños en plenas misas dominicales. Yo creía que hacía lo correcto. Pero no sabía que era un indocumentado de la fe, porque era perezoso para leer sobre la doctrina católica.

En una procesión con la imagen de la Inmaculada Concepción, en una celebración donde había muchos sacerdotes porque era la fiesta patronal de esa Diócesis, recuerdo que había un grupo como de cinco sacerdotes mirando la procesión con la imagen diciendo: «allá van esa cuerda de idólatras detrás

de ese yeso». Y, yo, no les dije nada, porque andaba también en esas mismas condiciones, pensando semejante a ellos. ¿Eran necesario pastores protestantes para sacar católicos de la Iglesia? ¡No! Éramos nosotros, un grupo de protestantes disfrazados de sacerdotes.

Hoy le doy gracias a Dios que a través de Hospitalitos de la Fe me sacó de ese lodazal de equivocación por mi ignorancia.

Luego de 10 años de realizar más de 1000 talleres de formación apologética en muchos lugares de Venezuela, Colombia, Ecuador y Perú, puedo afirmar con propiedad, que es más abundante la cantidad de hermanos separados que hay dentro de la Iglesia Católica, que los que se encuentran dentro de los grupos protestantes. La mayor parte de los protestantes todavía no se han ido de la Iglesia; están allí sin saberlo. Lo que sí se sabe es lo que en la primera carta del apóstol Juan se anuncia de ese hecho que hoy acontece:

«Hijos míos, es la última hora. Habéis oído que iba a venir un Anticristo; pues bien, muchos anticristos han aparecido, por lo cual nos damos cuenta que es ya la última hora. Salieron de entre nosotros; pero no eran de los nuestros. Pues si hubiesen sido de los nuestros, habrían permanecido con nosotros. Así se ha puesto de manifiesto que no todos son de los nuestros» (**1Jn 2, 18-19**)

Ese texto de la palabra de Dios obliga, hacia adentro, un sincero examen de purificación. Exige un ejercicio de escrutinio doctrinal como el que practicó san Pablo cuando luego de catorce años de vida misionera subió a Jerusalén y expuso ante las autoridades de la Iglesia toda su doctrina, no fuera que hubiese sido en vano todo su trabajo por Cristo (cf. **Gal 2, 1-9**). En este sentido, se haría un grandísimo bien a toda la Iglesia y al mundo entero, si de modo oficial, desde la Santa Sede y hasta todas las Diócesis del mundo, se celebrara un rotundo y estremecedor matrimonio entre el Ecumenismo y una Apologética Educativa que abrazara Congregaciones, Institutos, Sociedades Apostólicas, Universidades y Colegios, medios de Comunicación católicos. ¿Por qué? Por dos motivos: porque la enseñanza de la sana Doctrina es la medicina que sana el error; y porque todo el Cuerpo Místico de Cristo, la Iglesia, se encuentra en la agonía de muerte por una grave enfermedad: Protestanización-Paganización, en vías a una venidera islamización. ¿Dónde está pasando eso?

- a) Se les consigue allí donde hay católicos que rehúyen de congregarse y decidieron creer en Dios al margen del Papa, los obispos, los Sacerdotes; afirmando de modo abierto, que no creen en la confesión con un sacerdote, en la Eucaristía, en el Papa, el Purgatorio, la intercesión de los Santos, la virginidad de María, el Pecado Original, bautismo de los niños. Seguro que recuerdas personas diciendo ser católicas, que atacan y difieren totalmente contra las imágenes y las procesiones; y, muchísimas, entregadas de lleno a prácticas y creencias de otras religiones esotéricas, espiritistas, ocultistas y panteístas.

-
- b) Al quitar los Sacramentos, el Sacerdocio, y la comunicación con los Santos mediante la oración, de su relación con Dios, el católico excluye de su vida cristiana el Espíritu, la Gracia, el Misterio, y reduce el cristianismo a una fe de teoría, racional, emotiva, de espectáculo; es decir, a una simple ideología. A ese paso, silenciosamente, avanza la adaptación del católico, dentro de la misma Iglesia, a las costumbres y modos doctrinales de creer propios del protestantismo.
 - c) La protestanización de la Iglesia está ocurriendo en la invasión musical de cantantes protestantes, hasta, en lo más sagrado y céntrico de la Fe vida de la Iglesia: la Eucaristía.
 - d) Menciono de última la que tal vez debería ir de primera, por ser responsable, en gran medida, de que la protestanización se extienda tanto entre los católicos: la censura y el rechazo que predomina de muchísimos sacerdotes y obispos hacia la apologética, y la actitud colaboracionista de quienes sostienen que no hay que defender la fe, con un lenguaje hasta contradictorio e irenista: iecumenismo, sí!; iapologética, no!

Fundamentalismo protestante:

Se debe decir y saber que el lado más extremo del fundamentalismo protestante se encuentra en los grados más elevados de la masonería.

Desde sus primeros pasos, la masonería ha jugado un papel protagónico en el apoyo y desmembramiento de fracturas y creación de nuevas organizaciones anticatólicas dentro de la rebelión iniciada por Martín Lutero. El nacimiento de la masonería coincide con el origen del protestantismo en un punto medular y fundamental: el rechazo al dogmatismo. Pero luego, en sus propias organizaciones, por el fundamentalismo de sus propios dirigentes, el dogmatismo se volvió, incluso, mucho mayor que el se ufanaba de enfrentar; lo que dio cauce a un sin fin de escisiones y rupturas internas que hoy los tiene divididos en miles de sectas.

En la masonería, para evitar entre sus filas el rompimiento de unidad propia del protestantismo, y garantizar su organización sólida hasta hacerse del gobierno mundial, impuso en su seno un férreo dogmatismo, bajo la norma de secretos, que se va haciendo más radical e intolerante, a medida que se avanza en los grados de logia:¹⁵²

«La Masonería tiene una extensa jerarquía compuesta por 33 grados. El masón "Aprendiz" (primer grado) jura: "No revelaré ninguno de los secretos de la masonería, bajo pena de que me corten el cuello". El masón "Compañero" (segundo grado) jura:»

«No revelaré jamás ninguno de los secretos de la masonería a los que no son masones, ni siquiera a los Aprendices, y esto bajo pena de que me arranquen el corazón y de que mi cuerpo sea arrojado a los cuervos».

«Al llegar al treintavo grado (llamado "Kadosh"), se debe pisar la tiara papal y la corona real, simbolizando el repudio a sus mayores enemigos, la Iglesia y el estado. Entonces se jura liberar a la humanidad "de las ataduras del despotismo" (que se refiere, sobre todo a la Iglesia católica)».

«Cada masón desconoce lo que enseñan y hacen en los grados superiores. Aquí está la gran ironía y el engaño del demonio: Los masones se consideran libres pensadores para opinar sin contar con la Biblia o la Iglesia (a la que consideran una tiranía) y sin embargo están atados a la logia bajo las más severas amenazas».

«La influencia masónica es poderosa tanto en la política como en los negocios. Cuando los masones han tomado control de un gobierno, como en Francia en 1877 y en Portugal en 1910, han establecido leyes para restringir las actividades de la Iglesia. El continente americano ha sido también profundamente afectado por la Masonería. Muchos líderes tanto de la corona española como de los movimientos independentistas fueron masones. La Masonería sigue muy presente en los grupos de poder».

Protestantismo y Masonería

¿Te sorprende leer en un mismo título estos dos temas? Históricamente, los orígenes de ambas corrientes se encuentran y se implican; de modo que, la gestación de ambos tuvo dependencias recíprocas y un mismo fin: el anti catolicismo. Que hoy no se les vea ir tomados de la mano, eso es lo externo y las variantes, que parecieran ser realidades inconexas; pero, en el fondo, caminan en un mismo propósito: descristianizar el mundo.

Introducción

Lo que hace que incluya entre las Agendas, esta vinculación entre protestantismo y masonería, es el alcance tan elevado de seres humanos que ya tienen sumados a sus planes, que tienen mucho de común: ideologizar la Fe y romper la comunión entre los cristianos y la Cabeza de unidad puesta por Cristo en la tierra: el Papa.

La combinación de ambos no resulta de una ocurrencia fantasiosa o de una predisposición personal, sino de una asociación de "pacto"; no, de quienes apenas inician ambos frentes, porque la gran parte de ellos están allí de buena fe, con recta y noble intención, buscando hacer el bien por encima de cualquier otro interés personal; la asociación es previa a los miembros y oculta a ellos, para no espantarlos; es entre sus creadores, sus fundadores. Es la razón por la que en las Sectas se habla y se conoce muy poco de ellos. La asociación entre cúpulas del protestantismo y de la masonería, es una

misma trama de proyecto en pro de lo que preparan: un solo gobierno y una sola religión mundial. De ahí sale la agenda: des cristianizar para limpiar la mesa y dejar todo servido para instaurar una nueva religión tal cual como en las logias masónicas: quitar a Cristo como Centro, Señor y Rey del Universo, y ponerlo al mismo nivel de otros tantos maestros espirituales del planeta. No te extrañes que el único Dios al que quieren obligar a invocar sea a Alá, y al único profeta que quieran imponer sea a Mahoma.

Verás, a continuación, cómo, de la mano de masones, nacieron las principales sectas que hoy se han extendido en los cinco Continentes, y de cuáles se han desprendido miles de sectas más.

Origen masónico de los principales grupos protestantes:

Bautistas: Thomas Helwys, uno de los principales precursores de esta denominación, en Inglaterra, a comienzos del siglo XVII...

*«...escribió una declaración breve del Misterio de la Iniquidad, una copia autografiada de la que envió al rey Jaime I. Helwys abogó por la "libertad de conciencia", el lema Masónico para la tolerancia máxima de todas las religiones, que, naturalmente, se habría extendido a las brujas, herejes y los miembros de las sociedades secretas, algunos de los cuales el rey había ejecutado».*¹⁵³

Mormones: su fundador, John Smyth, fue compañero del ya mencionado Thomas Helwys, de quien se separó. Ambos eran pertenecientes a la masonería. Smyth, no solo fue masón, sino que, además, copió y plagió muchos ritos masones y los instituyó como parte del ritual mormón: manos entrelazadas. Sus primeros seis profetas fueron masones. Brigham Young, el segundo de ellos, llevaba en su pecho un pin de la masonería: la escuadra y el compás.

Adventistas: «El creador del Adventismo, William Miller, era Masón de Grado 33 dentro del Rito Escocés. No solo eso, sino que también fue el Gran Maestre de la Logia Estrella de la Mañana N° 27 de Poultney, de Vermont, EE.UU».¹⁵⁴

Testigos de Jehová: Tanto su fundador Charles Taze Russell Maria Ackley, como su segundo presidente, Joseph Franklin Rutherford, Joseph Franklin Rutherford ambos fueron masones:

*«La historia muestra que el fundador de los «testigos de Jehová» Charles T. Russell utilizó creencias ocultistas en su afán de interpretar las Escrituras. En su anhelo de fijar una fecha del retorno de Cristo y el fin del mundo, él se valió de un razonamiento ajeno a la Biblia y de carácter esotérico, él usó conceptos gnósticos, de numerología, astrología y piramidología, en este intento de predecir el futuro». [ver más..., en fuente bibliográfica]*¹⁵⁵.

En cuanto a Rutherford, su pertenencia a la masonería se evidencia, por ejemplo, en su libro «Reconciliación», escrito por él en 1928, cuando habla de «La constelación de siete estrellas que forman las Pléyades». Sus ideas

las tomó del libro «*Stellar Theology and Masonic Astronomy*» -escrito por el masón Robert Hewitt Brown (1830-1883) - se explica todo esto al detalle. Ustedes pueden descargar ese libro en inglés aquí: <https://pdf.yt/d/YaiGaVWcZNU7ZRAX>.¹⁵⁶

Pentecostales: se sabe por testimonios escritos, que su fundador, Charles Parham, también perteneció a la lógica masónica. Que ingresó, e hizo que se retiró; porque no dejó de creer y practicar sus doctrinas.

«La esposa de Charles Parham, Sarah, dice en su biografía que su marido era un francmasón y que ella lo instó a renunciar a la Logia. Él cedió a la insistencia de ella y decidió renunciar; por lo que ella quedó contenta. Sin embargo, la decisión probablemente nunca se materializó. Más tarde, a saber, como se habían mudado a Baxter Springs, trajo de su viaje a Palestina un valioso martillo masónico. Parham lo presentó a la Logia Masónica en Baxter Springs. Este martillo está documentado en dicha biografía. Él mismo escribe en su diario, con fecha 01/02/1929, sobre este incidente: "Yo voy a traer a casa un mazo (martillo masónico) conmigo. El mango está hecho de madera de olivo, pero la parte del mazo proviene de las piedras de la parte más interna de la cantera de Salomón, a donde los masones vienen a celebrar sus encuentros de Logia. Lo voy a presentar a la logia masónica de Baxter Springs, con mis respetos". (Parham, Sarah E.: La vida de Charles Parham, Joplin / Missouri de 1930, reimpresión de 1985 Garland Publ. Nueva York, página, 373)». ¹⁵⁷

Protestantismo y ateísmo

¿Acaso sabe una carnada que el pescador la usa para sacar peces? ¿Acaso sabe el martillo que le mueven para hundir clavos? Ellos son espejo de cómo utilizan a los hermanos cristianos no católicos para que, sin ellos saberlo, sin que nadie les lleve de la mano, caminen por sí mismos lejos de Cristo y frente a la puerta de la casa donde, tranquilos, les esperan los que dicen ser ateos, pero, no son más que hijos de Dios heridos y postrados en la incredulidad, a causa de acumular tanta frustración espiritual.

Los ateos les dirían a los miembros de las Sectas Protestantes algo así:

«Nosotros queremos ir a romper y tumbar las imágenes de los católicos, y ustedes siempre se adelantan... Nosotros queremos decirles a los católicos que no crean más en el Papa, o que la Madre de Cristo no es ninguna virgen, pero ustedes van y lo hacen y no dejan que nosotros trabajemos; porque, cuando vamos, ya ustedes tienen hecho el trabajo. Por eso,

los esperamos sentados y los esperamos descansando, mientras ustedes, haciéndose llamar cristianos y evangélicos se fatigan y hacen y dicen, exactamente, nuestro trabajo. Más bien, nos sorprenden, porque haciendo nuestro oficio, no nos cobran, y ustedes mismos se van convirtiendo en uno de nosotros: otros paganos como nosotros, que no creemos en nada de lo que creen esos católicos. "¡Cachicamo trabajando para lapa"; y ustedes, sectas protestantes, trabajando para nosotros, los ateos! Deberíamos pagarles por tantos favores que nos hacen». Les estamos muy agradecidos, por ser tan ingenuos y tontos. No somos nosotros los que caminamos a donde están ustedes. Nosotros no nos haremos protestantes. Son ustedes, los protestantes, los que caminan a donde estamos nosotros. Un día, nosotros estábamos donde están ustedes. Ustedes, cuando se cansen de tantos engaños de los dueños de esas "iglesias" a nombre de Cristo", que dicen ser sus pastores, estarán aquí, también con nosotros. ¡Aquí los esperamos!».

Esta es la cruda realidad: la deserción es espantosamente mayor entre los grupos de las sectas protestantes, que entre los católicos. Si en una ciudad hay diez sectas, la mayoría de sus miembros se las recorren todas a ver en cual les va mejor, donde no les roben, donde enseñen la verdad. Y al ver que todos son lo mismo, tiran la toalla de la fe y renuncian a volver a creer.

Lastimosamente, son muy pocos los que en ese momento de tanto dolor y de tan desgarradoras heridas en la fe, piensan en la opción de volver a la Iglesia Católica; justo, porque llevan su cabeza invadida de mucha cizaña de prejuicios y demonización que les metieron contra todo lo que sea católico. Son almas que necesitan buenos samaritanos. Esperan por católicos que no les apunten con el dedo para acusarles por sus ofensas y el daño que le hicieron a la Iglesia Católica, por su pasada vida pagana cuando eran católicos; sino que, pasando de largo esas ofensas, se acerquen con la mano de la bondad y la sencillez, con la mirada de la paciencia y la ternura, les sanen con la terapia de la escucha para que se liberen con la medicina del desahogo, y los revitalicen con las proteínas y vitaminas de la sana Doctrina para que puedan levantarse de la postración de la incredulidad, y caminar por sí mismos, como criaturas nuevas nacidas en Cristo, por las sendas de la fe verdadera.

¡Se ven lejos, pero viven muy cerca!

Con algunos ejemplos sencillos, pudiste comprender cuál es la dirección que llevan los hermanos que integran los grupos protestantes: mientras más se apartan de la Iglesia Católica, mientras más cosas eliminan de la Iglesia a la que pertenecían, ellos o sus antepasados, más vecinos y semejantes se hacen de quienes dicen ser ateos:

- Un protestante dice: «*La religión no sirve para nada*». El ateo replica: «*Yo pienso igual que usted*».

-
- Un protestante niega que Jesucristo está vivo en la Hostia Consagrada; y el ateo replica: «*Estoy de acuerdo contigo*».
 - Un protestante afirma: «*No existe ningún Purgatorio. Eso es un invento de los católicos, que no sale en ninguna parte de la Biblia*». Y el ateo, que dice no creer en la Biblia, vuelve y repite: «*Estoy de acuerdo contigo*».
 - Un protestante niega que María, la madre de Cristo, sea Virgen; y al ateo se le escapó, sin darse cuenta, un «*AMÉN*».
 - El protestante se alarga un poco y declara:

«Es mentira de los católicos que exista el Pecado Original, que las imágenes o que los santos sirvan de algo, que a los niños se les deba bautizar. Los católicos viven engañados por los curas y las monjas, porque Cristo no fundó ninguna Iglesia Católica, no nombró Papas ni sacerdotes, y los curas inventaron el sacramento de la confesión para controlar a la gente».
 - Y el ateo felicitó al protestante. Lo aplaudió. Le dijo con ímpetu y emoción: «*iAsí se habla! iAsí es que se dicen las cosas!*».

Después de aquella conversación, el ateo vio una imagen de un crucifijo en una pared y dijo: «*Eso es basura*». Ya se disponía a caminar para quitarlo y romperlo contra el piso, cuando ya el miembro de la secta protestante (adventista, Pentecostal, mormón, testigo de Jehová...) se le había adelantado y, luego de escupir el crucifijo, le prendió candela y lo lanzó contra el piso.

Por último, protestante y ateo se chocaron la mano, se dieron un abrazo, como diciendo «*compañeros de lucha*», y se despidieron.

Todo lo anterior, más el ataque al sacerdocio y a la Iglesia católica, de modo general, no tienen mucha diferencia entre ateos y protestantes. Un ateo diría:

«Yo pienso igual, en muchas cosas, a esas personas que dicen ser «cristianas». Lo que no entiendo es por qué siendo ellos supuestamente cristianos o evangélicos, y nosotros, siendo ateos, pensamos tan igual y tan diferente a los cristianos católicos en muchas cosas que ellos creen».

Como dije: ¡Se ven lejos, pero viven muy cerca!

Sus casas quedan cerca:

Y es que no resulta difícil explicar el fenómeno: mientras más desvalijan y contrarián a la fe católica, lo que les va quedando de auténticamente cristiano

es cada vez más escaso. Lo mismo que un protestante niega de los católicos, también lo niega el que dice ser ateo. Estos últimos dirían: «*No somos nosotros los que nos estamos volviendo protestantes; son ellos, los protestantes, los que no se dan cuenta que se están volviendo progresivamente ateos. Si sigan así, que aquí los esperamos!*».

¿Qué queda, después de eliminar, de la fe cristiana, lo que en ella Cristo te dejó? ¿la Iglesia que fundó, el Primado de Pedro y la Sucesión Apostólica, los Sacramentos, el Purgatorio, la Virginidad de María, los Santos y las imágenes cristianas? ¡Queda muy poco! Una fe de puro nombre de Jesús, de pura letra de Biblia; y ¿lo demás?, un relleno de normas sacadas, no de la nueva Alianza sino de la Antigua, para apartar a los cristianos de Cristo Rey y Legislador de sus vidas, y para sembrar la codicia al dinero a sus líderes a través de tergiversación y manipulación de los Diezmos, Primicias y Ofrendas.

Necesitan ayuda:

¿Quiénes? Los que ponen toda su confianza en esos dirigentes y en sus amañadas doctrinas y normas.

¿Cómo? A la luz de la Palabra de Dios, y con ayuda de fuentes teológicas documentadas y fiables, deben examinar a fondo y más allá del cerrado círculo de lo que han venido oyendo o leyendo, cada doctrina sobre Cristo que han aprendido.

¿Para qué? Eso los llevará a encontrarse, no a pedazos, sino en plenitud, con el Camino, la Verdad y la Vida: JESUCRISTO.

¿Por qué? Porque necesitan recuperar la fe completa. Los miembros de las Sectas necesitan a Cristo completo y no por retazos, devolviéndole las vestiduras que le despojaron (cf. **Jn 19, 24**); ya que todo, absolutamente todo, lo que Cristo hizo, dijo y estableció mediante el apóstol Pedro a la cabeza, y los demás Apóstoles en obediencia y comunión con Pedro, es necesario para tu salvación.

Nueva Era y Ocultismo

¿Te abordan y te tratan de seducir con costumbres que te prometen solucionar tus necesidades mediante mantras, hipnosis, aromas, piedras, colores, horóscopos, yoga, clarividencia, telepatía, viajes astrales, levitación, viaje a vidas pasadas, y afines? ¿Te prometen que eso también es cristiano y que no tiene nada de malo hacerlo?

Encontrarás a continuación algunas orientaciones generales. Para mayor información, te invito a consultar la Guía Bíblica Hospitalitos de la Fe, disponible en aplicación gratis para teléfonos Android y iPhone.

El hombre, en lugar de Dios.

La nueva era, al contrario de lo que muchos piensan, es un fenómeno muy complejo, cíclico y que viene gestándose desde hace mucho tiempo. Hoy puede visualizarse como una ola cultural holística.

Es como una hidra de mil cabezas, mezcla muchísimas corrientes filosóficas, religiosas y seudo-científicas, conformando un sincretismo moderno, bajo un lema o eslogan fundamental: el hombre puede alcanzar la sanación, la felicidad y la solución a sus limitaciones y dilemas sin necesidad de pertenecer a religiones, a través de la autorealización y autoredención íntima de su ser, por medio de prácticas esotéricas de meditación, yoga, mantralización, magia sexual, manejo de la energía cósmica, despertar de la conciencia, desarrollo de poderes ocultos, recordando vidas pasadas, etc.

La nueva era no es estática, sufre cada cierto tiempo de mutaciones y transformaciones, para mantenerse de moda o en la cúspide del tema esotérico del momento y captar así nuevos adeptos que buscan algo nuevo y exclusivo a lo cual pertenecer.

¿Cómo se presenta hoy en día, la nueva era?

Específicamente con alguna de las siguientes seis premisas o anzuelos para capturar imperceptiblemente la atención, el ánimo y la conciencia de los futuros adeptos:

- a) Presentan una aparente aceptación de todas las religiones, no van contra ninguna, pero en todos sus aspectos promueven y aceptan explicaciones, doctrinas, prácticas y anécdotas del hinduismo, budismo, zen, taoísmo, etc. (dan por cierta la reencarnación, la energía cósmica, el pléroma, nirvana, etc.).
- b) Plantean casos típicos de curaciones de diversas enfermedades y traumas por medio de la energía universal, la meditación trascendental, las prácticas metafísicas, etc.
- c) Promoción del ecologismo ambiental, la convivencia con la naturaleza, etc; fines estos muy buenos, pero a veces vienen seguidos de unas imperceptibles prácticas, teorías y doctrinas propias de la nueva era, que poco a poco introducen a la persona en algún tipo de conocimiento esotérico.
- d) Pueden declararse metafísicos, astrólogos, yoghis, gnósticos, rosacrucos o parapsicólogos y utilizar versículos específicos de la Biblia, términos cristianos y tradiciones de la Iglesia Católica; creando de esta manera una primera atmósfera de aceptación en el público que les lee o los escucha, sobre todo en aquellos que tienen debilidades en el conocimiento de la Biblia. Quienes conocen de ella jamás caen engañados en sus retóricas y trucos.
- e) Manejan una lista de argumentos y explicaciones científicas para sus teorías esotéricas y ocultistas; por ejemplo, explican la relajación muscular, la psicología de las emociones y sentimientos humanos, los flujos de energía entre los cuerpos, las glándulas, etc., utilizando

términos de las ciencias de la biología, la física, la química, etc., dando de esta forma un aire de fiabilidad a sus doctrinas.

- f) Nunca mencionan la existencia de demonios, espíritus malignos, ánimas, etc., peligrosos para la vida espiritual y física de los seres humanos; sino que emplean, en cambio, términos diversos como: ángeles, extraterrestres, maestros ascendidos, seres espirituales especiales, espíritus de la naturaleza, espíritu de la navidad, hermanos espirituales, magos blancos, seres elevados, guardianes del bien, etc.

¿Cuál es el objetivo y meta de la nueva era?

Un horizontalismo total de la existencia, como diciendo: «*iDios está de sobra!, no hace falta!*».

Inculcar la creencia de que el ser humano puede desarrollar por cuenta propia poderes de clarividencia, telepatía, viajes astrales, levitación, viaje a vidas pasadas, inmortalidad, etc., sin la gracia de Dios.

Sembrar en el hombre la soberbia de que él es como Dios.

Promover la cultura de que todas las religiones son iguales y que hay que ir hacia una religión mundial. En lugar de Cristo que anuncia y envía a bautizar como hijos de Dios a todas las naciones (cf. **Mt 28,18-20**), el hombre mismo diciendo y decidiendo que es lo que el resto de los hombres tiene que creer. Religión creada por hombres genera doctrina de hombres, dioses de hombres; y se llena, por lo tanto, de ídolos humanos y de idólatras.

Hacer creer que Jesucristo es como un maestro que alcanzó la autorrealización íntima del ser, similar a Buda, Lao Tse, Mahoma, Krishna, Rama, etc.

Hacer creer a la gente que Dios es una energía o fuerza cósmica, impersonal.

Crear un nuevo lenguaje e imágenes modernas sobre la realidad espiritual de los seres humanos.

Un cristiano no acepta en su relación con Dios este tipo de lenguajes.

Abundan, en este sentido y en muchas partes, términos místicos como: desarrollo crístico, dimensiones espirituales del hombre, la ley cósmica universal, la llama divina, la Diosa Gaia, los universos paralelos, los mundos internos, chispas de divinidad, arquitecto de sueños, darmatizar, maestros de la luz, karma planetario, el hombre infinito, el superhombre, el yin y el yang, la piedra filosofal, elementales y la magia, caballeros del zodíaco, los inmortales, hermandad blanca, cuerpos etéricos, decretar, llama cósmica, desencarnar, etc, que se promueven por todos los medios de comunicación, libros, películas, cómics, mensajería celular, redes sociales, etc.

La nueva era hace de las personas objetos fáciles de manipulación.

Al ir los cristianos y, especialmente, los católicos, «*escuchando, aceptando, compartiendo*», se abren y poco a poco aceptan falsas doctrinas y creencias

contrarias a la palabra de Dios revelada en Cristo; y pierden o desvían la verdadera Fe.

Muchos cristianos católicos ven inofensivo y positivo el usar unas esencias de mandarina, quemar incienso y ruda donde mejor le parezca, celebrar el espíritu de la navidad, pronunciar unos mantrans por la paz o por la prosperidad, colocar un gato amarillo que mueve el brazo en la entrada del negocio, regar arroz, hacer unas consulticas con el tarot, leer uno que otro horóscopo, meditar en el infinito, decretar el éxito, colocar un elefante en la entrada de la casa, consultar a los lectores del tabaco, etc.

No son tan nuevos como pintan, la Sagrada Escritura habla de ellos.

Ante toda esta torre de babel esotérica, la palabra de Dios te ilumina diciendo:

«Yo y los hijos que Yahvé me ha dado, somos para Israel como señales y anuncios que puso Yahvé de los ejércitos, que habita en el monte de Sión. Y si les dicen a ustedes: "Consulten a los espíritus y a los adivinos que cuchichean y murmuran", respondan: "¡Por supuesto, todo pueblo debe consultar a sus dioses! ¡A ver si los muertos podrán aconsejar a los que viven!". Ojalá dijieran: "Vuelvan a la Ley y las declaraciones (el testimonio) de Dios", y estén de acuerdo con esta palabra en que no hay tinieblas» (Is 8,18-20).

«Cuando hayas entrado en la tierra que Yahvé, tu Dios, te da, no imites las costumbres perversas de aquellos pueblos. Que no haya en medio de ti nadie que haga pasar a su hijo o a su hija por el fuego; que nadie practique encantamientos o consulte a los astros; que no haya brujos ni hechiceros; que no se halle a nadie que se dedique a supersticiones o consulte los espíritus; que no se halle ningún adivino o quien pregunte a los muertos. Porque Yahvé aborrece a los que se dedican a todo esto, y los expulsa delante de ti a causa de estas abominaciones. Tú, en cambio, te portarás bien en todo con Yahvé, tu Dios. Esos pueblos que vas a desalojar escuchan a hechiceros y adivinos, pero a ti, Yahvé, tu Dios, te dio algo diferente» (Dt 18,9-14).

Una infestación que adultera la fe cristiana.

En la nueva era se confunde a Dios personal con la energía divina, el cosmos con una emanación de Dios, la salvación con la conexión sanadora, la oración con decretar lo que se desea, los ángeles los identifican con esferas de luz y energía pura que podemos manipular, la oración con la meditación y el yoga, la gracia de Dios con la energía cósmica, la muerte y resurrección con la reencarnación y la ley del karma y dharma con la salvación, etc.

¿Dios es una fuerza o energía divina?¹⁵⁸

Las Sagradas Escrituras enseñan que Dios no es una fuerza o energía impersonal, sino un Ser personal que conoce, quiere, ama, guía, enseña y entra en diálogo permanente con los hombres¹⁵⁹

A Israel, Dios se reveló como el Único: «*Escucha Israel: el Señor nuestro Dios es el único Señor. Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas*» (**Dt 6,4-5**).

Por los profetas, Dios llama a Israel y a todas las naciones a volverse a Él, el Único:

«*Volveos a mí y seréis salvados, confines todos de la tierra, porque yo soy Dios, no existe ningún otro [...] ante mí se doblará toda rodilla y toda lengua jurará diciendo: ¡Sólo en Dios hay victoria y fuerza!*» (**Is 45,22-24; Flp 2,10-11**).

Jesús mismo confirma que Dios es «el único Señor» y que es preciso amarle con todo el corazón, con toda el alma, con todo el espíritu y todas las fuerzas (cf. **Mc 12,29-30**). Deja al mismo tiempo entender, que Él mismo es «el Señor» (**Mc 12,35-37**).

¿Es el cosmos y la creación una emanación de Dios, es una parte de Él?¹⁶⁰

El cosmos, no ha emanado del ser divino, no es una parte de él, como profesan las diversas corrientes de la nueva era, sino que ha sido creado de la nada por el Dios personal que crea por un acto de puro amor y con entera libertad¹⁶¹:

«*Una de las ideas básicas de la Nueva Era es que toda la realidad visible, el hombre incluido, se reduce a una "energía cósmica". Según eso, mientras el cosmos esté en fase evolutiva, su energía se manifiesta de muchas formas: una piedra, el viento, la mente humana, etc...*».

Tal teoría choca contra la Palabra de Dios:

«*Dios de los Padres, Señor de la misericordia, que hiciste el universo con tu palabra*» (**Sb 9,1**).

«*Contigo está la Sabiduría que conoce tus obras, que estaba presente cuando hacías el mundo*» (**Sb 9,9**).

«*Eres digno, Señor y Dios nuestro, de recibir la gloria, el honor y el poder, porque tú has creado el universo; por tu voluntad, existe y fue creado*» (**Ap 4,11**).

«*¿Dónde hallar la fuerza para glorificarlo? ¡Es grande, por encima de todo lo que ha hecho! Es un Señor temible y altísimo, su poder es prodigioso*» (**Eclo 43, 28-29**).

Los ancestros de la Nueva Era.¹⁶²

Es una antigua idolatría vestida de modernismo. Haremos, a continuación, un recorrido para mostrar como muchas modas actuales se desprenden directamente de antiguas idolatrías del pasado, con el objeto de infiltrar e infestar la relación con Dios en las personas.

1930 a 2015 DC - Libro de Urantia - Mecánica Cuántica - Fenómeno Ovni - Regresión a vidas pasadas - Reencarnación - Gnosis - Magia sexual - Pilates - Curso de Milagros - Feng Shui - Radiestesia - Angeloterapia - Hinduísmo - Hipnosis - Cristaloterapia - Eneagramas - Metafísica - Reiki - Imposición de manos - Magia - Energía Universal - Misticismo - Espiritismo - Yoga - Flores de Bach y psicoanálisis - Budismo - Taoísmo - Alquimia - Astrología - Horóscopos - Adivinación - Cábala - Teosofía.

1100 a 1920 DC - Metafísica - Reiki - Imposición de manos - Magia - Energía universal - Misticismo - Espiritismo - Yoga - Flores de Bach y psicoanálisis - Reencarnación - Budismo - Taoísmo - Alquimia - Astrología - Horóscopos - Adivinación - Cábala - Teosofía - Tarot - Meditación.

400 al 1000 DC - Alquimia - Piedra filosofal - Astrología - Adivinación - Magia - Cábala - Rosacrucismo - Tarot - Cartomancia - Vegetarianismo - Ocultismo - Hechicería - Runas.

1 al 400 DC - Gnosticismo o Gnosis - La astrología - Adivinación - Vegetarianismo - Magia - Hechicería - Encantamiento - Consulta a los muertos - Cábala.

4000 al 1000 AC - Panteón de los dioses egipcios - Hinduismo - Mazdeísmo - Taoísmo - Confucionismo - Budismo.

Ante la gama y variantes que presenta la Nueva Era.

Al respecto dice el Nuevo Catecismo de la Iglesia Católica, en el nro 675:

*«Antes del advenimiento de Cristo, la Iglesia deberá pasar por una prueba final que sacudirá la fe de numerosos creyentes (cf. **Lc 18, 8; Mt 24, 12**). La persecución que acompaña a su peregrinación sobre la tierra (cf. **Lc 21, 12; Jn 15, 19-20**) desvelará el “Misterio de iniquidad” bajo la forma de una impostura religiosa que proporcionará a los hombres una solución aparente a sus problemas mediante el precio de la apostasía de la verdad. La impostura religiosa suprema es la del Anticristo, es decir, la de un seudo-mesianismo en que el hombre se glorifica a sí mismo colocándose en el lugar de Dios y de su Mesías venido en la carne (cf. **2Tes 2,4-12; 1Tes 5,2-3; 2Jn 7; 1 Jn 18,22**)».*

Islamización

No creas que está lejos aquello del fundamentalismo islam que a donde llega obliga a la fuerza a los cristianos a renunciar a Cristo como Dios y Señor, y a aceptar a Mahoma como único profeta y a Alá como Dios; de que prohíban invocar el nombre de Cristo de modo abierto públicamente, y que a los niños y adolescentes los obliguen a ser milicia para entrenarlos en armas, hacerlos sus ejércitos y convertir al islam como la

única religión oficial. Ni pienses tampoco que el peligro es solo para los católicos. ¡Así que, abra los ojos, porque ya están aquí!

Contexto

El islam que está avanzando en América no es el pacífico, el tolerante. ¡No! Una amiga nacida en Colombia y ubicada actualmente en Venezuela y que vivió por un tiempo en Irak y visitó también Jordania, me compartía una síntesis que ayudará al lector a ubicar qué lado del islam está entrando a América:

«En el islam hay dos corrientes predominantes: los Sunitas y los Shiitas. La separación entre ellos no es tan radical como entre católicos y las sectas protestantes en el cristianismo. Las oraciones son las mismas, no tienen divisiones doctrinales, el Corán es el mismo. Lo que les distingue es la forma de orar y los recuerdos históricos de las batallas. Entre estas dos corrientes, los Shías son un poco más radicales, más fuertes y más doctrinarios, siguen con más apego y pureza el islam. En Irán dominan los Shiitas, son la mayoría. Son una cultura islámica diversa, que tiene otro idioma que no es el árabe».

Esta es la corriente musulmán que encabeza la expansión del islam en América.

También el gobierno actual de Turquía ha incrementado su influencia en Venezuela, y ha estado impulsando también esta islamización, con una diferencia muy importante de los iraníes. A diferencia de Irán donde la mayoría es Shiita, es decir, del lado radical del islam; en Turquía, en cambio, la mayoría ha sido siempre Sunita (75%), el lado menos radical. Desde la llegada del presidente Erdogan al poder en Turquía emprendió de modo frontal islamizar radicalmente el gobierno, y ahora tiene en contra a la mayoría de la población que ha sido, tradicionalmente, y...

«...por definición constitucional, laica, desde el año 1924. Según una encuesta hecha por Sabanci University, el 98,3% se declaró como musulmán. De esa cifra el 16% dijo que era «extremadamente religioso», 39% dijo que eran «algo religioso» y 32% dijo que eran «no religiosos». El 3% de los turcos se declaró sin creencias religiosas».¹⁶³

Otros datos más recientes de una encuestadora llamada Konda reporta un incremento acelerado de ateísmo y de alejamiento del islam en la población turca «que dicen suscribirse al islam se redujo del 55 al 51 por ciento».¹⁶⁴

Lo que acontece en Turquía pronostica que los avances de la relación entre ese país y Venezuela para islamizar a este país suramericano no tenga proyecciones de continuidad en el futuro. Pero en el caso de Irán es diferente, ya que el radicalismo islam es hegémónico tanto en el gobierno como en la población.

De Venezuela para América

Nos está tomando dormidos la entrada de los musulmanes a América, y la puerta es Venezuela. América es la ruta, pero Venezuela es la estación de entrada, el bastión de empoderamiento, y el puerto de salida; por sus cuantiosos recursos y la abierta participación de gobiernos islámicos, como Irán y Turquía, con sus inversiones en este país. Cabe destacar que, en el caso de Turquía, que se había conservado moderada y distante del islamismo radical, en un estado que oficialmente se ha identificado como laico, en los años más recientes ha experimentado un giro de islamización radical en el ámbito gubernamental, y ha tenido también una importante influencia en Venezuela en los años recientes, como no la había tenido antes.

Dice un refrán: «*piensa mal y acertarás*».

En este caso, por nada es casualidad, el financiamiento desde Caracas del posicionamiento de la izquierda socialista en toda América Latina, con gobiernos perpetuados, e instituciones electorales débiles y servirles a los intereses de los gobiernos; de manera que no haya como retirarlos del poder habiendo todo un bloque de gobiernos vecinos en complicidad ideológica. En Colombia, ya es mucha la fuerza que han adquirido. Queda ver qué curso toman otros países de Suramérica como Ecuador.

Se estima, por investigaciones realizadas, que el número de musulmanes crecerá en un aproximado del 73% a nivel mundial para finales de este siglo.¹⁶⁵ Aunque el artículo que da esta afirmación sostiene que en América Latina el Islam no crecerá porque, según ellos, hay muy poca población musulmán, los hechos parecen ofrecer otra lectura diferente, por el excesivo aumento de iraníes en Venezuela, el cual fue denunciado por Mons Mario Moronta, obispo de San Cristóbal, y el modo acelerado como se vienen desarrollando varios frentes desde modos muy específicos que contribuyen de modo conjunto a quitar obstáculos de por medio: familias numerosas y unidas, democracias, economías prósperas, unidad católica de la población. ¿Cómo quitan dichos obstáculos? Promoviendo el auge de las sectas protestantes, la nueva era y la brujería, quebrando economías, instituciones democráticas, imponiendo desde las leyes, la agenda pro aborto, los anticonceptivos, viviendas de reducido espacio, la agenda gay.

Son varias las voces que en los años más recientes han venido alertando esta amenaza, pero, lamentablemente, todos están tan ocupados en otras cosas que no hay oído ni hoja de ruta para atender está abierta amenaza contra la Fe cristiana, no sólo contra los católicos, sino con todo aquel que invoque a Cristo y no tenga a Mahoma como profeta.

«Mons. Mario Moronta, obispo de la Diócesis de San Cristóbal, ha venido advirtiendo y denunciando públicamente del proceso de Islamización que está en marcha hacia Venezuela. También lo han hecho otros venezolanos, como el abogado de Cojedes, Jóvito Matute, en una declaración que hizo en diciembre de 2020, para un noticiero local: «Venezuela está en la mira de Irán, para convertirlo o asimilarlo en el primer país musulmán de América. Ya se ha extendido por Asia,

*África y Europa, y en proyecto está América, cuya cuna embrionaria sería Venezuela, su nuevo lugar de expansión».*¹⁶⁶

Recuerdo, hacia el año 2013, que una adolescente se me acercó en el intermedio de descanso en un taller de Biblia que estaba dictando, y me entregó un tríptico, o volante de calle impreso en un multígrafo y me dijo: «*Mire, padre. Lo que me dieron en la calle. Se lo están repartiendo a la gente. Explíqueme, por favor, eso que dice ahí, padre. Que me confunde mucho*». Lo revisé, y era una publicación de doctrina musulmán atacando de frente la religión cristiana. Eso ocurrió en el barrio El Milagro, de la ciudad de Valera, Edo. Trujillo. ¿Habrá sido solo en ese barrio de esa ciudad? ¡Lo dudo!

En el aeropuerto Internacional de Maiquetía, el más importante de los aeropuertos en Venezuela, ubicado cerca de Caracas, hay una mezquita de dos metros cuadrados llamada Centro Islámico de Venezuela, que bien puedes ver si la buscas por Internet.

En agosto de 2021, los talibanes estuvieron haciendo proselitismo en la plaza San Jacinto de Caracas. ¿Lo iban a hacer solo esa vez, y en ese único lugar? ¡Es difícil de creerlo! Se ha de tener presente que los talibanes pertenecen al sunismo, la rama más numerosa, tradicional y ortodoxa del islam.

Según Wikipedia (2022),

«en Venezuela existen 15 edificaciones islámicas en 10 entidades federales, de los cuales por su arquitectura 9 son mezquitas y 6 son centros islámicos (casas adaptadas como centros de reunión y para prácticas islámicas).

*Según el Centro de Investigaciones Pew, para 2010 en Venezuela habitaban aproximadamente 90.000 musulmanes y la cantidad sigue creciendo. Además, Venezuela es el segundo país de América Latina con mayor cantidad de musulmanes después de Argentina».*¹⁶⁷

La mayor cantidad de musulmanes radicados en Venezuela viven en Caracas, Nueva Esparta y Falcón. En los años más recientes, la presencia ha tenido un notable incremento, sobre todo por el crecimiento preponderante de las relaciones bilaterales entre los gobiernos de Irán y Venezuela.

Tomemos este ejemplo para hacernos una idea de las proyecciones del expansionismo musulmán en América. «*En el año 2000 existían 1.209 mezquitas en Estados Unidos; diez años después, son 2.106 los templos existentes, un 74% más (28-03-2012)*». Según la proyección de esta estadística, luego de 10 años (2022), la cifra de mezquitas ha de haber superado las tres mil.

La alerta no es sólo para católicos:

En una entrevista para el programa En Conexión, dirigido por César Miguel Rondón, un analista político del Medio Oriente y Terrorismo, Joseph Hage, analizó el tema y afirmó:¹⁶⁸

«En la región del Medio Oriente la nación que más preocupa es Irán. La nación persa ha ampliado su nivel de influencia e incluso el Obispo venezolano Mario Moronta ha denunciado un proceso de "islamización" de Venezuela».

«El obispo tiene razón. Irán y sus aliados han comenzado hace varios años a sembrar una idea de expansión islámico-iraní, en la región y en América Latina. Hay que tener mucho cuidado con Venezuela. Irán no tiene nada para ofrecer a Venezuela, más allá de la revolución islámica. El único recurso que tiene Irán es el petróleo y con el dinero del crudo incita a la violencia. Dentro de la meta ideológica de los ayatolas iraníes está la islamización del mundo y encontraron en Venezuela un beneficio para establecerse en la región. Es un punto estratégico, cercano a Estados Unidos. Si Irán islamiza a Venezuela, sería el comienzo de la revolución islámica en América Latina», puntualizó Hage.

Cristianos no católicos, idespíerten!

En lugar de estar actuando como tontos útiles de una avanzada islamista sobre Europa, África y América Latina, que hasta de muerte los van a amenazar por colocar letreros públicos de «**SOLO CRISTO SALVA**» en carreteras, parques y otras vías públicas; quítense la venda de manipulación que les tiene puesta la masonería - madre de sus denominaciones - de andar viendo demonios y otros dioses en imágenes que representan a Cristo, y reafirmen la fe de que Dios se hizo hombre y está presente - de modo real - en la Eucaristía y - de modo simbólico - en las imágenes, protejan al Papa y a sus sacerdotes con la oración, vuelvan a los templos católicos para adorar y comer a Cristo Sacramentado, y vuelvan a darle vida y belleza artística, como Dios se lo merece, al estilo del rey David (cf. **2Sam 7, 1-16; 1Cro 29, 1-30**), a los templos católicos quemados o abandonados y a situar en lugares públicos emblemas esculturales y pictóricos del rostro de Cristo y de sus discípulos más santos y dignos de imitar por todas las naciones: la Virgen María y los Santos.

Y ¿avanzarán los musulmanes?

Ciertamente que sí, porque es un hecho real y no se avizora en el horizonte político y religioso de ningún estado de occidente, América o Europa, que les haya hecho frente, resistencia o contrapeso. Todo lo contrario. En Europa le tienden la alfombra a cuanto paso dan. Basta asomarse a ver cómo se apoderan de la economía allí donde el europeo es más adicto, el fútbol. No por nada Qatar es la sede del actual Mundial de Fútbol o sus compañías patrocinan publicidad y otros muchos eventos en torno a este deporte. Muchos de los equipos de fútbol más poderosos, y de las compañías que invierten en toda la economía que se mueve en torno a este deporte están en manos de musulmanes. Ya lograron sacar de los templos cristianos al hombre y a la mujer en edades de liderazgo, productiva y laboral, y ahora, se ha hecho casi religioso para ellos, que hay que estar en el estadio, o ganando dinero en torno a la industria que todo este negocio genera. Ni se diga de cómo está incidiendo en los niños y adolescentes europeos, por

imitación, esta conducta de los adultos; ver a sus padres, como adolescentes aún, reduciendo sus valores y su visión de lo bueno o lo malo, a un error del árbitro o a una falta o equivocación del VAR, de un jugador o de un equipo en el terreno de juego. Los pecados del alma, les resbala; pero, por las faltas o fallas en las rutinas del fútbol, se rasgan las vestiduras. Convirtieron en “dios” lo que dicen, tener sólo como entretenimiento y diversión.

¿Qué estoy diciendo con esto? Tan sencillo como que, con el fútbol y con el empoderamiento de otros medios de producción, vitales para la economía europea, el islam le está desplazando el liderazgo sobre la población activa y de relevo, tanto a los gobiernos europeos, como al cristianismo.

Así los desarraigán de la generación cristiana anterior y desconectan del cristianismo a las generaciones nuevas, que, por cierto, es muy escasa, porque con la promoción de la ideología de género, que en la gran mayoría de los gobiernos europeos es oficial, las parejas cambiaron de objetivo: en vez de un cónyuge heterosexual, uno del mismo sexo; en lugar de hijos, mascotas; y, en lugar de trabajo, viajes y vida de disfrute y placer. El trabajo y la mano de obra está quedando en manos, justamente, de musulmanes, en buena parte de la masa laboral.

Los partidos políticos de Europa y América, en muchos de sus países, se le postran, se le rinden, al absolutismo, a la eternización en el poder, al quiebre de las democracias, al quiebre y la división de la fe de la gente, la deschristianización, la mundanización, la perversión, la ideología de género, menos niños, más covid-19, más debilitamiento de la salud, menos sentido de pertenencia a su pasado cristiano y democrático. ¿Y cómo se sabe? Porque todo eso es terreno abonado para una islamización sin mayor resistencia, con el objeto a invadir lo más debilitado posible. Por todo esto, el islamismo va a avanzar en todo Occidente.

Nótese y sabrá por qué, la inversión y financiamiento para extender en América el socialismo comunista sale de Venezuela, y también para Europa, mediante el financiamiento para la creación y el auge de partidos políticos de socialismo comunista, como Podemos, en España, o el suministro de fuentes de energía y capital a los países árabes que protagonizan el expansionismo musulmán. En Chile, el islam está inundando el norte de dicho país;¹⁶⁹ y, con el actual gobierno electo en 2021, Chile fortaleció alianzas estratégicas con Irán, y anunció promover la extensión del islam en Chile¹⁷⁰.

Venezuela es el espejo, con las extremas alianzas en todos los campos, entre su gobierno y gobiernos extremos del islam radical: Afganistán, Turquía, Irán, entre otros. En las ideologías de izquierda, totalmente impositivas y dominantes, dictatoriales y anticristianas, personificadas en el socialismo comunista, la ideología de género, y las políticas anti natalidad, el islam tiene su portaaviones y llega abriendo paso sin necesidad de invertir un dólar en un explosivo o munición. Se les hace más económico gastar dinero en una pinza para que una madre mate a su feto, su embrión en su vientre, que pagarle a un soldado para que dispare y mate a otro soldado.

Islamización de Europa

Ya se adelantó algo sobre este caso. Sin embargo, es necesario atender la voz y la advertencia que hace algunos años, en 2017, nos hiciera Raad Salam Naaman; cristiano católico caldeo de origen Mesopotámico. Advertencia, por cierto, que quedó en el olvido y, por eso, la traigo a este libro para que llegue a tus ojos. Con ustedes, la carta íntegra, tal cual la publicó el autor:

El Islam en Europa / Desvelando el Islam

24 agosto 2017

«En el Viejo Continente existe un tremendo peligro vislumbrando y es muy difícil ser optimista. Es posible que ya estén circulando las últimas etapas de la Islamización de Europa. Esto ya no es solamente un peligro claro y actual para el futuro de Europa en sí, sino una amenaza a todo el mundo Occidental. Europa que ha sido históricamente cristiana, está cambiando, surgiendo una nueva realidad: barrios enteros repletos de musulmanes donde los mismos nativos por miedo, no habitan ni visitan estos distritos. Los negocios muestran carteles escritos en letras árabes y en muchas ocasiones versos del Corán, sin embargo, no se ve que se esté desarrollando alguna actividad económica. Estos son los guetos musulmanes controlados por fanáticos religiosos. En cada país europeo hay miles de mezquitas, cuentan con congregaciones mucho más grandes que las iglesias cristianas y en cada ciudad europea ya existen planes para la construcción de "súper-mezquitas".

iTomemos en serio el ejemplo de Rusia- Putin! En 2013, el rey de Arabia visitó a Putin en Moscú, antes de partir le dijo a Putin que quería comprar una gran parcela y edificar, con dinero totalmente árabe, una gran mezquita en la capital rusa. No hay problema, le contestó el ruso, pero con una condición: que se autorice también a que se construya en su capital árabe una gran iglesia ortodoxa. No puede ser, dijo el árabe. ¿Por qué? preguntó Putin. Contestó el Rey árabe, porque su religión no es la verdadera y no podemos dejar que se engañe al pueblo árabe. Putin respondió seriamente: Yo pienso igual de su religión y sin embargo permitiría edificar su templo si hubiera correspondencia, así que hemos terminado el tema.

"Muchas ciudades europeas tienen una cuarta parte de su población que es musulmana; como, por ejemplo, Ámsterdam, Marsella y Málaga. En muchas ciudades la mayoría de la población menor de 18 años es musulmana. París está ahora rodeada por un anillo de barrios musulmanes. En muchas escuelas estatales en Europa, ya no se puede mencionar al cerdo por recelo de los musulmanes, plantean enseñar el Islam como asignatura obligatoria y sirven solamente alimentos "halal" a sus alumnos. Muchos barrios de Francia, Inglaterra, Bélgica, Alemania...etc. los tribunales "shari'a" han pasado a ser parte oficial del sistema legal, son

ahora áreas por donde ninguna mujer puede caminar sin cubrirse la cabeza.

La Universidad de San Diego ha calculado recientemente que no menos del 25% de la población europea será musulmana en apenas los próximos 12 años a contar desde ahora y una mayoría musulmana para cuando finalice este siglo. El Centro Británico por la Cohesión Social informó que un tercio de los estudiantes británicos musulmanes están a favor de la instauración del califato a nivel mundial.

En realidad, los musulmanes no vienen para integrarse en la sociedad Occidental; vienen para que la sociedad Occidental se integre al Islam.

No se dejen engañar con eso de que el Islam es una religión. Es una ideología política. Es un sistema que fija reglas detalladas para la sociedad y la vida de cada individuo. El Islam no es compatible con la libertad y la democracia, porque su meta es solamente la "shari'a". El objetivo principal del Islam es destruir todas las religiones, conquistar todo el mundo y obligar a sus naciones a la conversión al Islam por la fuerza, si o si, según el Corán (Sura 9:33) "Él es Quien ha mandado a su Enviado con la Dirección y con la religión verdadera para que, a despecho de los asociados, prevalezca sobre toda otra religión». Si quieren comparar el Islam con cualquier otra cosa, compárenlo con el comunismo, que son ideologías totalitarias".

A ver si se puede conseguir enseñar la Biblia en escuelas coránicas, como ellos pretenden enseñar el Corán en las cristianas. A ver si se puede conseguir quitar de las escuelas coránicas los carteles alusivos al Corán o a Muhammad, como se han quitado los crucifijos en las españolas.

Una Europa Islámica significaría una Europa sin libertad y sin democracia, un territorio desértico económicamente, una pesadilla intelectual. Debemos tomar ya mismo las decisiones necesarias para frenar esta estupidez Islámica que pretende destruir este mundo libre que tenemos ahora.

No nos dejemos engañar hay que decir la verdad, hay que llamar las cosas por su nombre la gran amenaza en todo el mundo no es el Estado Islámico, no es Al Qaeda, no es Boko Haram u otros grupos terroristas islámicos. Hay que ir a las raíces, el culpable principal de todos estos crímenes, tiene nombre y apellido, es EL ISLAM.

Que el Señor nos bendiga y nos proteja del Islam y de los musulmanes».

«Raad Salam Naaman».

«Cristiano católico caldeo de origen Mesopotámico».

¿Y no habrá reacción?

Del lado político será poco e irrelevante, porque en su mayoría estará, y ya lo está, bajo control de su aliado, el socialismo comunista y sus medios de influencia y manipulación de la población: ideología de género, leyes anti concepción, ... La reacción vendrá, probablemente, del lado religioso, del pueblo cristiano. Hay, sin embargo, signos de alerta que se van presentando en algunos sectores políticos de Europa, como en España y en Francia, que van viendo con cautela y precaución el radicalismo y el avance migratorio de musulmanes hacia sus países. Es posible que esta tendencia vaya tomando más fuerza en las venideras décadas, a la par que el incremento de la población musulmana también va a ir en aumento y en superioridad sobre la media de europeos que van naciendo. El choque de fuerzas entre población musulmana y estados europeos por el poder será, probablemente, una lucha que se hará progresivamente mayor en los venideros años y décadas.

Pero, el grito ¡Viva, Cristo Rey! De los mexicanos entre los años 1926-1929 en la Cristiada, volverá a escucharse en muchos pueblos de Occidente. ¡Viva Cristo Rey! Al gobierno de Calles, dictador de México para aquel entonces, le tocó bajar la guardia y cesar su persecución hacia el pueblo cristiano, y lo hizo más cristiano que antes. Así les tocará a los musulmanes, y el cristianismo retoñará con más fuerza que antes, más población católica y menos protestantismo. Habrá muchos niños como san Miguel de los Ríos, derramando su sangre por Cristo y como grandes soldados de la fe, aclamando con sus labios ¡Viva Cristo Rey! Volverán los tiempos de santos que murieron en el martirio, a muy temprana edad, en la Iglesia Católica perseguida por los romanos: habrá nuevos santos confesores como santa Cecilia, Inés, Úrsula, Águeda, Bárbara, Felicidad y Perpetua, Vicente. Habrá ancianos con juventud y vigor en su fe, con loas al Rey de Reyes, ¡Viva Cristo Rey! Éstas serán tierras de mártires para oxigenar y reverdecer la fe de los venideros siglos. En América y Europa, y otras latitudes se escuchará: ¡Viva el Cristo Rey de los Mexicanos! ¡Viva Cristo, Rey de las naciones! Bendito sea el Señor. ¡Cristo, Vence!, ¡Cristo, Reina! ¡Que viva Cristo Rey!

Cristo y Mahoma

El avance del islamismo y la deserción de millares de cristianos hacia el paganismo – incluido en este paganismo el protestantismo, deja una primera impresión de que, en el mundo, Mahoma arrasa y desplaza a Cristo que va en picada.

¡Yo no diría eso! Muy a pesar de que al cristianismo se le vea fragmentado en separaciones internas; sin embargo, la fuerza de unión de millares de cristianos con Cristo es muy poderosa, y puede irrumpir en una fuerza tan estremecedora de reacción ante un asfixiamiento musulmán, que retomará en instantes la fuerza y el impulso que lo llevó incluso a quebrar y superar otros imperios, guerras, cataclismos, revoluciones y dinastías en más de veinte siglos de historia ininterrumpida que tiene. La historia de los millares de mártires son testimonio de ello, y son, justo, la semilla que siembra la reproducción de nuevos millares de católicos en todas las naciones.

Porque ninguna religión tiene un mensaje tan sólido y pleno sobre la vida humana, como el de la fe católica. Mensajes que son todo un atentado y amenaza con los objetivos de esclavizar a las grandes mayorías como súbditos y raza de segunda, propios de religiones absolutistas y dictatoriales como el islamismo, el budismo o el hinduismo: mensajes como «ama y perdoná a tu enemigo», «el hombre y la mujer tienen la misma dignidad», «*todos somos iguales ante Dios*», «*Dios es Trino: Padre, Hijo y Espíritu Santo*», son los que hacen que la Iglesia Católica sea tan perseguida por los que pretender tomar el poder mundial.

Pero el más poderoso mensaje que temen es éste: Cristo, a diferencia de Mahoma y Buda y otros que murieron y no se les vio más nunca, murió en la cruz y al tercer día resucitó. Otro mensaje es: hay más fuerza y poder para combatir el mal, en el perdón y en la misericordia que, en un misil, una bala o un avión de combate. Ellos no soportan que Dios, todopoderoso haya muerto en una cruz, y haya hecho presencia en el mundo ocupando el lugar de los más indefensos y vulnerables. Eso choca con su mentalidad de poder y fuerza. Mientras haya una Eucaristía en el mundo habrá Cristo Vivo. Mientras haya un bautizado en el mundo, siempre habrá un miembro del cuerpo de Cristo latiendo, vibrante y esperanzador.

Mahoma no tiene lo que Cristo da al mundo.

Este tema será tomado del libro Cristo Rey, de Mons Toth Tihamer:¹⁷¹

«*Dime, Señor, ¿quién eres Tú? Y contesta el SEÑOR: "Yo soy el pan de vida: el que viene a Mí no tendrá hambre: y el que cree en Mí no tendrá sed jamás"* (**Jn 14,6**).»

En efecto, Cristo es el pan de vida, porque sin El no podríamos vivir. Si no tuviésemos a Cristo, ¿qué esperanza le quedaría al hombre pecador? Si no tuviésemos a Cristo, ¿quién se preocuparía de los pobres? Si no tuviésemos a Cristo, ¿quién refrenaría los excesos de los fuertes, ¿quién levantaría el ánimo de los débiles? Si no tuviésemos a Cristo, ¿quién defendería a los niños por nacer? Si no tuviésemos a Cristo, ¿a quién acudiría el hombre sumido en la tentación? Si no tuviésemos a Cristo, ¿a quién se acogería el pobre enfermo? Sí, Señor; sabemos, sentimos, experimentamos a cada paso, que Tú eres el pan de vida, y que el que va a Ti no tendrá más hambre, y el que cree en Ti no tendrá más sed.

*Dime, Señor, ¿quién eres Tú? Y contesta el SEÑOR: "Yo soy el camino, y la verdad, y la vida" (**Jn 14,6**). Muchos personajes han querido ser guías de la Humanidad, pero nadie más que Cristo ha osado a afirmar "Yo soy el camino", que debemos de ser como Él, que tenemos que imitarle en todo. La Humanidad ha tenido muchos maestros, pero ninguno se ha atrevido a afirmar como Cristo: "Yo soy la verdad". Muchas promesas se han hecho y se hacen en nuestros tiempos, pero no se nos dice: "Yo soy la vida".*

Si Cristo es el camino, entonces va desviado el que se aparta de Él. Si Cristo es la verdad, en errores cae el que le niega o hace alarde de desconocerle. Y si Cristo es la vida, como un árbol seco se quedará el que se niegue a recibir su savia.

Y este principio tiene fuerza no sólo para la vida de las personas, sino también para la vida de la sociedad, de los mismos Estados, de la Humanidad. Si los caminos y leyes son contrarios a los caminos y leyes de Cristo, la ruina es segura, ya se trate de individuos como de colectividades».

¿Qué traería una islamización de Occidente?

Iré solo a algunos detalles generales, sin pormenorizar.

En una islamización de Occidente las que más van a perder son las mujeres de línea liberal, las que no toleran los Mandamientos de Dios ni de la Iglesia. Van a perder su exhibicionismo corporal, sus derechos de opinar, de ocupar cargos, de hacer carrera profesional, de viajar solas a donde les plazca, su pasión por los cosméticos, maquillajes, arreglos de cabello. Todo eso irá a desaparecer. Toda esa vanidad. ¿Pierde la Iglesia Católica por ello? ¡No!, ¡todo lo contrario! Se fortalecerá porque tales conductas de depravación y deshonra del cuerpo, incluidos los tatuajes, el abuso del licor, la droga, los robos, la homosexualidad son contarios de modo radical con la doctrina de la Iglesia Católica. Se purificarán de mundanidad muchas mujeres, y muchos hombres también. Se verán recuperar muchos valores del Evangelio que la Iglesia Católica sembró en Europa y América, y que el protestantismo relajó y contagió, con la libre interpretación de la Biblia y la desobediencia al Papa y a los demás ministros de Cristo en la tierra. ¡Dios escribe recto con líneas torcidas!

En una islamización habrá prohibición total de reuniones públicas y de enseñanza de la fe cristiana; pero, le permitirán a la Iglesia Católica la continuidad de la celebración eucarística, siempre bajo el régimen de sus leyes y prohibiciones, como la de no poder hacer manifestaciones públicas de fe con imágenes, las cuales harán eliminar, también, en los templos católicos, permitiendo solamente la presencia del crucifijo sin la imagen de Cristo allí representada. Lo harán así porque así es como lo hacen en los países árabes, incluso en los más radicales. Lo que te debe parecer importante y necesario, es que respetarán a los católicos porque así tal cual los tratan en los países que hoy son musulmanes. A los que más rechazan es a las sectas protestantes. Los identifican despectivamente en varios lugares, como «los de libros»; para decir, que lo de ellos es una religión de puro papel, de solo leer, de solo libros, de sólo Biblia. Es decir, de darse una islamización de Europa, América y otros Continentes, tendrá más esperanza de continuidad la Iglesia Católica que el protestantismo.

A la Iglesia Católica claro que le afectará, el no poder hacer manifestaciones públicas de la fe y no poder hacer uso público de símbolos religiosos. En algunos países musulmanes permiten a los católicos hacer procesiones, siempre y cuando no lleven imágenes de Cristo o de la virgen María. Les permiten, llevar, por ejemplo, estandartes.

La islamización afectará a la Iglesia Católica reduciendo lo que es en ella secundario (lo visible) y permitirá renovar y fortalecer en ella lo que es fundamental, la Verdad y el Espíritu. Si Cristo hubiese dicho de sus discípulos: «*Los que adoren a Dios deben adorarlo en lo visible, en las formas o ritos*», ahí si la Iglesia Católica tendría su final con la llegada e invasión musulmán. Pero Cristo dijo algo muy diferente:

«*Pero llega la hora (ya estamos en ella) en que los adoradores verdaderos adorarán al Padre en espíritu y en verdad, porque así quiere el Padre que sean los que le adoren. Dios es espíritu, y los que adoran, deben adorar en espíritu y verdad*»
(Jn 4, 23-24).

Eso significa que las imágenes y procesiones en la Iglesia que Él fundó, si bien son muy importantes y eficaces para evangelizar; no son, sin embargo, lo fundamental, y por eso puede subsistir y sobrevivir.

Esa es una prueba ya superada por la Iglesia Católica en varias épocas de su historia. Durante sus tres primeros siglos soportó en clandestinidad las persecuciones del Imperio Romano. Los católicos de los primeros siglos no exponían imágenes públicas de Cristo o de la Virgen María, a raíz de las persecuciones del Imperio Romano en su contra; porque no podían dejar rastros o evidencias de sus lugares de reunión. La clandestinidad les imponía el límite de no fijar las imágenes sagradas en sitios visibles, por lo que las llevaban pequeñas, guardadas en sus ropas, como la de Jesús el Buen Pastor. Algunas imágenes las hicieron en catacumbas donde se congregaban escondidos. Una evidencia de ello es una imagen de la santísima Virgen María del siglo I que aún se conserva. Otra prueba superada fue la guerra iconoclasta (rechazo a las imágenes cristianas) que a partir del siglo VIII los neerlandeses (musulmanes y bizantinos) desataron en los Países Bajos de Europa, en la que murieron asesinados miles de católicos de todas las edades en muchos pueblos que salían a proteger los templos y las imágenes sagradas.

Las columnas católicas que no pueden ser destruidas

Lo fundamental de la Iglesia Católica no puede ser destruido ni desaparecer: el Espíritu y la Verdad (cf. **Jn 4, 23-24**). El Espíritu actúa en los católicos mediante los Sacramentos y, la Verdad, mediante la Sana Doctrina (el Depósito de la Revelación), sólida e íntegramente custodiado en sus tres fuentes: Biblia, Tradición y Magisterio.

En lo Espiritual, encontramos la Gracia y la Oración. La Gracia la recibe el católico mediante los siete Sacramentos - cada uno de ellos instituidos por Cristo -; y la Oración, el medio por el cual cada bautizado se comunica con Dios y recibe de él fortaleza, auxilio y protección; siendo, la principal de ellas, el Padre Nuestro, que también es obra de Cristo (cf. **Mt 6, 9-14**).

Parte muy importante de la vida de Oración es el misterio de la Comunión de los Santos, el cual puede ser practicado sin que otros lo puedan ver o impedir, porque es un acto espiritual, para comunicarse y ayudarse de sus hermanos mayores, los Santos; y para hacer sufragios y ayudar a conseguir la salvación de las almas que están en el Purgatorio.

En la Verdad, el católico se une a Cristo a través de la Sana Doctrina, mediante el Depósito de la Revelación que llega a él en tres fuentes inseparables: Biblia, Tradición y Magisterio. Como puedes notar, la Iglesia Católica puede subsistir si nuevamente, por motivos de persecución, tiene que abstenerse de usar públicamente las imágenes sagradas en sus lugares de reunión. Es más, la persecución la favorece porque la limpia y la purifica de la inmoralidad, la perversión y la mentira que del mundo había tomado; y muestra de ello es la fidelidad y el firme testimonio que por siglos han dado los católicos que siguen de pie en países hindúes, budistas y musulmanes, donde son minoría y rigurosamente censurados.

Ambas columnas de la adoración cristiana: lo espiritual y lo verdadero, pueden sobrevivir en medio de la clandestinidad y el silencio, así como lo ha venido haciendo la Iglesia Católica en territorios musulmanes, incluso, radicales. ¿Sabes quiénes van a sufrir? Los grupos protestantes, una vez que los musulmanes avancen en el control de países de Europa y, sobre todo, de América. Primero, porque se darán cuenta (tarde) que los utilizaron para limpiar de imágenes cristianas, avenidas, carreteras, caminos, casas, empresas, instituciones, medios de transporte y de comunicación visual; y, en segundo lugar, no van a poder continuar lo que usan para atraer más gente a sus concentraciones: la música, los cantos que nombren directamente a Cristo, a Jesús. El colosal mercado que poseen en materia de música y publicaciones no podrá continuar porque todo eso será prohibido. No podrán hacer algo que les fascina para hacer proselitismo: hacer conciertos, reunir multitudes en estadios, en avenidas... Tampoco podrán hacer proselitismo en colegios, cárceles y hospitales.

En los países donde la religión musulmana se hace oficial, desaparecen las constituciones y las leyes locales, los partidos políticos, y el Corán se hace Ley, islam y Estado se fusionan y se hacen una sola cosa; por lo que, no permitirán actos ni enseñanza pública cristianas, sea para católicos o no católicos por igual. Se terminará la subvención económica y de protección directa que muchos países de América Latina han venido teniendo con las Sectas Protestantes.

Y me dirás. ¡Pareciera que estuvieras a favor de que el islam tomara Europa y América! ¡No, no estoy a favor! Simplemente estoy avisando y recordando cómo funcionan los territorios donde el poder político de una nación queda en manos del islam, y el espejo para Europa y toda América son los países asiáticos donde el islam es mayoría: «*Afganistán, Arabia Saudita, Azerbaiyán, Baréin, Bangladés, Brunéi, Emiratos Árabes Unidos, Indonesia, Irán, Irak, Jordania, Kazajistán, Kuwait, Kirguistán, Líbano, Malasia, Maldivas, Omán, Pakistán, Palestina, Catar, Siria, Tayikistán, Turkmenistán, Turquía, India, Uzbekistán y Yemen*».¹⁷²

Todo eso será fortalecimiento del catolicismo, aunque en estadísticas los musulmanes pasen a ser abrumadora mayoría y los cristianos disminuyan drásticamente; aunque habrá muchos mártires en muchos pueblos, como en la Edad Media (S. VIII y IX) y en el estallido del protestantismo en Europa (s. XVI) saliendo a defender y proteger sus templos y sus imágenes sagradas. Será muy dolorosa la purificación; pero se limpiará el camino de obstáculos y telarañas (falsas doctrinas y fe como negocio) que el protestantismo y el

paganismo introdujeron en el cristianismo, que confundían y tapaban el camino hacia Cristo, incluso, de musulmanes y judíos. Habrá menos gente fingiendo ser pastores, cristianos y evangélicos; se llamarán tal cual como, desde los primeros siglos, se llamó y siempre se han tenido que llamar a los discípulos de Cristo: cristianos, católicos, evangélicos: una única Familia. En resumen: la islamización va a unir de nuevo a los cristianos en América, Europa y otros Continentes.

Se asoman tiempos de dolor, de nostalgia, donde el católico extrañará ver los retratos, pinturas, imágenes sagradas y hasta el nombre mismo de Cristo. Allí los miembros de las sectas protestantes llorarán, y dirán:

«¡No sabíamos que nos estaban utilizando! No quieren que recordemos a Cristo, Dios Encarnado, a Cristo Redentor que murió en la Cruz y nos salvó. Por eso nos hicieron eliminar de nuestras vidas, de nuestros hogares y lugares de reunión, los signos visibles de nuestra fe. ¡Ahora mismo buscaremos imágenes de Cristo y de la Virgen María!; y, ¡Si no las conseguimos, nosotros las haremos y las pintaremos! Ya entendimos en qué consiste la idolatría. "¡Idolatría es que renunciemos a Cristo y lo cambiemos por Mahoma!"».

Con casos así, la islamización hará que muchísimos protestantes vuelvan a ser católicos, y que ya no haya católicos yéndose a las sectas protestantes. En todo caso, habrán muchos católicos y protestantes que, por miedo, por algún interés o beneficio personal, abandonarán a Cristo y se entregarán a Mahoma para silenciar cristianos.

¿Qué te dice todo esto?

¡Dios sabe lo que hace! ¡Dios rige la Historia! Cristo es el Rey de Reyes, y permite lo que sucede para llevar a los hombres hacia su purificación de lo pasajero y al encuentro con lo que subsiste y vive en el paso de los siglos.

¿Habrá derramamiento de sangre? Sí. Donde el islam entra para tomar posesión de un territorio, hay persecución y cristianos mártires. Lo ha habido históricamente, ¿no lo va a haber? Una islamización de Europa y América romperá el silencio judío, como ya lo está haciendo en Chile, por las voces de protesta que hicieron públicas ante los planes del gobierno chileno de promover y ayudar a la extensión del islam en su país. Y vaya que el islam tiene en ese país un buen punto a favor. En Chile, el porcentaje de católicos en el año 2018 fue de 53%, protestantes, 16% y ateos o ninguna religión, 29%.¹⁷³ Como notarás, el protestantismo es minoría en relación a católicos y habitantes que se declaran, o ateos, o no pertenecientes a ninguna religión. Por eso, allí el islam tiene un caldo de cultivo muy ideal para emerger y desarrollarse.

Al pueblo judío no se le puede ignorar en esa pretensión del islam de desplazar al cristianismo en el mundo e imponerse como única religión universal. Los musulmanes van sobre los cristianos porque éstos se rigen por el Nuevo Testamento, que prohíbe matar; pero, sobre los judíos, van con más precaución; porque siguen el Antiguo Testamento; donde, para preservar su nación y su religión, salen a pelear y tienen como fortaleza, el celo de sus

ciudadanos por su fe, sus libros sagrados y sus costumbres. Saben que son el pueblo elegido de Dios. Los musulmanes creen, equivocadamente, que cristianos y judíos son agua y aceite que no se pueden juntar. Los judíos son los hermanos mayores del cristiano, pues Jesús, nuestro Señor, su madre María, y la mayoría de los doce Apóstoles, fueron judíos.

En el Reino de Cristo los judíos están incluidos. Una parte de Israel quedó endurecida ante la llegada del Mesías

«hasta que la totalidad de los paganos hayan entrado al Evangelio; entonces todo Israel se salvará...» (cf. Rm 11, 25-26). Por estos, y otros siglos venideros, el mensaje de Cristo primero tiene que recorrer los pueblos paganos del orbe. El mismo Jesucristo lo anunció en Mt 24, 14. La Iglesia deberá pasar una prueba dolorosa de impostura religiosa, muchos harán apostasía de la verdad (cf. Lc 18, 8; 21, 12; Mt 24, 12; Jn 15, 19-20). «La impostura religiosa suprema es la del Anticristo (cf. 2Tes 5, 2-3; 2Pe 3, 12-13; 2Jn 7; 1Jn 2, 18.22)». ¹⁷⁴

"Como Benedicto XVI señaló (...) (en el contexto del mensaje de Fátima), no estamos en el fin del mundo. De hecho, la Segunda Venida (entendida como el regreso físico de Cristo) no puede ocurrir hasta que se convierta el número completo de los gentiles, seguido de "todo Israel"». ¹⁷⁵

¿Habrá cristianos dejando a Cristo para irse con Mahoma?

¡Sí, lo va a haber! Lo hubo en otros lugares del mundo donde eran mayoría los cristianos, como en el norte de África, y volverá a suceder. En efecto, ya está sucediendo. Hace dos años envié un mensaje por WhatsApp a una mujer de Bogotá que recibía publicaciones de Hospitalitos de la Fe, y me salió diciendo que no se las enviara más porque ahora ella era del islam. ¡Para muestra un botón!

Muchos católicos y protestantes van a ceder rápido. Los protestantes, porque han ayudado a los musulmanes derribando imágenes cristianas y desmontando de sus vidas la columna del cristianismo: la obediencia al Papa, pues de ahí, de la unidad, los cristianos son un solo Cuerpo, que es lo que les hace fuertes; y desaparecer los Sacramentos, que directamente rompe la comunión del cristiano con Cristo, porque se aleja de la Gracia.

Los dirigentes de las Sectas, los falsos pastores, van a ir rapidito a donde les digan los musulmanes, porque bailan de acuerdo a la música que les pongan donde haya plata, dinero fácil y rápido, y los musulmanes por allí los van a comprar y ellos se van a vender: ¡Tanto Cristo para acá y Cristo para allá! ¡Y ahora van a decir Mahoma por todos lados! No todos, es verdad. Porque entre ellos hay miles, que están allí por amor y fidelidad a Cristo, y serán los que más retornen o emigren a la Iglesia Católica. También se irán con los musulmanes muchos católicos, sobre todo los más ávidos al dinero. Porque el hombre es muy tentado al poder, y porque el musulmán va por el poder y no se distrae en otros objetivos. Tal vez, serán conscientes o no, porque comprenden que no hay modo de unir a los hombres en un solo sentir, en un

solo actuar, en unos mismos valores, si no los une una sola Ley; tal vez son conscientes de que es autodestructivo para la misma humanidad, el divorcio reinante entre las leyes de Dios y las de los hombres. Al hacer tal comentario no estoy diciendo que me incline a ese lado, sino que estoy describiendo cómo el islam ve y asume el poder: ¡el Corán o nada!

¿Se debe estar de acuerdo con eso? No. Tampoco se puede estar de acuerdo con que las leyes del hombre pleiteen contra Dios, que en eso es que lamentablemente se ensaña la ideología comunista. Una cosa es la separación Iglesia-Estado, y otra muy distinta, lo que estamos viendo, el ensañamiento y persecución del Estado contra la Iglesia mediante políticas y leyes que agreden y amenazan los valores cristianos en el pueblo de Dios: ley pro aborto, pro eutanasia, pro ideología de género, pro esterilizaciones, pro desenfreno moral, pro gay, y pro... pare de contar.

No se puede aceptar que el hombre, valiéndose de los cargos de autoridad y responsabilidad social que ocupa, establezca leyes que pongan a la humanidad entera en rebelión contra la ley natural, contra Cristo y contra el Papa y los Obispos, que son sus Ministros en la tierra. Y el islam, ¿puede purificar esa rebelión? No, pues su trasfondo es ideológico, impositivo, y dictatorial: desaparecen la Democracia, las Instituciones, la posibilidad de que la población puede elegir sus dirigentes, de exigirles y revocarlos; porque, una vez llegan al poder, muy pocas personas se apoderan de toda una nación y de los bienes que son de todos y para todos, como el petróleo, los minerales, las tierras productivas. Los cristianos deben actuar y muchos deben asumir los caminos de la vida política para instaurar y ratificar la vigencia de los valores humanos y cristianos en la sociedad, en todas sus instituciones. Pero, no lo puede hacer una persona sola, con tanto mal que hay en la sociedad actual. Por ejemplo, el delito y la corrupción moral en cargos de gobierno, el masivo consumo y negocio de la droga y la prostitución.

¿Qué es más violento, la Biblia o el Corán?

Así titula un estudio comparado entre estos dos textos que representan de modo directo estas dos religiones, el cristianismo y el islam. Del resultado se obtiene la conclusión: cuál de las dos religiones representa amenaza y peligro para los pueblos. El estudio lo hace Bill Warner, «*uno de los grandes especialistas estadounidenses de la religión mahometana. Autor de varios estudios estadísticos sobre los textos musulmanes*». ¹⁷⁶ A continuación, la exposición que él hace al respecto:¹⁷⁷

«Un estudio estadístico del Corán y del Antiguo y Nuevo Testamento concluyó que la Biblia es más violenta que el Corán. Esto me sorprendió, porque mi análisis concluye exactamente lo contrario.

Verán, la diferencia es que mi análisis confirma los titulares que usted lee cada mañana.

La escuela del multiculturalismo insiste en que todas las culturas son igualmente válidas. Por tanto, si el Corán es violento, el Antiguo Testamento tienen que ser violentos

también. Yo defino la violencia como la violencia política física. Cuando Caín mata a Abel, eso no es violencia política.

Yo estudio si en el Antiguo Testamento los judíos matan a los no judíos, y si en el Nuevo Testamento se ordena a los cristianos matar a los no cristianos. Y en la misma forma mido la violencia en el Corán, la Sira (vida de Mahoma) y los hadices.

Así que yo estudio la violencia política. Y también estudio la violencia real. Así que hay que hacer algo más que contar palabras. En cierta ocasión di una conferencia en un instituto donde había muchos musulmanes. Cuando mencioné lo violento que es el Corán, en particular el Corán de Medina, un estudiante levantó la mano y dijo: "He buscado en mi móvil y la palabra yihad solo aparece equis veces en el Corán". Le dije: yo no mido el número de veces que aparece la palabra yihad, yo mido los actos reales de yihad.

Le daré un ejemplo. En el Corán hay un versículo que se refiere al sueño y el cansancio de los guerreros. Esto está tomado del texto de la batalla de Badr. No incluye la palabra yihad, pero toda la sura trata sobre la batalla de Badr. Así que yo mido toda la idea, no solo cuántas frases hay. Y, al hacerlo, obtengo un resultado diferente: el más violento de todos es el Corán, la Sira y los hadices.

¿Es violento el Antiguo Testamento? Sí, pero en el Nuevo Testamento no encuentro violencia en absoluto. Mi medición indica que no hay violencia alguna en el Nuevo Testamento. Hay 34.000 palabras en el Antiguo Testamento dedicadas a la violencia y 328.000 en el Corán, la Sira y los hadices.

Yo mido violencia política. Por cierto, que en ese sentido hay una diferencia más.

La mayor parte de la violencia en el Antiguo Testamento es de naturaleza histórica. Describe violencia tribal, invasiones... Pero son lecciones históricas, no son prescriptivas. Lo malo respecto a la violencia en el islam es que es prescriptiva. Hay partes donde se dice: esta violencia debe continuar hasta que todo el ser humano diga que no hay más Dios que Alá y que Mahoma es su profeta.

Además, hay otra peculiaridad en mi medición de la violencia, que es ésta: mi medida de violencia confirma lo que usted lee en las noticias de la mañana. Si usted se levanta por la mañana y ve que musulmanes han cometido violencia, ¿le sorprende? Fíjese que nunca son metodistas o menonitas. Así que mi análisis confirma las noticias de la mañana. Pero el análisis estadístico multicultural no confirma las noticias de la mañana. Muchas gracias».

El islam debe emigrar al cristianismo

Si se quiere erradicar la violencia del mundo se debe comenzar por depurar y conducir hacia la paz los textos que dictan la normativa religiosa y de conducta de las personas; para que no sea la religión, ni ley alguna hecha por hombres, jamás, el pretexto o la justificación para matar y robar los bienes a los demás. Y esto, inevitablemente, pasa por el Corán. Ya el tema anterior, mostró con detalles, que el Corán, en sí mismo, origina la violencia porque está mandada como obligación, como doctrina, como Ley. Y mostró, a su vez, que el cristianismo, en su Doctrina, rechaza la violencia. No puede leerse la Biblia ignorando la evolución, en esta materia, del Antiguo al Nuevo Testamento. El estudio presentado, dejó clara la distinción, entre una y otra parte de la Biblia, en cuanto a ese tema.

A diferencia de la mayoría de los grupos protestantes que anclan y fundamentan varios de sus mandatos en la antigua Ley de los judíos, donde se consigue violencia histórica, por ejemplo, para tomar la Tierra Prometida, o para preservar la fe de Israel en el único Dios verdadero y desterrar la idolatría de las naciones vecinas; los cristianos católicos, en cambio, toman su legislación del Nuevo Testamento, en el cual no hay justificación alguna para la violencia, sino que se ordena el Mandamiento supremo del Amor dictado por el testimonio de Cristo en la Cruz.

La Iglesia Católica no está en pugna contra el Islam

Es necesario recordar al lector que la Iglesia Católica no está en pugna contra el islam. Con lo que no comulga es contra la violencia del radicalismo en algunos sectores extremistas de esa religión, que – ideológicamente – usan el Corán como pretexto para conquistar el poder político y social, arrebatar los bienes de la población, y eliminar a quienes no se les someta. Ciertamente que todo parte desde la misma prescripción que el Corán dicta – literalmente – de eliminar a los «infieles», a los que no reconocen a Mahoma como único profeta, y a Alá como único Dios. Lo acabas de leer, con datos exactos y específicos que demostraron cómo el Corán es, en su contenido, responsable y causante de violencia, porque la prescribe, la hace institucional, la hace, incluso, obligación y mandato. Entonces se le dice radical a un segmento del islam, y pacífico a otro; cuando, tal vez, lo que sucede, es que los primeros cumplen más exactamente el Corán, y los segundos, menos.

Allí es donde Islam y Cristianismo chocan de frente, ya que en el Nuevo Testamento, a donde el Cristiano acude a buscar la Ley bajo la cual se ha de regir, Cristo le ordena perdonar las ofensas, amar al enemigo, y dar la vida por el pecador; mientras que, en el islam, al pecador (el no musulmán), hay que castigarlo y desaparecerlo si no se convierte a Mahoma.

Como Dios no piensa como los hombres, su Iglesia tampoco lo hace. La relación institucional de la Iglesia Católica ha sido siempre de respeto y diálogo, pues ve en ellos a hermanos descendientes del mismo tronco: un solo y único Dios que, en Abrahán, entregó sus Promesas a la Humanidad. Cristianos, musulmanes y judíos, son descendencia de los hijos de Abrahán: unos por Isaac y otros por Ismael; y ambos hermanos, hoy, han de poner en común los dones su Padre para que sean una Familia, y unir en un solo

Pueblo, en una sola Nación a todas las naciones y pueblos del Orbe; pero, no a la manera del Nuevo Orden Mundial, en lugar de Dios; sino, en comunión y obediencia a Dios.

No hay rencor ni pugna hacia el islam; porque Abrahán, aunque en Isaac entregó su herencia y posteridad del pueblo elegido de Dios, también proveyó de bienes a Ismael, y fue Ismael un gran líder en Israel. Ismael fue hijo único de Agár (cf. **Gn 16, 11**), como Isaac fue hijo único de Sara (cf. **Gn 18, 10**), y ambos en conjunto, como hermanos de un mismo padre; al fin, fueron figura y anuncio, junto con Sansón (cf. **Jue 13, 3-5**) y Juan el Bautista (cf. **Lc 1, 33**), del Mesías engendrado de Dios, nacido virginalmente del vientre de María, en quien todas las promesas de Dios se habían de cumplir: JESUCRISTO.

De Isaac a Cristo, y de Ismael a Mahoma

Entre Ismael y Esaú hay una curiosa similitud que los pone en una misma línea teológica, como dos personajes a quienes no les corresponde heredar la Promesa hecha por Dios a Abraham.

Abraham solo tuvo dos hijos. Ismael, que nació primero que Isaac, es figura de Esaú, que nació primero que Jacob. Ambos tienen en común un motivo que los deshace de la herencia: Ismael era hijo de una esclava de Abraham [la esclavitud es figura del pecado], y Esaú prefirió vender su primogenitura a cambio de hartarse de un plato de lentejas. El Mesías no podía provenir de tales descendientes, porque se oponen a la santidad y gloria de Dios, en el que no hay esclavitud ni impureza alguna.

Del otro lado, entre Isaac, Jacob y Jesús, se encuentran dos hilos teológicos de definitiva relación profética:

- a) Isaac, hijo de Sara, la esposa libre (figura de la Gracia); Jacob, también, hijo libre; y, Jesús, libertador del hombre sometido a la esclavitud del pecado y de la muerte. En ambos está presente, también, la mancha de la rebeldía y el rencor contra sus progenitores y su hermano respectivo.

- b) Isaac y Jacob se caracterizaron, ambos, por la obediencia y docilidad total a sus respectivos padres: Isaac a Abraham, y Jacob a Isaac. Estas dos virtudes no están presentes en Ismael y Esaú, y los ubica en dirección profética a Cristo, el Hijo obediente al Padre, hasta el extremo de ofrecerse para morir en la cruz y llevar a cabo su Plan de Redimir al hombre.

Pensando en la pugna existente históricamente entre musulmanes y judíos; y, entre estos y los cristianos, podemos pensar, que está dirigida a ellos, la confrontación que se hace en **Hb 12, 16-17**: «*Que no haya ningún disoluto o impío como Esaú, que por una comida vendió su primogenitura. Ya sabéis cómo luego quiso heredar la bendición; pero fue rechazado y no logró un cambio de disposición, aunque lo procuró con lágrimas*».

El rechazo a Esaú, confirma la elección de Isaac; y, en consecuencia, la descalificación de Ismael como heredero de donde nacería el Mesías. Por lo tanto, no es a Mahoma, descendiente de Ismael, a quien la humanidad debe aceptar como enviado de Dios, sino a JESUCRISTO.

Catecismo de la Iglesia Católica y el Islam

En el Catecismo de la Iglesia Católica está expuesta para todas las naciones la doctrina y posición oficial de la Iglesia hacia musulmanes y judíos. Hacia ambas religiones, habla siempre en términos de fraternidad y comunión, que anuncia, que tanto musulmanes como católicos tienen los fundamentos para coexistir mientras acontece el Don Divino de la reconciliación y el abrazo, en las postprimerías, entre Ismael y Isaac; entre Isaac e Ismael. Leamos lo que el Catecismo, haciendo referencia en varias ocasiones a Documentos del Concilio Vaticano II, señala:

(841) «*Las relaciones de la Iglesia con los musulmanes. "El designio de salvación comprende también a los que reconocen al Creador. Entre ellos están, ante todo, los musulmanes, que profesan tener la fe de Abraham y adoran con nosotros al Dios único y misericordioso que juzgará a los hombres al fin del mundo (LG 16; cf. NA 3)"*.

(842) «*El vínculo de la Iglesia con las religiones no cristianas es, en primer lugar, el del origen y el del fin comunes del género humano:*

"Todos los pueblos forman una única comunidad y tienen un mismo origen, puesto que Dios hizo habitar a todo el género humano sobre la entera faz de la tierra; tienen también un único fin último, Dios, cuya providencia, testimonio de bondad y designios de salvación se extienden a todos hasta que los elegidos se unan en la Ciudad Santa (NA 1)".

(843) «*La Iglesia reconoce en las otras religiones la búsqueda, "entre sombras e imágenes", del Dios desconocido pero próximo ya que es Él quien da a todos, vida, el aliento y todas las cosas y quiere que todos los hombres se salven. Así, la Iglesia aprecia todo lo bueno y verdadero, que puede encontrarse en las diversas religiones, "como una preparación al Evangelio y como un don de aquel que ilumina a todos los hombres, para que al fin tengan la vida" (LG 16; cf NA 2; EN 53)"*.

(844) «*Pero, en su comportamiento religioso, los hombres muestran también límites y errores que desfiguran en ellos la imagen de Dios:*

"Con demasiada frecuencia los hombres, engañados por el Maligno, se pusieron a razonar como personas vacías y cambiaron el Dios verdadero por un ídolo falso, sirviendo a las criaturas en vez de al Creador. Otras veces, viviendo y

muriendo sin Dios en este mundo, están expuestos a la desesperación más radical” (LG 16)».

El islam no es el fin del cristianismo.

Leídos estos indispensables principios, cada bautizado debe tener una sola voz y cantar a coro con su Iglesia Madre; debe abrigar en su corazón su Doctrina, su Esperanza, y su Paciencia histórica, y aprender a dejar en manos de Dios los destinos del hombre; y sin afanes ni angustias; dado que, lo que, para nosotros los seres humanos, dos mil o cinco mil años es mucho; sin embargo, para Dios, como dice en la Biblia, son un abrir y cerrar de ojos:

«No olviden, hermanos, que ante el Señor un día es como mil años y mil años son como un día. El Señor no se demora en cumplir su promesa, como algunos dicen, sino que es generoso con ustedes, y no quiere que se pierda nadie, sino que todos lleguen a la conversión» (cf. 2Pe 3, 8-9).

Lo que el islam no mide en sus planes de expansión es el despertar de una gran cantidad de cristianos, no solo dentro de la Iglesia Católica. Despertarán a los ortodoxos que reconocerán la necesidad de la unidad al Vicario de Cristo, el Papa; y también a miles de cristianos dispersos en el protestantismo, que dejarán atrás sus desviaciones doctrinales y su desobediencia a Cristo, y comenzarán a buscar la Verdad, porque es lo único que les va a dar fuerza para hacer frente a la fuerza invasiva del islam. Al buscar la Verdad, abrirán la Biblia, especialmente el Nuevo Testamento, para leerlo con objetividad, se ayudarán de los Doctores y Padres de la Iglesia, abrazarán el Catecismo de la Iglesia Católica y cuento texto de Apologética Católica con reconocimiento eclesiástico puedan encontrar, porque el Ecumenismo lo va a hacer es la sangre. Dirán: *«¡Nos tenemos que encontrar, y nos necesitamos unir; conocernos bien! ¡Pues, somos hermanos provenientes de un mismo tronco común que, por ignorarnos, nos estamos matando ciegamente!»*. El judío no puede faltar en ese Concilio; pues, de ellos, escrito está:

«Esto es lo que debéis hacer: Deciros la verdad unos a otros; juzgar con equidad en vuestros tribunales; no maquinar el mal entre vosotros, y no aficionarse a jurar en falso, porque odio todas estas cosas, oráculo de Yahvé. “Así dice Yahvé Sebaot: El ayuno de los meses cuarto, quinto, séptimo y décimo será para la casa de Judá ocasión de regocijo, alegría y faustas solemnidades. Amad, pues, la verdad y la paz”. Así dice Yahvé Sebaot: “Todavía vendrán pueblos y habitantes de grandes ciudades. Y los habitantes de una ciudad irán a la otra diciendo: ‘Vamos a aplacar a Yahvé y a visitar a Yahvé Sebaot: iyo también voy!’. Y vendrán pueblos numerosos y naciones poderosas a visitar a Yahvé Sebaot en Jerusalén, y a aplacar a Yahvé”. Así dice Yahvé Sebaot: “Aquellos días, diez hombres de todas las lenguas de las naciones asirán por la orla del manto a un judío diciendo: ‘Queremos ir con vosotros, porque hemos oído decir que Dios está con vosotros’” (Zac 8, 16-23)».

Jerusalén acogió el primer Concilio del pueblo de Dios en la nueva Alianza (**Hch 15, 1-41**); y será, probablemente, la sede del Concilio que recogerá en una solo y única Familia a cristianos, judíos y musulmanes. Hoy, por alguna razón, estas tres grandes Religiones hacen casa en dicha ciudad.

Quedará solo un pequeño resto de católicos

De los israelitas, san Pablo dijo: «*¿Es que Dios ha rechazado a su pueblo?*» (**Rm 11, 1**). Y responde: «*iNi pensar!*» (v. 1). Él mismo expone sus credenciales como buen judío que era, para dejar claro que Dios no da la espalda a su pueblo elegido (v. 2). Hizo memoria del pasado cuando Elías afligido y desesperanzado sentía que había quedado él solo siendo fiel a Dios, pues todos se habían entregado a los dioses paganos, y el Señor le dijo: «*Me he reservado siete mil hombres: los que no doblaron su rodilla ante Baal*» (**1Re 19, 18**).

Lo que dice en los versos 11 y 12 es profundamente revelador. Dice san Pablo:

«Y pregunto yo: ¿Es que han tropezado para quedar caídos? iDe ningún modo! Sino que su tropiezo ha traído la salvación a los gentiles, para llenarlos de celos. Y, si su caída ha sido una riqueza para el mundo, y su mengua, riqueza para los gentiles iqué no será su plenitud!».

¿Qué te está diciendo hoy, en estos tiempos de prueba? Si por un mal paso de los judíos llegó la salvación a los gentiles, también por un mal paso de muchos católicos, la Biblia, y muchos tesoros más de la fe católica, hoy se encuentran en manos de hermanos que ahora son extraños, para causarte celos y hacerte despertar de tus infidelidades (si es que las tienes). Así como el endurecimiento parcial que vino a los judíos durará hasta que entre a Cristo la totalidad de los gentiles (v. 25), debemos mirarte en la amplitud del tiempo de Dios, que en estos tiempos va permitiendo la dispersión del rebaño hacia la apostasía, mientras se reserva un resto fiel a la catolicidad originaria de la Iglesia de Cristo, para que, al final, por los caminos de la conversión a la Verdad y el Perdón, con el diálogo apolológico y el abrazo del ecumenismo causado por fuerza mayor motivado al derramamiento de sangre que por luchas religiosas puede sobrevenir a las naciones, los cristianos dispersos y divididos a causa de las sectas y las ideologías, junto con el pueblo musulmán, moverán a la conversión plena del pueblo Judío hacia Cristo.

¡Hacia allá vamos!

Los judíos saben que la Iglesia Católica, en las horas más difíciles de su historia, le ha tendido la mano de misericordia y auxilio. ¡Eso lo tienen muy presente! El Papa San Juan XXIII y tantos otros, han socorrido a miles de judíos evitándoles la muerte. Saben de la hermandad y el respeto que la Iglesia Católica, institucionalmente, en la persona de su Cabeza, el Papa, les ha profesado siempre.

Llegará el momento en que se cumplan las Escrituras, en que los judíos acepten a Jesucristo y, en un solo Cuerpo, con la unión de los cristianos todos y bajo la voz del sumo Pontífice, sucesor de Pedro, aclamarán a Cristo, y

moverán a muchos corazones aún reacios e incrédulos, a acogerlo en su corazón. ¡Viva Cristo Rey! Los judíos tomarán la Biblia y se estremecerán ante el espejo de estas palabras de Cristo, con las que reconocerán su errada actitud de obstinarse a negarlo como su Mesías y Salvador:

«Él les dijo: "¡Oh insensatos y tardos de corazón para creer todo lo que dijeron los profetas! ¿No era necesario que el Cristo padeciera eso para entrar así en su gloria?" Y, empezando por Moisés y continuando por todos los profetas, les explicó lo que había sobre él en todas las Escrituras» (**Lc 24, 25-27**).

A ellos, como a los discípulos de Emaús (cf. **Lc 24, 31-34**), les arderá el corazón, si alguien les explicara con detenimiento todo cuanto en las Escrituras hablan de Él.

La historia del cristianismo apenas está comenzando.

Son los hijos de la posteridad de Ismael, que todavía persiguen a los descendientes de Isaac, para reclamarles la primogenitura que creen poseer por haber nacido primero Ismael que Isaac. Aún prosigue la persecución de la descendencia de Ismael sobre la descendencia de Isaac. Ismael le riñe a Isaac la herencia y la promesa hecha por Dios a su padre Abrahán.

Los judíos son – y lo saben muy bien – que son descendientes de Isaac y les sabrán decir a los musulmanes, con todos los cristianos, que el origen de su tronco generacional, no fue digno ni heredero de la promesa de ser el germe del pueblo de Dios porque Ismael no era libre sino esclavo, mientras que Isaac era hijo libre, porque no nació de una esclava, sino de Sara que era libre y la esposa de Abrahán, y no porque Abrahán no hubiera querido tener hijos con Sara, sino porque ella era anciana y estéril y fue por gracia de Dios que quedó encinta y dio a luz.

Cristo unirá a Cristianos, Musulmanes y Judíos

Les unirá el poder de su Amor, su Perdón y de su Misericordia.

El arma más poderosa de los cristianos, ante cualquier otra religión, la llevan todos los días en sus labios, cada vez que oran el Padre Nuestro y dicen: «*Padre, perdona nuestras ofensas, como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden*» (**Mt 6, 12**).

Las otras religiones en aquella cita mirarán sus armas. Los musulmanes mirarán cada una de sus familias, y al ver que prácticamente todos tienen un fusil que realmente casi nunca lo usan, pero que está hecho para matar, para incumplir en quinto Mandamiento de la Ley de Dios, dirán: «*iEsto no nos une!, iEsto no lo necesitamos!*». Vendrán con armas de este mundo, y el cristiano llegará con una cruz en su pecho, diciendo: «*el arma que Cristo nos dejó es ésta: "iPadre, perdónales, porque no saben lo que hacen!"*».

Perdonar a los que te ofenden, ese es el corazón del mensaje de Cristo; y no hay, en el Corán, nada que se le asemeje o que le supere. El mensaje de Cristo para la paz y la fraternidad entre los hombres tiene un poder

muchísimo más grande para convertir un alma difícil, que una ley, que un avión de guerra, un proyectil, un misil, una bala, una tortura, una cárcel, y que el mismo Corán. Perdonar al que te insulta, persigue y ofende, convence mucho más a millares, que un fusilamiento.

Por eso el cristianismo, aunque por siglos lo han intentado hacer desaparecer, continúa y no se detiene. ¡Por eso triunfa! Primero, porque Cristo, Rey y Señor, murió y resucitó ¡Está Vivo! ¡Mahoma No! ¡Buda, tampoco! Cristo vive en los bautizados. Le reciben y su cuerpo lo entregan a su Posesión y Membresía cuando en la Eucaristía le comen y de su Palabra alimentan su diario vivir.

Si algún día ocurre que, como una aplanadora, el islam domine los gobiernos y la vida social de todos los países del orbe donde ahora el cristianismo es mayoría, y prohiban, como ya está comenzando, las imágenes católicas, y otras expresiones públicas como procesiones, toque de campanas, evangelización de calle o de puerta en puerta, y solo quedara la Eucaristía junto a los demás Sacramentos, los católicos les podrían decir a los musulmanes o a quienes, como ellos, les cercenan muchos de sus derechos propios de la libertad de culto:

«¡Les damos las gracias, porque nos quitaron y nos prohibieron las imágenes de Cristo y de los Santos, pero nos permitieron celebrar la Eucaristía! Nos eliminaron las imágenes; pero, sin embargo, los cristianos no desaparecemos. Los primeros tres siglos del cristianismo no pudimos colocar nuestras imágenes sagradas donde nos reuníamos porque las persecuciones romanas nos lo impedían. Nos mantuvieron de pie, y victoriosos, la Eucaristía. Sin Eucaristía, sí desaparecemos; y para que haya Eucaristía, necesitamos Sacerdotes, y ustedes nos permitieron tenerlos. Muchísimas gracias. ¡Eso es lo fundamental para nosotros, y poderles entregar a Dios, mediante ellos, nuestros pecados, y recibir la liberación definitiva y eterna de nuestras ofensas a Dios!».

Oh, icuánto camino queda para que el hermano de un grupo protestante, el mundo, e incluso, el mismo católico, conozca realmente a la Iglesia Católica! ¡Cuánta la tarea de evangelizar, para llevar a la Eucaristía y al Sacramento de la Reconciliación, a todo seguidor de Cristo! ¡Allí están las columnas de la Iglesia Católica y de toda la fe cristiana!

La reconciliación y el abrazo entre musulmanes, judíos y cristianos se hará realidad porque todos los días, en cualquier rincón del mundo, hay personas como tú que responde a los desagravios, insultos, amenazas y torturas, diciendo con amor el «Padre Nuestro», teniendo en vilo la mente y el corazón al llegar a las palabras santas que Cristo te dejó: «Perdona nuestras ofensas como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden...» (**Mt 6, 12**).

¿Qué tenemos que hacer? ¡No dejar de perdonar! Ocupa el lugar de Pedro y pregúntale a Cristo, cuántas veces tienes que perdonar las ofensas de tu

hermano ¿hasta siete veces? Y Él te responderá, igual que a Pedro: «*No te digo siete, sino setenta veces siete*» (**Mt 18, 22**).

Capítulo IV:

DIFICULTADES EN EL SERVICIO A LOS DEMÁS

Presentación

El servicio a los demás, la evangelización, la construcción del Reino de Dios, tiene por espejo y camino, la Cruz de Cristo. Verle en un crucifijo es tener presente el beneficio tan grande que trajo para la humanidad su santo Sacrificio, y es, también, tener presente, que cualquier gloria tiene antes el camino de la cruz y el presupuesto del sacrificio.

Los que aman los retos, terminan amando los sacrificios que le ayudan a alcanzar dichos retos. El que espera con alegría la cosecha de su siembra, va con alegría cada día a recibir sol, lluvia, a sentir el dolor de su espalda al inclinarse sobre el terreno para mover la dura tierra o limpiar el sembrado.

No has de quitar la mirada del horizonte de la gloria que te espera si quiere perseverar en la senda del sacrificio. Fíjate en la Transfiguración del Señor (**Mt 17, 1-8**). Jesús llevó a Pedro, a Santiago y a Juan a un monte alto donde «se transfiguró delante de ellos; su rostro se puso brillante como el sol y sus vestidos se volvieron blancos como la luz. En esto se les aparecieron Moisés y Elías que conversaban con él» (v. 2-3). Luego oyeron una voz que venía de lo alto y que dijo: «*Este es mi Hijo amado, en quien me complazco; escuchadle*» (v. 5). Al bajar del monte Jesús les ordenó a los tres que no le contasen a nadie lo que vieron «*hasta que el Hijo del Hombre resucitara de entre los muertos*» (**Mc 9, 9**).

Allí se puede percibir que Jesús prepara a sus apóstoles, y entre ellos, a su líder, a Pedro, para que no se acobarden ni se desmoralicen cuando, más tarde, lo vean dejándose abofetear, escupir, calumniar, irrespetar, flagelar, maltratar, coronar de espina, atravesar por los clavos, crucificar entre ladrones. Así los preparó, para que no abandonen el Evangelio y el anuncio del Reino de Dios, cuando les golpee la incomprendición, la pereza, la desmotivación, los conflictos, los escándalos, las divisiones, la persecución, o la misma amenaza de la muerte. Los reta a tener los pies en la tierra, pero su corazón anclado en la esperanza gloriosa de la eternidad, y de dejar sembrado en la tierra semillas santas y preciosas que contribuyen a que el bien prevalezca y aumente y que el mal pierda terreno y se debilite.

Ayer, fue Cristo dando testimonio, en Persona, de cargar la cruz de nuestros pecados, morir y resucitar.

Luego, los Apóstoles, miles de Mártires y Santos, en cada generación.

Hoy te corresponde a ti, si confías en Cristo yquieres ser su discípulo.

Persevera, y serán para ti, también, las palabras de Dios Padre a su amado Hijo Jesucristo: «*Este es mi Hijo amado, en quien me complazco; escuchadle*» (**Mt 17, 5**).

Entra en este capítulo y, con su contenido, te vas a entrenar y preparar, para que sepas, de antemano, de qué va a estar hecha la cruz que tendrás que llevar para continuar, hoy, el mensaje y la obra de Cristo en el mundo.

Apatía

¿Te acompaña últimamente la tristeza, el desgano, la irritabilidad, el cansancio y la desmotivación para atender tus compromisos, tu vida social y afectiva, para concentrarte en lo que tienes que hacer?

¿Qué es la apatía?

El término apatía proviene del griego «*apáqeia*» «sin pasión». Estado de indiferencia, sensible disminución de la actividad, carencia de estímulos para la acción (a menudo por alteración de la actividad nerviosa superior).¹⁵³

Según el sacerdote y psicólogo Juan Carlos Yanez (25 de mayo, 2022), miembro del equipo examinador de este libro:

«Los seres humanos nacemos, primero, con emociones; y luego desarrollamos la razón. Las emociones nos permiten sobrevivir, mientras desarrollamos la razonar. Las corrientes psicológicas actuales hablan de inteligencia emocional como una manera excelente de aprovechar las emociones y sostener dichas elecciones junto con la razón. Por otra parte, la apatía es la ausencia de emociones e intereses; se refiere a la indiferencia, lo cual necesita ser trabajado desde la creación de emociones sanas y educadas corresponsablemente para vencer la apatía. Sin embargo, cuando se hace depender la conducta solo de las emociones, en lugar de hacerlo junto a las decisiones razonadas, es decir, usando la razón como brújula para el manejo de las emociones, se permite el desarrollo de conductas y proyectos de vida más adecuados a la realidad, que aquellos que se orientan solo desde la emocionalidad sin razón. Quienes hacen esto último, están a un paso de cometer muchas equivocaciones, como: destruir en un instante, por un arrebato de emoción o placer, lo que con sacrificio edificaste. Todo lo logrado se te puede caer si no se educa a las

emociones y se les permite libremente, dominar la vida de la persona sin una inteligencia emocional adecuada.

La fe y la razón son la mejor guía para las emociones. Logran que en los momentos más difíciles la apatía no cobre fuerza. Los sentimientos, solos, son volátiles, si poseen carencias. La Fe y la Razón tienen los elementos necesarios para ayudar a trabajar las carencias y llenarlas de convicciones, elecciones firmes y entregas decisivas sin volver a dar marcha atrás. Por eso, es importante trabajar las emociones, más que controlarlas o suprimirlas»

Por lo tanto, busca el equilibrio y el control, desde la fe y la razón, de las decisiones definitivas que tomas y los proyectos que construyes; por un lado, y las emociones. De estas últimas, tenlas en vigilancia, supeditadas al Proyecto de Vida que Dios te haya encomendado; porque los sentimientos, solos, son volátiles; y, si ellos son quienes ordenan lo que haces, un instante puede echarte a perder todo. Los sentimientos son como viento en las velas de un barco, que puede aparecer o atenuarse con los vaivenes de la vida, y cambiar de dirección si el barco no tiene brújula, timón o destino. Los vientos, son las emociones; la brújula y el destino del viajero, representan la fe y la razón. No deben ser los vientos quienes dirijan el barco, sino la dirección que el navegante tomó al iniciar la navegación. Si no hay viento, es decir, si las emociones se te alteran y los sentimientos de motivación se te acaban o se te apagan (apatía), puede que tengas que remar a punta de Fe y Razón, (fidelidad a tus convicciones y oración); porque así, cuando vuelva el viento de la motivación, el viento te encontrará en la disposición y dirección correcta y te llevará a buen destino.

La apatía es una situación que padecen con mucha frecuencia quienes tienen que prestar un servicio a los demás; bien, porque son ellos quienes andan apáticos a sus compromisos, o, porque no encuentran receptividad de parte de los destinatarios. Se dice «*hay apatía*» cuando se siente que «*las cosas no están saliendo bien*». ¹⁵⁴

¿Cómo superar la apatía?

a) *Constatar la realidad:*

Primero, debes verificar qué está sucediendo y no suponer, de inicio, que es apatía la causa por la cual alguien, o un grupo de personas, no participan. Puede que sean otras las razones.

b) *Humildad y madurez:*

Si encuentras – o consideras – que la apatía está presente en las personas que te acompañan - o a quienes diriges – en una actividad determinada y buscas la solución, es muy necesario que inicies el abordaje señalando la necesidad de humildad y madurez de parte de quien dirige o está al frente, ya que la superación sugiere revisión y cambios – en mucho -, no

tanto de parte de aquellos a quienes se dirige, sino de quien los dirige: en los objetivos, o en la manera o capacidad que tiene para llevarlos a cabo. Requiere, también, de esa humildad y madurez, para descubrir y potenciar que las ideas maravillosas para generar los cambios satisfactorios, tal vez no van a salir de su cabeza sino de cualquiera de las personas que están a su servicio, o a quien le deba obediencia.

Es muy iluminador el testimonio del apóstol Pedro y los demás pescadores, que luego de pasar la noche sin obtener pesca, hacen caso a un carpintero lanzando la red justo a la orilla de la barca y de la playa. «*Jesús les dijo: «Muchachos, ¿tienen algo que comer?». Le contestaron: «Nada».* Entonces Jesús les dijo: «*Echen la red a la derecha y encontrarán pesca».* Echaron la red, y no tenían fuerzas para recogerla por la gran cantidad de peces» (**Jn 21, 5-6**). Esa orilla puede significar, incluso, alguien con quien no te guste o no deseas hablar. Realmente es un tema de mucha hondura espiritual. De por medio está la capacidad de quien dirige para evaluar, y para evaluarse, para operar cambios y acertar en las tomas de decisiones; porque, en muchos ejemplos donde había se decía que había apatía, una nueva manera de gestión, u otra persona haciendo las cosas de manera diferente, logró despertar transformaciones y cambios significativos.

c) *Evaluar hace crecer:*

Cuando se dice que hay apatía en los integrantes de un grupo, de un equipo de trabajo, de una institución o una comunidad, es porque hay síntomas de una necesaria revisión estructural del servicio que se ofrece, y más aún, de quien(es) ofrece(n) ese servicio: objetivos y estrategias, compromisos, actitudes, descuido de responsabilidades, falta de liderazgo, incapacidad para ejercer el servicio, pasividad e indolencia ante las enfermedades espirituales del pueblo de Dios. Será muy útil, para divisar el camino a andar, hacer un análisis del diagnóstico de la situación haciendo un listado de cada uno de estos cuatro indicadores de evaluación: Fortalezas; Oportunidades; Debilidades y Amenazas. A las Fortalezas las has de potenciar, a las Oportunidades, aprovechar; a las Amenazas, neutralizar; y a las Debilidades, corregir o sanar.

d) *Lee la Exhortación Apostólica «Evangelii Gaudium»:*

La atención y fortalecimiento del recurso humano que dirige una labor que relacione a varias personas es fundamental; es por eso que recomiendo leer esta preciosa obra escrita por el papa Francisco en el año 2013, la exhortación apostólica «*Evangelii Gaudium*». Este documento es muy fácil de obtener en internet o en cualquier librería católica. Si las cosas no te están saliendo bien no significa, necesariamente, que no sirvas para la tarea que tienes encomendada. Eres un ser humano, hábil y apto por Dios para las transformaciones, para la renovación interior, para experimentar en tu propia vida la alegría del Evangelio y descubrir que, en manos de Dios y de su Gracia, Él puede

hacer a través tuyo grandes obras admirables, a pesar de que muchos – y tal vez usted también – piensen que eres la piedra o pieza que se debe desechar (cf. **Mt 21, 42**).

La exhortación «*Evangelii Gaudium*» es toda una obra maestra del Espíritu Santo para traer renovación y vida allí donde se siente apatía y abandono, frustración y fracaso, sobre el todo, si se internaliza hasta hacer vida la espiritualidad de conversión que recorre los cinco pasos de toda acción evangelizadora que se describen en el numeral 24 de la Exhortación: PRIMEREAR, INVOLUCRAR, ACOMPAÑAR, FRUCTIFICAR Y FESTEJAR. La lógica es muy sencilla: una cosecha será según lo que se siembre, y cómo se siembre. Aunque ésta es una obra escrita por el papa Francisco para impulsar la renovación y el fortalecimiento de la Iglesia, sin embargo, es una providencial ayuda para todo aquel que quiera refrescar y rejuvenecer una institución, una organización, una actividad social, un equipo de trabajo.

e) *Persevera en el bien:*

Que aquellos que puedan decir sí al bien que haces no se pierdan del don que ofreces, por darle toda la atención a aquellos que puedan decir no. Y los que digan no al don que ofreces, no castiguen a los que te puedan decir sí. ¡Confía en Dios y persevera! Esto, si luego de evaluar los objetivos y las maneras de hacer las cosas, confirman que van en el camino correcto.

f) *Acorta las distancias:*

La apatía es una de esas distancias o territorios existenciales que se deben recorrer entre una persona y otras para ofrecerles un don. El Papa Francisco, iniciando su pontificado (2013), llamaba a la reflexión a aquellos que les gusta ir de misiones bien lejos de donde viven, pero a quienes viven cerca no se acercan para hablarles de Cristo: familia, amigos, vecinos, compañeros de estudio, de trabajo. Decía que las verdaderas distancias que debe recorrer un misionero son distancias existenciales, son fronteras internas, son muros invisibles, pero que se sienten mucho; que están allí aislándonos en ambientes donde las personas viven, incluso, apretujadas, en hacinamiento. Poco después, con la excellentísima exhortación apostólica «*Evangelii Gaudium*», el Papa Francisco, presentó la clave para entender y superar la apatía y muchas otras resistencias de la gente a participar.

Acedia

¿Notas que te has enfriado en la vida espiritual, al punto que ya no sientes gusto por nada, los encuentras todo insípido, y sin saber por qué, vives a cada instante con pereza, aburrimiento, disgusto, aversión, desánimo, languidez, sopor, indolencia, adormecimiento,

*somnolencia, pesadez, tanto del cuerpo como del alma?*¹⁵⁵ ¿Te desanima en el apostolado la apatía y frialdad de la comunidad y en tu propia casa, hacia la Iglesia, para orar o para recibir y participar en los Sacramentos?

Una enfermedad espiritual muy extendida

Mover a la propia familia o comunidad; incluso, moverse a sí mismo, a participar en la Iglesia y a atender con esmero las responsabilidades diarias, es el desafío espiritual más difícil para muchas personas. El efecto propagador de la desidia espiritual es muchísimo mayor que el COVID-19, y su efecto para destruir la fe en las personas es devastador. Es tan invasiva, que quien la enfrenta, en un mínimo descuido, se hace portador de ella.

La acedia es uno de los temas de vida espiritual de mayor actualidad. Se le podría resumir en dos palabras: PEREZA ESPIRITUAL. El Catecismo de la Iglesia Católica (n. 2094) dice que «*la acedia o pereza espiritual llega a rechazar el gozo que viene de Dios y a sentir horror por el bien divino*».

*"Puede ocurrir que la acedia inspire a quien la experimenta una aversión intensa y permanente por el lugar en el que reside, le proporcione motivos para estar descontento y le lleve a creer que estaría mejor en otra parte. «Entonces se ve llevado a desear otros sitios en los que pueda hallar más fácilmente aquello que necesita». La acedia puede también conducirle a huir de sus actividades, especialmente de su trabajo, del que le hacer estar insatisfecho, y entonces lo empuja a buscar otros, haciéndole creer que serán más interesantes y le harán más feliz..."*¹⁵⁶

El contenido sobre la acedia, hasta finalizar el tema, es tomado de *Gran Enciclopedia Rialp*.¹⁵⁷ La organización de los subtítulos, es obra del autor:

¿Qué es la acedia?

«Es la pereza que hace referencia a las obligaciones del hombre con Dios. Acedia etimológicamente significa descuido, negligencia, tedio; y en este sentido fue usada por los clásicos griegos y latinos, para significar el descorazonamiento y el cansancio producidos por las dificultades que no se logran vencer. Los Padres de la Iglesia trataron a menudo del tema, por ser frecuente entre monjes y anacoretas; S. Juan Crisóstomo la llama "terrible demonio del mediodía, torpor, modorra y aburrimiento" (Obras, Tratados Ascéticos, ed. BAC, Madrid 1958, 62).

[Santo] Tomás [de Aquino] sintetiza la doctrina anterior, y define la acedia como "la tristeza y la abominación o tedio del bien espiritual y divino" (De Malo, qll a2 c); es una flojedad que conduce al abandono en la vida espiritual, por las

dificultades que lleva consigo. La tristeza que produce comporta un claro desorden: porque es un desorden entristecerse de lo que es bueno, y los bienes espirituales en cuanto divinos son los más altos que hay.

La acedia es un pecado contra la caridad. El efecto de la caridad es alegrarse de las cosas de Dios, mientras que el de la acedia es entristecerse de los bienes divinos; por eso es un pecado mortal "ex genere suo".¹⁵⁸ Para que de hecho se consume perfectamente el pecado, y, por tanto, sea mortal, no basta sentir una cierta repugnancia por lo espiritual, que no pasaría de ser un pecado leve; es necesario que el entendimiento apruebe esta repugnancia, y deteste los bienes divinos, por las molestias que infligen a la carne. En este caso, además de pecado grave, se enumera entre los capitales (...), ya que es punto de arranque del que proceden muchas acciones pecaminosas».

La acedia, una pesada cruz en el evangelizador

Cuando el católico intenta atraer a la Iglesia a su propia familia, o cuando sale a invitar a sus vecinos a participar en la Eucaristía, en un Santo Rosario, o en otra celebración de la Iglesia, siente de frente el rechazo, la indiferencia, y, a veces, la burla y la ofensa. En tales momentos, ese católico no se está sintiendo solo. Su dolor es hoy, continuidad y cumplimiento, del dolor en todo el cuerpo de Cristo – la Iglesia – llevando su cruz hacia el Gólgota y siendo crucificado con maltratos, calumnias, laceraciones y torturas.

Cuando atraviese esos momentos tan difíciles de soledad, viendo como el mensaje de Cristo encuentra oídos cerrados, debe verse en el espejo de Cristo rechazado por aquellos que Él salva, y debe verse, aún más, llamado a seguir su ejemplo, y suplicar al Padre por todos esos pecadores, pidiendo misericordia y compasión, orando y diciendo: «*Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen*». Si conocieran los dones de Dios, y supieran que esos dones están tocando la puerta de sus corazones para entrar y bendecir sus vidas, se levantarían pronto para abrirles la puerta y acogerlos.

Los católicos más entregados a la oración, a los Sacramentos y la evangelización, se quejan a menudo porque su familia o sus vecinos no van a Misa o no participan en las actividades religiosas. Y sucede que, en muchos casos, esos mismos católicos, con su modo áspero, asediante y regañón, son los causantes de que los reacios a la Iglesia se tornen más reacios aún. Se oponen a participar porque se hacen de la Iglesia una imagen muy negativa, a partir de la pésima carta de presentación que esos católicos muestran con su mal genio o su doble vida.

¿Cómo evangelizar a las personas con pereza y acedia espiritual?

a. Reconocer que son hermanos enfermos en la fe:

No solo hay enfermos del cuerpo, psicológica o emocionalmente. Existen, también, enfermedades espirituales que indisponen e incapacitan a las personas para oír la Palabra de Dios y ponerla a producir. El apóstol Pablo habla, en su carta a los romanos, de cómo las inclinaciones o tendencias al mundo de la carne, «*llevan al odio de Dios: no se someten a la ley de Dios, ni siquiera pueden*» (**Rm 8, 7**).

Entre los síntomas para identificar personas enfermas en la fe tenemos:

- Perezza
- Flojera
- Apatía
- Desidia
- Odio
- Rencor
- Envidia
- Obsesión sexual
- Gula
- Otros...

Al reconocer la presencia de estos síntomas se deben emplear otro tipo de métodos para evangelizar que sean muy distintos a los convencionales...

b. Palabras que no se deben decir:

A las personas reacias a participar en deberes religiosos no les digas palabras como: «*iVaya a la Misa!*», «*iCásese!*», «*Venga a rezar*», «*iMétase en la Catequesis y haga la Primera Comunión, o la Confirmación...!*». Porque, en ellas sucede algo semejante con un paciente delicado de salud que esté postrado en una cama y no se pueda levantar. Sería muy imprudente e inhumano que otro le dijera «*levántese a comer*», «*ya la comida está servida, ivenga!*». Si persiste en obligarle se hará responsable de cualquier accidente que le empeore la salud por forzarle a hacer algo para lo cual su cuerpo y su voluntad no están preparados. Así, tal cual, pasa con la fe de muchas personas que anda moribunda o como muerta. Lo poco que tenga de fe alguien que esté gobernado por la pereza, la flojera, el odio, la incredulidad, la herejía, la lujuria, la acedia, la apatía; si alguien muy cercano de su familia, o hasta un sacerdote, le habla fuerte para obligarle a ir a cumplir algún compromiso religioso, será culpable de que eso poco que le quedaba de fe se le fracture. Solo por amor es que un corazón endurecido podrá abrirse a la fe.

c. Llévales las medicinas y alimentos a donde están:

Del mismo modo como no se le está complaciendo la pereza a un paciente grave que está en cama con llevarle las medicinas o el alimento a la

cama; tampoco se le está alcahueteando o reforzando la flojera a quien se le lleva el mensaje de Cristo hasta el lugar donde esté si está enfermo en la fe. A los enfermos en la fe, si están muy graves; esto es, si son totalmente negados a participar en la Iglesia, las personas más cercanas que estén cumpliendo con los deberes religiosos, que supuestamente están más sanos y robustos en la fe, deben encargarse de ir a la Iglesia, participar en las actividades católicas de la familia o de la comunidad, y llevar algo de lo que recibió para darlo al rebelde, al apático, al incrédulo, al hereje, al apóstata, al ateo.

d. *¿Cómo darles las medicinas de la fe?*

Dosifique las porciones de la fe. Una persona saludable come normalmente, con azúcar o sal en las comidas. Pero, a otras, por su cuidado, se les debe dar la comida con restricciones, según sea el caso. También en la fe. Así mismo, a una persona con la fe saludable se le puede comunicar la fe mediante el intelecto, mediante palabras, explicaciones, exhortaciones, reflexiones... Según escribe San Antonio el Grande¹⁵⁹, en la Filocalia, «*El alma está en el cuerpo, y en el alma está el intelecto, y en el intelecto, la razón*».¹⁶⁰

Para llevar a Dios a una persona con actúa con rebeldía y apatía, no se deben aplicar con ella modales opuestos a los tres atributos de Dios (Bueno, Bello y Verdadero), como el mal genio, la amenaza, el insulto, la humillación y la manipulación. Quien así actúe, lo que está haciendo es radicalizarla en el rechazo a la Iglesia. En el plano espiritual, tratar así a un pecador, es maltratarlo y herirlo; sea que él lo sienta así o que lo niegue; como quien asegura estar bien de salud y un examen o un evento inesperado le descubre una enfermedad que venía trayendo de hacía tiempo sin saberlo.

Estos son modales que hacen mucho daño porque incitan más a la rebeldía e incrementan, por el repudio a los asuntos de Dios que esa indisposición produce (cf. **Rm 8, 3-5**), la repulsión a orar, la acedia, el desgano, el sin sabor a cualquier esfuerzo, porque refuerzan la inclinación a radicalizar los síntomas de apatía y pereza hacia a la Iglesia. Quien se hace llevar por sus propias concupiscencias lleva muy debilitadas sus fuerzas para dominar su voluntad y abrirse a la voluntad de Dios. Dice en la Palabra de Dios: «*La carne tiene appetencias contrarias al espíritu, y el espíritu contrarias a la carne, como que son entre sí tan opuestos, que no hacéis lo que queréis*» (**Gál 5, 17**), y añade un poco más adelante: «*Ahora bien, las obras de la carne son conocidas: fornicación, impureza, libertinaje, pues los que son de Cristo Jesús, han crucificado la carne con sus pasiones y sus appetencias*» (**Gál 5, 24**).

En esa línea, San Antonio el Grande, escribe:

*«En el cuerpo, la vista es dada a los ojos; en el alma, es dada por el intelecto. Y así como el cuerpo privado de ojos está ciego y no ve el sol, la tierra toda, el mar centellante, y ni siquiera puede gozar de la luz, del mismo modo el alma que no tiene un intelecto bueno y un honesto modo de vida, está ciega y no contempla a Dios, creador y benefactor de todos, no lo glorifica ni puede acceder al gozo de su incorruptibilidad y de los bienes eternos».*¹⁶¹

Mientras las personas están dominadas por una pasión, poco razonan. Su intelecto no se encuentra dispuesto para la escucha de la fe, ya que ésta no entra por los ojos de la cara sino por los ojos del alma, que son los oídos; pero, como tienen el pensamiento minado e infestado por todo lo que del mundo la han saturado y enfermado, es inadecuado intentar entrar primero por ese canal de comunicación. Por lo que, hablarles de Dios, de la misa, puede resultar como lluvia sobre el mar. ¡No pasa nada y malgasta los esfuerzos! A menos que quien le evangelice tenga sólida fuerza y capacidad de persuadir con su palabra, sus argumentos, su testimonio, y ya posea experiencia atravesando la dura corteza de resistencia que dichas personas tengan; y, mediante la admiración de la verdad, se vean movidos a ir tras ella.

Para quienes no tengan aún ese don, deberán usar otros medios; siendo, los principales, la caridad, la paciencia, la constancia, la oración incesante, el perdón, la comprensión; y, aprovechar, en los momentos y detalles, las ocasiones oportunas para descubrir alguna de los tres atributos de Dios: lo BELLO, lo BUENO y lo VERDADERO. Un ejemplo: Mamá Margarita, una noche de cielo estrellado, le dijo a San Juan Bosco, cuando él apenas era un niño: «*Hijo, mira, ¡Qué grande y maravilloso es Dios que hizo ese cielo tan hermoso!*

¡Imagina cómo será el amor que nos tiene a sus hijos!». Aquellas palabras tan dulces y sabias le quedaron guardadas para siempre aquel santo sacerdote. Ante un incrédulo, un apático, un reacio, un perezoso, no se debe apuntar a los oídos sino directo al corazón, si se quiere llegar al pozo de sus sentimientos. Solo haciendo esto con amor, de modo desinteresado y sin manipulación alguna se podrá lograr que ceda libremente a retirar la dura coraza de resistencia en su cerrada manera de razonar. No hay fórmulas o frases clave para conseguir que abran su entendimiento y dispongan su voluntad. Lo que sí puede decir es que, si las personas que quieran evangelizar transmiten en su testimonio de vida el reflejo de Dios Bueno, Verdadero, y Bello, tendrán garantizado un camino más corto, directo y seguro de entrada a los corazones más inaccesibles.

Pecados que derivan de la acedia:

«S. Tomás (Sum. Th. 2-2 q35 a4 ad2), siguiendo a S. Gregorio Magno, enumera así los principales pecados que se derivan de la acedia:

-
- a) *Desesperación: es ley de vida que el hombre huya de aquello que le entristece, y el que huye de los bienes espirituales pierde la esperanza (v.) de alcanzar su último fin.*
 - b) *Pusilanimidad: ante las dificultades que se vislumbran en una empresa, el ánimo se apoca, y no se buscan los medios oportunos -que siempre requieren esfuerzo- para salir de esa situación.*
 - c) *Indolencia ante el deber: por cuanto no se está dispuesto a abandonar la postura cómoda y la línea de mínimo esfuerzo.*
 - d) *Espíritu crítico: contra los bienes espirituales y las personas que nos empujan hacia ellos; es la malicia y el enfado propios de quien, no queriendo cambiar su mala conducta, se refugia en decir que son los otros los equivocados.*
 - e) *Rienda suelta a la imaginación: el perezoso, al no ser capaz de realizaciones concretas, deja que su imaginación construya castillos en el aire, en los que él es protagonista de grandes hazañas; además de ser una pérdida de tiempo, esas falsas imaginaciones con frecuencia acaban siendo ocasión de pecado».*

Daños que produce la acedia

S. Gregorio Magno pone en guardia contra el peligro de la pereza espiritual:¹⁶²

«Al perezoso se le ha de hacer saber que muchas veces, cuando no queremos hacer oportunamente las cosas que podemos, poco después, cuando queremos, ya no podemos; porque la desidia del alma, cuando no se sacude con oportuno ardor, aumenta furtivamente con el sopor, el cual hace decaer totalmente el deseo de bien [...]. Se dice que la pereza hace venir el sueño porque cuando se deja de querer obrar bien, poco a poco se pierde además el cuidado de pensar bien. Por lo que acertadamente se añade: y el alma negligente padecerá hambre; porque el alma, cuando no aspira con ardor a lo más alto, se derrama perezosa por los bajos deseos; y por lo mismo que se dispensa de someterse a disciplina, se derrama en deseos de placeres» (*Obras, Regla Pastoral*, ed. BAC, Madrid 1958, 174-175)».

*En pocas palabras el Señor pinta un cuadro de la acedia en la parábola de los talentos (**Mt 25,14-30**): el mal siervo quiere disculpar su pereza -no haber hecho fructificar los dones recibidos-, acusando a su Señor de excesiva severidad, pero de nada valen sus excusas, y ha de oír el juicio que merece su acción: "Arrojadle a las tinieblas exteriores, allí será el*

*"llanto y crujir de dientes". Esta enseñanza estaba muy clara en los primeros cristianos, a los que exhortaba S. Pablo: "No seáis flojos en cumplir vuestro deber. Sed fervorosos de espíritu, acordándonos que al Señor es a quien servís" (**Rom 12, 11**).*

Por eso, se puede decir que la acedia es el primer obstáculo para alcanzar la santidad, porque hace abandonar la lucha ascética, rechaza todo tipo de ayuda y se dispersa en la búsqueda del placer sensible: es el principio de la tibieza. Además, el hombre triste se porta mal en todo momento. Y lo primero en que se porta mal es en que contrista al Espíritu Santo, que le fue dado alegre al hombre. En segundo lugar, comete una iniquidad, por no dirigir súplicas a Dios ni alabarle; y, en efecto, jamás la súplica del hombre triste tiene virtud para subir al altar de Dios" (Pastor de Hermas, Mandamientos, X,3,2, en Padres Apostólicos, ed. BAC, Madrid 1950, 994-995).

Causa y gravedad de la pereza.

Aunque la acedia es el tipo de pecado más grave, también la negligencia en los deberes humanos es un pecado, que casi siempre se encuentra en la base de la anterior. En los adolescentes, es frecuente la tentación de abandono de las obligaciones y el temor a soportar esfuerzos que, en sí mismos, son normales: es el tiempo en que despiertan, y aún no se han consolidado, las fuerzas de la razón, la libertad y la responsabilidad. Por eso, puede ocurrir que, poseyendo las energías apropiadas, no se utilicen de forma correcta: no se sabe decidir, ni pasar de la decisión a la acción, o bien resulta difícil continuar en la obra comenzada; en estos casos, suele haber un factor de mala educación anterior, que conviene corregir apenas detectado. Normalmente, sin embargo, su responsabilidad moral todavía no es plena; y necesitan, de modo especial, que se les ayude con la corrección y el estímulo. También más adelante, a lo largo de la vida, una situación de falta de salud, que merma las fuerzas del alma, puede llevar a exagerar subjetivamente las dificultades en el cumplimiento del deber; y entonces, junto a los remedios ascéticos normales, será aconsejable una época de más descanso y distensión.

El desorden provocado por el pecado original lleva consigo que todos los hombres tiendan a rechazar el esfuerzo que supone realizar un bien debido, y que haya en todos, un principio de pereza; el pecado consiste en dejar que se desarrolle este principio, y conduzca a acciones u omisiones desordenadas. Así considerada, la pereza no se opone a ninguna virtud concreta, sino a todas, y, por tanto, no es un vicio especial: será un pecado de omisión (si lleva a omitir o descuidar un

deber preciso) o de comisión (si conduce a violar positivamente la ley natural o divina). Así, por ejemplo, en cuanto produce tristeza, se opone a la alegría; en cuanto empuja a un desordenado amor al bien corporal, es una forma de sensualidad; y, en cuanto lleva a disminuir el rendimiento en el trabajo, se opone a la laboriosidad.

*La gravedad de las acciones perezosas depende de las obligaciones cuyo cumplimiento rechaza. Sin embargo, el hábito de pereza, aunque en un principio no conduzca por sí mismo a pecados graves, puede ser funesto para la persona, por todo el reato de malas inclinaciones que lleva consigo: la complicación del alma y la mentira, con que se intenta disminuir el propio deber; la disipación en pensamientos inútiles y, muchas veces, dañinos; y sobre todo la ociosidad, "madre de todos los vicios", como indica el dicho popular. El Señor se refiere al rigor con que serán tratados los perezosos cuando dice: "Todo árbol que no dé buen fruto, será cortado y arrojado al fuego" (**Mt 7,19**). Él mismo dio ejemplo de vida de trabajo, que debe ser imitada por los cristianos».*

Remedios para vencer la acedia:

En la Filocalia, San Casiano Romano, expone la agenda diaria de quien de la acedia se quiera proteger o sanar. Aplíquese a cualquier persona ocupada en actividades y responsabilidades religiosas lo que San Casiano afirma respecto a los monjes. Presenta la acedia diciendo que es un terrible y pesado demonio siempre dispuesto a hacerle la batalla a los discípulos de Cristo:

«[el demonio de la acedia] y no podrá ser ahuyentado si no es por medio de la oración, evadiendo el ocio, con la meditación de las divinas palabras y con la resistencia a las tentaciones. Porque si este espíritu no encuentra al monje defendido por estas armas, lo golpea con sus flechas y lo torna inestable, lo agita, lo torna indolente y ocioso, induciéndolo a recorrer varios monasterios, no preocupándose, no buscando otra cosa más que lugares donde se coma y se beba bien. Porque la mente del acidioso no piensa más que en esto o en la excitación que proviene de estas cosas. Y llegado a este punto, el demonio lo envuelve en asuntos mundanos, y poco a poco lo engancha mediante estas peligrosas ocupaciones, hasta que el monje rechaza del todo su profesión monástica». ¹⁶³

Ahora, te invito a leer las recomendaciones que se ofrecen en la Gran Enciclopedia Rialp para vencer la acedia y protegerse de ella:

«La pereza como pecado capital se vence «con la diligencia y fervor en el servicio de Dios» (Catecismo Mayor de S. Pío X, nº 963). Diligencia viene de "diligere", amar; efectivamente, el amor a Dios, y a los bienes espirituales por ser de Dios, es

el que vencerá el cansancio que produce la acedia. Esta diligencia y fervor se debe concretar en algunos puntos:

- a) *Fortaleza para perseverar en la búsqueda de los bienes espirituales, a pesar de las dificultades que se encuentren; por eso, es bueno proponerse un plan de normas de piedad -empezando por pocas cosas-, y vivirlo fielmente.*
- b) *Guarda de los sentidos, para no desparramarse hacia el exterior; es importante el recogimiento de la vista, la mortificación de la comodidad y el gusto, etc., pero quizá más importante es el control de la imaginación, para que no vague sin sentido.*
- c) *Confianza en el Señor, pues «quien ha empezado en vosotros la buena obra, la llevará a cabo hasta el día de Jesucristo» (**Flp 1, 6**). La frecuente consideración de la filiación divina, y de que Dios Padre quiere para cada uno de sus hijos lo mejor, puede ser un buen estímulo contra la acedia.*
- d) *Acudir asiduamente a la Virgen María que es «la causa de nuestra alegría», para que disipe la tristeza del corazón, cuando amenaza con aparecer.*
- e) *Confesión sacramental frecuente, y si es posible con confesor fijo. Quizá es ésta la recomendación más importante, ya que una buena dirección espiritual hará que se concreten, en la práctica, las indicaciones anteriores».*

Para [vencer] la pereza en lo humano: Son los mismos que para la acedia, aunque aquí convendrá concretar algunos matices:

- a) *«Persuasión de que el tiempo es de Dios, que nos lo ha prestado -como los talentos de la parábola (cf. **Mt 25, 14-30**)- para que lo administremos: es el instrumento para modelar el perfil de nuestra eternidad; cada instante tiene un valor propio irreemplazable.*
- b) *Diligencia en el trabajo; "no dejes para mañana lo que puedes hacer hoy": comenzar las cosas con ganas es tener hecho más de la mitad.*
- c) *Un trabajo intenso no significa ritmo vertiginoso: la precipitación es una manera de perder el tiempo; las cosas se deben hacer con orden, dedicándoles el tiempo que su importancia requiera.*

-
- d) "Véncete cada día desde el primer momento, levantándote en punto, a hora fija, sin conceder ni un minuto a la pereza. Si, con la ayuda de Dios, te vences, tendrás mucho adelantado para el resto de la jornada. ¡Desmoraliza tanto sentirse vencido en la primera escaramuza!" (J. Escrivá de Balaguer, Camino, nº 191). Este «minuto heroico» no se debe limitar al primero del día, también se puede vivir al empezar y terminar el trabajo, a la hora de cumplir un acto de piedad, etc. Pequeños detalles semejantes a éste, que ayudan a enriquecer el carácter, son fundamentales en la lucha contra la pereza espiritual.
 - e) Alejar los pensamientos inútiles. Muchas equivocaciones provienen de decisiones tomadas a partir de suposiciones, elucubraciones (fantasías), imaginaciones y conjeturas, fabricadas con la imaginación y las fantasías de la mente, en las que se dan por hecho situaciones inexistentes.
 - f) Evitar a toda costa el ocio, en su sentido peyorativo, teniendo en cuenta que descansar no es no hacer nada, sino realizar actividades que comporten menos esfuerzo: hacer deporte, cultivar una afición, etc.».

Juicios Temerarios

¿Estás siendo víctima de señalamientos sobre cosas que no son ciertas? O, ¿Caes en ello y no encuentras la forma de corregir ese defecto?

Descripción general

Según lo define una especialista en Derecho Procesal Penal, a quien entrevisté para este tema, «los juicios temerarios son emisión de opinión de las personas que hacen daño social a la persona de quien se habla. Puede hablarse de difamación, injuria y calumnia».

A esto añade la madre María Margarita, del Monasterio de las Carmelitas Descalzas de Rubio, Venezuela:

«Se entiende por juicio temerario, dar opinión de algo, o de alguien, sin estar completamente informado, estando predisposto contra la persona o la situación de la cual emite el juicio. Se distingue de la calumnia en que no divulga el juicio, cosa que sí ocurre con la calumnia».

¿Cómo se originan?

A fin de prevenir que no caigas en ello, o para que sepas cómo originó el juicio temerario del que tal vez has sido, o eres víctima, es necesario prestar atención a los antecedentes que dieron pie al mismo.

El caldo de cultivo de donde más surgen, es de los prejuicios, de la predisposición, de la precipitación para hablar, de creernos siempre que lo primero que se nos pase por la mente o que se nos ocurra decir es la verdad. Cuando se demuestra un juicio temerario queda una gran lección: las apariencias engañan.

¿Cómo se previenen?

a) Ser una persona intachable:

Es éste el más auténtico escudo de protección. Un ejemplo de ello muy diciente es el del Papa Emérito Benedicto XVI, con su respuesta, a sus 95 años de edad, a la acusación (enero, 2022) que le hizo un bufete de abogados de Alemania, de haber encubierto, con su inacción, cuatro casos de abusos sexuales cuando era arzobispo de Munich.

En respuesta, el Papa Emérito Benedicto XVI redactó una carta el pasado 8 de febrero de 2022, en la que hizo pública su transparencia e inocencia, objetando la acusación que se le había hecho. Traeré solo algunos contenidos de una nota publicada al respecto, trayendo lo específico para el tema que nos ocupa.

Dijo: «*Aunque he sido arzobispo de Múnich y Freising durante poco menos de 5 años, mi profunda pertenencia al archidiócesis de Múnich como mi patria aún persiste en mi corazón...».*

Benedicto agradeció al equipo que le ayudó, con estas palabras:

«[el equipo] que redactó, con abnegación, mi memorial de 82 páginas para el bufete de abogados de Munich, que no podría haber redactado solo. Además de las respuestas a las preguntas que me planteó el bufete, también se añadían la lectura y el análisis de 8.000 páginas de documentos en formato digital. Estos colaboradores me ayudaron después a estudiar y analizar el informe pericial de casi 2.000 páginas. El resultado se publicará más adelante, como suplemento de esta carta.

Hace unas semanas, el arzobispo Georg Gänswein, secretario especial del Papa Emérito, afirmó que Benedicto XVI corrigió su declaración sobre el reciente informe sobre la gestión de los abusos en la archidiócesis alemana. El error – se podía leer en la nota – no se cometió con mala intención, sino que fue consecuencia de un descuido en la redacción de su opinión. En la carta enviada [...], Benedicto XVI subraya que “este error, que lamentablemente se produjo, no fue intencionado y espero que sea disculpado”.

"Me afectó profundamente que el descuido se utilizara para dudar de mi veracidad, y presentarme incluso como mentiroso [...]".

Para resumir lo dicho en la carta, luego de expresar su dolor y solidaridad ante las víctimas de abusos, declaró: "Pronto me encontraré ante el juez supremo de mi vida. Aunque pueda tener muchos motivos de temor y miedo cuando miro hacia atrás en mi larga vida, me siento sin embargo feliz porque confío firmemente en que el Señor no sólo es el juez justo, sino al mismo tiempo el amigo y el hermano que ya ha sufrido él mismo mis desperfectos y es, por tanto, como juez, al mismo tiempo mi abogado (Paráclito). En vista de la hora del juicio, la gracia de ser cristiano se hace evidente en mí. Ser cristiano me da el conocimiento, además, de la amistad con el juez de mi vida y me permite cruzar con confianza la oscura puerta de la muerte».

Amén de guardar incólume la conducta en todos los actos, y toda la vida. En Benedicto XVI se aprecia otro admirable testimonio: no renunciar a la vida aun cuando la vejez y las limitaciones físicas impidan trabajar o ser útil como antes, en una institución o una familia, y cuidar la propia salud para servirle a Dios y a los demás; si ya no se puede con la fuerza corporal, hacerlo con la sabiduría y la experiencia. Todo ello le dio a Benedicto XVI la gracia de salir con la moral en alto cuando, teniendo noventa y cinco años de edad, le hacen una acusación temeraria, una infamia que dañaba su reputación y la imagen de toda la Iglesia. Su ancianidad es todo un testimonio para que nadie, de avanzada edad, sea despreciado o echado al descarte. Es todo un testimonio honorable que el papa Emérito Benedicto XVI haya podido estar vivo y lúcido para dar la cara, asumir sus compromisos; repito, a pesar de sus casi 95 años de edad, y preservar su honra, dejando a la humanidad un hermoso testamento y mensaje para muchos que, como él, son víctima de acusaciones erróneas por parte de jueces.

El otro testimonio es el Temor de Dios. Para Benedicto, mayor que la palabra de los jueces de este mundo, es la transparencia ante el Juez Supremo: Jesucristo. Sabiendo lo equívocos y deshonrados que son muchos de los jueces de este mundo, apela y entrega su caso al «**JUEZ JUSTO, AL JUEZ DE MI VIDA**», como dice él mismo en su carta: «*Ser cristiano me da el conocimiento, además, de la amistad con el juez de mi vida y me permite cruzar con confianza la oscura puerta de la muerte».*

b) No vivir de apariencias:

Sabiendo ya que las apariencias engañan y hacen creer que se tiene o que es, lo que, en realidad, ni posee ni es; lo mejor es que aprendas de dejar de vivir de apariencias. Si no quieres que digan de tu persona cosas falsas e infundadas, apártate de la vanidad, de simular lo que no eres, del materialismo, de tu imagen física, e invierta más atención, tiempo y

recursos en fortalecer tu formación, tu personalidad, tu vida espiritual. Sé una persona auténtica y humilde. Valórese por lo que eres y no por lo que tienes.

c) *Nunca decir lo que supones:*

Es mejor pasar por mudo, que pasar por hablar de más, diciendo cosas sin estar seguro de lo que se asegura sin fundamento. Recuerda que eres dueño de lo que cayas, pero pasas a ser esclavo de lo que dices; y de un juicio temerario puede desatarse una difamación y calumnia, por la cual te puede salir una demanda legal e ir preso.

Antes de suponer, confirme lo que piensas. En las redes sociales hay gente mal intencionada que hace circular cadenas de supuestos mensajes del Papa Francisco y que él nunca los ha dicho. Hacerlo es un acto grave por hacer responsable a la cabeza de toda la iglesia, de cosas que no salieron de él, afectando no sólo la imagen y la credibilidad del Papa, sino de toda la Iglesia que representa y dirige. Detrás de las suposiciones vienen caminando las difamaciones. Las imprudencias en los actos temerarios son más graves cuando provienen de personas jurídicas, por el peso social de sus actos y, en cuanto se supone, deben conocer los procedimientos a seguir para emitir juicios sólidamente fundamentados e irreversibles y evitar exponer públicamente informaciones erradas que dañen la reputación de una institución.

d) *Dialogar con la lengua en la boca, y no en la mente:*

Demasiada gente lo hace. Hay personas que siempre se las ve calladas, no hablan con nadie, pero nunca están en silencio; porque en su cabeza tienen una "lengua mental" con la que pasan todo el tiempo conversando consigo mismas y con los de su casa, con el vecino, el compañero de trabajo, con su pareja, con el gato, el perro y la gallina. Quiero decir con esto que, en la mente, viven hablando y arreglando asuntos con el que le habló fuerte, el que le ofendió, le amenazó, le regañó, le dijo que le amaba, le miró mal, le sonrió, o le picó el ojo.

¡En fin! Son personas que tienen por calle o sala de conversaciones o de chat, su cerebro, dan por hecho lo que especulan y cuando menos lo esperan los demás, abre la boca y, con la lengua de carne, dicen lo que no es. Esta es una malísima costumbre que mucha gente tiene, pero no se la corrige. Llevan los pies en la tierra, pero la cabeza en las nubes.

Perdón por la forma un tanto fuerte de decir las cosas; pero es necesario desintoxicar la mente de tanta basura de imaginación, fantasía y especulación. Mejor es agarrar nuevos libros y leer, adquirir conocimientos que depender de emociones o de conveniencias para opinar e intervenir diciendo algo.

e) *Hacer oración y vigilar la lengua:*

Antes de orar, primero abra la Biblia y lea detenidamente, dos y tres veces St 3, 1-18. Verás que, para que evitar incendios con la lengua, lo mejor es contratar, un cuerpo de policías y uno de bomberos. El de policías, para que no dejen salir de la lengua ninguna suposición convertida en juicio contra el prójimo; y el de bomberos, para acudir a apagar incendios sociales, por si los policías se descuidan y se escapa de la lengua una chispa de juicio temerario que luego estalle en el colectivo y lo convierta en una calumnia.

Para orar, si en eso de hacer juicios temerarios eres recurrente, de rodillas, incluso ante el Sagrario, en la Eucaristía, o haciendo el Santo Rosario, pídele a Cristo que te conceda el don de la prudencia, de moderación para hablar, y la caridad con el prójimo, quien quiera que sea.

La lengua, sin riendas, no solo destruye la buena fama de personas inocentes, sino que también destruye la propia alma. Observa lo que dice en el **Salmo 15**:

«Yahveh, ¿quién morará en tu tienda?, ¿quién habitará en tu santo monte? El que ando sin tacha, y obra la justicia; que dice la verdad de corazón, y no calumnia con su lengua; que no daña a su hermano, ni hace agravio a su prójimo; con menosprecio mira al réprobo, más, honra a los que temen a Yahveh; que jura en su perjuicio y no retracta, no presta a usura su dinero, ni acepta soborno en daño de inocente. Quien obra así jamás vacilará».

f) *Ponerse en el lugar del otro:*

De esto, icada uno a cuidarse!, puesto que nadie está exento de cometer esa grave falta.... como me comentó una amiga, la madre Mariana de Jesús, de las Carmelitas Descalzas de Rubio, Venezuela:

«Cada quien ha de ponerse en el zapato, en las circunstancias, con las mismas gracias y oportunidades de la otra persona y preguntarse, ¿qué haría yo en esa aparente situación equivocada? y ver, si realmente es equivocada o cierta la impresión que de ella tiene».

¿Qué debe hacer la persona afectada por un juicio temerario?

La hermana Mariana de Jesús prosigue y dice:

«Debe acercarse más a Dios y orar... La que recibió el juicio, para que tenga humildad de poder soportar, porque es duro. Y, al que lo hace, para que tenga límite y también pida la humildad y piense, ¿quién soy yo para hacer juicios de otro, y menos si no tengo seguridad de lo que voy a decir? ¿Quién me dice a mí que estando en esas circunstancias no sea peor que esa persona, y tal vez no en apariencias sino en la realidad?»

A veces tomamos decisiones o afirmamos cosas sobre los demás, que no se deben, porque Dios todo lo escucha y no es que va a estar con una lupa para que no se le escape ni una sola falta; pero le tendremos que dar cuenta de todo, ya que lo que tú digas a favor o en contra de otro puede beneficiarlo o perjudicarlo.

Y dice Santa Faustina que Dios está dispuesto a darnos su Gracia; pero, su Gracia en este momento, en este minuto, en este segundo. No se va a aparecer jamás, al día de mañana, que las circunstancias sean iguales, porque nosotros no lo hemos aceptado, porque dejamos pasar el momento. Y la Gracia es una sola, y nos dará otras, pero la que nos iba a dar hoy, no vuelven. Son únicas».

Todo esto que has leído es un aviso del cielo, una Gracia de Dios que no se repetirá. Por lo que no te domine la ligereza de no tomarte en serio la urgente necesidad de vivir más pendiente de conocer a Dios y fijarte en lograr los bienes que te lleven al cielo, que de soltar prejuicios de los demás y estarse fijando, como espía o juez, de lo que hacen o no hacen.

Calumnia

¿Consideras que estás siendo objeto de calumnia y no sabes qué hacer?

Descripción general:

La calumnia es tan grave, detestable y destructiva, que de ella así advierte el Señor en la Sagrada Escritura: «Guardaos, pues, de murmuraciones inútiles y preservad vuestra lengua de la calumnia; porque no hay confidencia emitida en vano, y la boca calumniadora da muerte al alma» (**Sb 1, 11**). Y dice en los Salmos:

*«Yahvé, ¿quién vivirá en tu tienda?, ¿quién habitará en tu monte santo? El de conducta íntegra que actúa con rectitud, que es sincero cuando piensa y no calumnia con su lengua; que no daña a conocidos ni agravia a su vecino; (**Sal 15, 13**).»*

Y, ¿qué son las calumnias?:

«El vocablo "calumnia" (derivado de latín: calumnia-ae) significa "acusación o imputación grave y falsa hecha contra alguien"; o "imponer o levantar falso testimonio". La calumnia siempre se ha considerado una falta grave. La ley judeocristiana y la ley penal castigan la calumnia. La primera prohíbe tanto el falso testimonio contra el prójimo (8º mandamiento), como codiciar algo de otro (10º mandamiento). Y el código penal, cuando analiza los Delitos

*contra el honor, dice acerca de la calumnia: "Injuria es la acción o expresión que lesionan la dignidad de otra persona, menoscabando su fama o atentando contra su propia estimación"».*¹⁶⁴

Acerca de las calumnias y los chismes, Sigmund Freud advirtió:

*«Sigmund Freud ya advirtió que quien calumnia no muestra el mínimo miramiento si puede sacar una ventaja, y mientras él no se perjudique, no reparará en el daño que le ocasiona al otro. Sólo satisface su placer burlándose, ultrajándolo, matando su buen nombre. Esa es la forma que el calumniador tiene de exhibir su perverso poder; él se siente más seguro y la víctima más desvalida».*¹⁶⁵

¿Qué hacer ante una calumnia?

Siendo este un asunto muy delicado, ya que, abarca ámbitos que trascienden al plano legal, es conveniente que busques asesoramiento jurídico y también espiritual. En cuanto a lo jurídico, aquí encontrarás algunas orientaciones a modo general, ya que lo específico será materia del procedimiento que en esta materia se desarrolle.

a. En lo jurídico:

La calumnia está tipificada como delito en el código penal, según el tratamiento que cada estado le dé. Conviene asesorarse a fin de estar seguro que se está cometiendo delito. Y, ¿eso cómo se sabe?

*«Solo se estará cometiendo delito si existe dolor, es decir, si el autor está imputando el delito a la otra persona con la voluntad de producirle daños y perjuicios. En este caso, también sería suficiente el dolor eventual, explicado de otra manera, el autor sabe que imputando el delito a otra persona puede que le produzca un daño y, aun así, lo imputa».*¹⁶⁶

b. En lo espiritual:

La calumnia es una experiencia dolorosa que con frecuencia viven personas consagradas a Dios, y que están haciendo bien las cosas. No es algo que esté fuera de lo que Cristo ofreció a sus discípulos, por lo que, ante momentos así, el discípulo actúa abrigándose de las indicaciones y promesas de su Señor:

«Felices ustedes si los hombres los odian, los expulsan, los insultan y los consideran unos delincuentes a causa del Hijo del Hombre. Alérgense en ese momento y llénense de gozo, porque les espera una recompensa grande en el cielo. Recuerden que de esa manera trataron también a los profetas en tiempos de sus padres» (Lc 6, 22-23).

«Los tomarán a ustedes presos, los perseguirán, los entregarán a los tribunales judíos y los meterán en sus cárceles. Los harán comparecer ante reyes y gobernadores por causa de mi nombre, y esa será para ustedes la oportunidad de dar testimonio de mí. Tengan bien presente que no deberán preocuparse entonces por su defensa. Pues yo mismo les daré palabras y sabiduría, y ninguno de sus opositores podrá resistir ni contradecirles. Ustedes serán entregados por sus padres, hermanos, parientes y amigos, y algunos de ustedes serán ajusticiados. Serán odiados por todos a causa de mi nombre. Con todo, ni un cabello de su cabeza se perderá. Manténganse firmes y se salvarán (**Lc 21, 12-19**)».

«Si nos insultan, bendecimos; nos persiguen y lo soportamos todo. Nos calumnian y confortamos a los demás. Ya no somos sino la basura del mundo, el desecho de todos» (**1Cor 2, 12-13**).

«Estén siempre dispuestos para dar una respuesta a quien les pida cuenta de su esperanza, pero háganlo con sencillez y deferencia, sabiendo que tienen la conciencia limpia. De este modo, si alguien los acusa, la vergüenza será para aquellos que **calumnian** la vida recta de los cristianos» (**1Pe 3, 15-16**).

Ver más en: Sab 1, 11; Sir 28, 13-23; Mt 5,11-12; 1Pe 2, 11-12.

Tres consejos espirituales para sobrellevar una calumnia:

De Aleteia,¹⁶⁷ un resumen de tres sabias recomendaciones:

a) «Tómalo de quien viene:

El calumniador no sabe bien lo que es amar, por lo tanto, como decía mi abuela «hay que tomarlo de quien viene». Continúa con tu día a día y muéstrales a los demás qué tan confiable eres en realidad.

La persona que diga las falsas acusaciones sobre ti sólo se dañará a sí misma si sigue hablando y, si se muestra que la declaración es falsa, nadie más le creerá nunca más.

b) Sé misericordioso:

El que sufre por la murmuración también debe ser misericordioso. No es fácil ofrecer amor y misericordia al que ha calumniado y ha quitado, con sus bajezas, el honor de otros, pero hay que pagar mal con bien y recordar sobre todas las cosas que así serás agradable a los ojos de Dios:

"Bienaventurados seréis cuando os injurien, y os persigan y digan con mentira toda clase de mal contra vosotros por mi causa. Alegraos y regocíjao, porque vuestra recompensa será grande en los cielos; pues de la misma manera persiguieron a los profetas anteriores a vosotros" (Mt 5, 112).

c) Recuerda que no eres el único que ha sido calumniado alguna vez:

Una señora muy desolada decidió buscar consolación en el sacramento de la confesión y un sacerdote tan anciano como sabio le respondió:

"Hija mía, veo que te han herido profundamente y durante muchos años. Estás muy cansada de sufrir a causa de una persona que no te quiere y que desea herirte".

"No sientas odio ni rencor, pues Dios será quien la juzgue. Tú no eres juez de nadie; eres tan solo una hija de Dios muy amada, como todos nosotros, a pesar de nuestros terribles errores y pecados".

"A partir de hoy, quiero que te des cuenta de una cosa: esa persona te ha hecho un inmenso favor. Nunca olvides que Jesús fue crucificado".

"Su cruz era enorme, pesada y muy difícil de levantar. Los soldados romanos hicieron un gran esfuerzo para elevarla y colocarla en su sitio. Además, una vez levantada, tuvieron que sujetarla con firmeza para que no cayera".

"«Entonces tomaron grandes rocas, piedras medianas y también pequeñas. Algunas eran tan pequeñas como guijarros, pero todas fueron colocadas al pie de la cruz. ¡Había que lograr que esa enorme y pesada cruz se mantuviera en perfecto equilibrio y no cayera!».

"Tú eres una de esas piedras que sujetan la cruz. Depende de ti qué clase de roca o piedras quieras ser. Aguanta tu roca; aguanta tu piedra. Cristo hará de ella una gran victoria".

Y recuerda; todo cristiano ha venido a este mundo a "ser un signo de contradicción" (Lc 2, 34)».

Conflictos

¿Te encuentras en medio de un conflicto que te está afectando?

Regla básica para solucionar los conflictos:

*«Con dos corazones dispuestos, no existe situación de conflicto que no tenga remedio».*¹⁶⁸

Sea que tengas parte en él, o que esté en tu responsabilidad buscarle una solución, has de comprender que la solución amerita de medidas exigentes para las que necesita estar dispuestos a poner de su parte si realmente se quiere resolver. Ésta es la promesa de Dios:

*«si quieren y oyen, comerán el bien de la tierra» (**Is 1, 19**). Luego les advierte: «si no quieren y son rebeldes, serán consumidos a espada; porque la boca del Señor lo ha dicho» (**Is 1, 20**). Nota cuánta importancia tiene para Dios un corazón realmente dispuesto. Y con este tipo de corazón tienes que comenzar».*¹⁶⁹

Por conflicto, se entiende...

*una... «Situación de desencuentro o de alteración consigo mismo o con los demás que produce desasosiego, perturbación, tensión. El conflicto se diferencia del obstáculo en que es interior y en que se reacciona ante él con repliegue hacia dentro. El obstáculo, en cambio, es exterior, y provoca una reacción de lucha, lo que supone una salida polémica hacia el exterior».*¹⁷⁰

A continuación, algunas recomendaciones a seguir:

a) *Firme disposición para resolver el conflicto:*

Sin este punto de partida cualquier esfuerzo es estéril. A veces surgen dudas entre las partes de si se podrá o no resolver el conflicto. Por eso, lo primero que se necesita superar es la duda, y lo que necesita tener, es la determinación de las partes en conflicto para llegar a feliz término. Para dar este paso, las personas tienden a flaquear, porque su animosidad se les pone inestable; de pronto quieren, y de pronto se retraen y cambian de opinión.

b) *Iniciar por la ayuda espiritual:*

El acompañamiento espiritual, el sacramento de la Reconciliación, más la ayuda de la oración personal y comunitaria son de vital importancia para crear y mantener firme el movimiento interior de las personas en conflicto hasta lograr la pacificación. Es un camino espiritual difícil pero no imposible, porque son medios que están a tu alcance y por los que no se requiere hacer gastos de dinero, sino solo tener una fe firme, confianza en Dios y humildad; porque, no se trata de una simple tensión de fuerzas humanas enfrentadas, sino de un nudo de perturbaciones de espíritus malignos que zarandean la mente y el corazón de una parte, o de ambas, hacia el endurecimiento de pensamientos y sentimientos de enojo, rabia,

rencor, ira, orgullo, soberbia, para impedir que el Reino de Dios habite entre seres humanos donde ha reinado la amistad, el amor, la cercanía.

Las personas inmersas en el conflicto deben leer y meditar **Ef 6, 10-24**, y así, adquirir la lucidez perdida hasta caer en cuenta de quién es el verdadero adversario y qué armas deben utilizar para alejarlo hasta superar el conflicto; de manera que ambos ocupen su trinchera como hijos de Dios y no busquen enfrentarse entre sí, sino que dirijan mutuamente su «violencia» internamente, hacia sí mismos para vencer en sus propios corazones «al que tira la piedra y esconde la mano», para él divertirse viéndolos en un infierno adelantado.

c) *La última carta: las instancias legales*

Por los motivos mencionados, la vía de acudir a instancias legales para cerrar un conflicto ha de ser la última carta a jugarse. Primero deben agotarse todas las opciones posibles; sobre todo, la vía de la mediación espiritual. No es yendo a espiritistas, hechiceros o brujos, puesto que enlodarían la situación con situaciones más difíciles de las que tienen; sino, preferiblemente, ante un sacerdote experimentado y sabio que, seguro pondrá al alcance las soluciones menos dolorosas. Deben evitarse, en lo posible, recurrir a confrontaciones legales, ya que rarísimas veces logran conciliar y reconstruir la paz entre las partes en pugna, que muy probablemente son personas que han sido muy cercanas entre sí.

d) *Haz oración ferviente:*

Visita el templo y pasa ratos junto a Cristo vivo en el Sagrario, de rodillas, mejor aún. Y, humildemente, eleva al Señor tu oración diciendo una y otra vez:

«Señor, dame un corazón dispuesto a resolver el conflicto en el que me encuentro. ¡Dame un corazón dispuesto a estar dispuesto! Dáselo, también, oh Señor, a las personas que están en conflicto conmigo. Tú que todo lo puedes; haznos instrumentos de paz. Acrecienta, en mí, la confianza en ti, y mi amor al prójimo. Amén».

e) *Un mediador del conflicto:*

Solos, es difícil que dos o más personas en conflicto caminen hacia una solución eficaz y pacífica. Cristo, en **Mt 18, 1-17** te da esa instrucción: ayudarse de una o dos personas, o de la comunidad, cuando por sí mismos no se logra la solución. Esos instrumentos de Dios aparecerán en tu camino si, nuevamente, recurras a la oración y a la escucha de la Palabra de Dios.

f) *Confesarse:*

La sanación de un conflicto – especialmente en una comunidad cristiana – se logra mediante un camino de sinceridad espiritual con Dios y de sanación espiritual de las partes enfrentadas, buscando cada una su propia liberación en Cristo a través de los medios que Cristo, personalmente, instituyó. Él ordenó y facultó a sus doce apóstoles a llevar a todas las naciones este ministerio del perdón de los pecados para sanear las heridas en su cuerpo, la Iglesia, a través del Sacramento de la Reconciliación, el Sacramento de la Paz.

Este paso es todo un reto, pues más de uno deberá dejar a un lado los desprecios que con el tiempo ha acumulado hacia este Sacramento, superar la presión anti católica que le circunda en muchos ambientes, cumplir a cabalidad con los cinco pasos requeridos¹⁷¹ para hacer una buena confesión, y prepararse, como todo un campeón vencedor de pruebas, a retornar glorioso celebrando la corona de la alegría infinita y desbordante de un nuevo nacimiento.

g) *Valentía y confianza en Cristo:*

No hay que tener miedo de ofrecer lo que Cristo, sin miedo y con todo su amor, te dejó para ser vencedor con Él y como Él, sobre el odio y las maniobras del Maligno. En el Sacramento de la Confesión tienes a tu alcance, sin gastar dinero, el Poder de la Gracia del Altísimo para echar fuera de tu vida, cualquier semilla o raíz de discordia, de error, de ira, de engaño, de envidia, de molestia, que el enemigo haya estado sembrando en tu mente y en tu corazón para ocasionar el conflicto.

En este camino, lo sacrificado no está en el costo económico, sino en el sacrificio de humillación personal, de renunciar a sí mismo, de doblegar los propios criterios, la propia voluntad, y dejar que sea Dios quien haga de Médico sanador a través de las frágiles manos de un Sacerdote que, por muy pecador que sea, tiene la autoridad del poder de Cristo para liberar de cualquier pecado y del maligno a cualquier persona, sea la que sea; y tú no serás la excepción. ¡Vívelo, y gózalo! Es un don maravilloso de Cristo que espera por ti, y que, sin saberlo, tú lo has buscado por mucho tiempo. Si lo hiciste de niño o adolescente, no fue como ahora que realmente tienes un vacío tan grande que, años atrás, no tenías, y a los Sacramentos, tal vez ibas sin un real propósito o necesidad de buscar a Dios, sino porque te llevaron, porque allí estaban tus amigos, porque te atraía la Iglesia.

h) *Esto no es sólo para católicos:*

Lo que Cristo da, lo da para toda la humanidad. Él instituyó el Sacramento de la Reconciliación dando el mandato a sus primeros Ministros de ir a todas las naciones a llevar a todas las almas este ministerio. Véase en **Jn 20, 21-23**. Esto lo entenderá fácilmente quien interprete la Biblia objetivamente, sin alteraciones. Muchos hermanos separados o alejados de la Iglesia Católica necesitarán sanar en el camino dos conflictos: uno con su Madre Iglesia, para poder abrir sus propias puertas a la Salvación

eterna al retornar a los Sacramentos de santificación; y, otro, con la(s) persona(s) con las que está(n) en conflicto, para que la paz de Dios retorne a sus corazones; no sea que, por esa discordia, se expongan a la muerte eterna.

i) *Se enfrenta a quien hay que enfrentar:*

El camino de la reconciliación con Dios aleja cualquier equivocación y desgaste de fuerzas. No frustra; y muchas veces logra solucionar los conflictos antes de que pasen a otro nivel. Porque, a quien hay que retirar de en medio del conflicto, es a quien separa a las personas sembrando en la mente, tal cual serpiente sigilosa e imperceptible, la cizaña y la discordia; y no es persona alguna a quien hay que enfrentar o vencer, sino el maligno. En esta dirección deben caminar todos, hombres de cualquier nacionalidad y condición, que se encuentren atrapados en conflicto, si quieren una sanación real y definitiva. Por eso hablo de una sinceración espiritual con Dios.

j) *Leer y reflexionar:* Prov 20, 3; 16, 32; Mt 7, 3-5; 26, 41; 2Cor 12, 910; Ef 4, 25-27; Jn 5, 40; Stgo 3, 16-18; Flp 4, 13.

Críticas

¿Te cuesta hacer o recibir críticas?

En cuanto a aprender a hacer críticas, pienso que es semejante a la obediencia. Un sabio proverbio aprendí de niño: «*el que aprende a obedecer, aprenderá a mandar*». Algo semejante ocurre con las críticas: «*El que las aprende a recibir, las aprenderá a hacer*». Por esta razón, en este tema me enfocaré en lo primero: aprender a recibir las críticas.

Este es, un verdadero reto para el que no siempre se está preparado; pero todos tienen la oportunidad y la capacidad de aprender a cambiar y convertir esta dificultad en una valiosísima ocasión de fortalecimiento de sus relaciones: una amistad, una relación familiar, conyugal, un equipo de trabajo, una responsabilidad determinada.

Es frecuente y normal que, ante la crítica, se experimente temor e inseguridad, y una inconsciente necesidad de protección y defensa. En esto influye, significativamente, el modo de crianza y educación recibida. Es imperativo sanar cualquier herida emocional – maltrato físico, verbal o psicológico – que traigas desde la niñez; ya que el miedo que estas heridas aún sin sanar ocasionan en el presente, te hacen reactivo e indispuesto a recibir observaciones, evaluaciones y críticas, sean de la naturaleza que sea, constructivas o destructivas, porque a todas las clasificaremos de buenas a primeras como agresoras, adversarias, peligrosas y amenazantes.

Por esta fragilidad, hay personas hipersensibles, que no resisten un llamado de atención, una confrontación, una sugerencia, un aporte, una evaluación

de su desempeño porque las toman como ataques a sus sentimientos, a su persona. Así, muchos proyectos valiosos se trancan, se paralizan o se caen, porque, en lugar de sentarse ante las críticas para sacarles el diamante que llevan por dentro y convertirlas en recursos para emprender hacia mayores metas, no pocos optan por salidas que creen más fáciles, como renunciar, abandonar un servicio, o, peor aún, se endurecen en su actitud de cerrarse a la comunicación y hacer más tensas las relaciones de convivencia. En este último caso, hay ocasiones donde se hace necesaria la actuación decidida de quien le dirige para que tome las decisiones que sean más justas y necesarias.

El siguiente cuento te ayudará a descubrir y valorar lo necesarias que son para tu vida las observaciones y críticas de las que personas que te rodean:

Los espejos de una Reina

Érase una mujer que gozaba de una belleza física admirable, digna de aparecer en portadas de revistas de farándula y en las más afamadas pasarelas de modelaje y reinado. Sin embargo, le acompañaba una enorme frustración, porque, no obstante, la exuberante belleza física que tenía, había acumulado una larga lista de intentos fallidos, uno tras otro, tratando lograr las metas que, una vez tras otra, aspiró alcanzar. Una noche, al llegar cansada y agotada a casa, en el espejo contempló la tristeza que traía, y se decía: ¿de qué me ha servido este cuerpo? ¿este rostro? ¿para qué, mi perfecto modo de caminar y estas lujosas prendas? Así, triste, se fue a intentar dormir. Y digo intentar, porque a su mente le invadían muchos recuerdos de sus impases, fricciones, desencuentros, formas bruscas y grotescas de contestarle a los demás que había tenido durante el día. Se dio cuenta de su manera de ser con los demás: su ligereza para irritarse y cortar rápido cualquier conversación antes de que hicieran cualquier crítica a sus modos de ser o a sus muchos fracasos en el mundo de la belleza.

Por la mañana del día siguiente, en la rutina diaria para arreglar su cara ante el espejo, un pensamiento se le cruzó por la mente: el espejo es parte de la causa de su frustración. Tanto fijarse sólo en corregir a la perfección sus espinillas, sus pestañas, sus líneas, su textura de piel, su bronceado, su peinado y su vestuario, y nunca le dijo nada de lo fea que era por dentro. ¿De qué servía ese espejo de vidrio, que le decía lo feo que tenía por fuera si no era capaz de ayudarle diciéndole las cosas feas que por dentro llevaba a todas partes trayéndole inconvenientes y alejamientos ante personas muy importantes a las que más bien necesitaba tener más cerca para alcanzar las metas que se proponía?

Decidida a ir por sus metas, empezó a preguntarse si existían, tal vez, espejos que le ayudaran a descubrir los detalles feos que llevaba por dentro, en su forma de ser, para ella arreglarlos diariamente, y salir en búsqueda de sus sueños. Fue a pedir consejo con el sacerdote de su parroquia, y éste le dijo:

«Por todos lados se encuentra ese espejo que andas buscando. Son las personas que mejor te conocen. Las que más saben de tu vida. Las que te han criticado, evaluado,

corregido; las que te han aconsejado o te han llamado la atención. Las personas a las que no soportas tener cerca. Ellas son tus espejos. Te aseguro que ellas te van a decir, a la perfección, tus detalles feos internos donde tú quieras cambiar para ser hermosa. Anda, que lo vas a lograr. ¡Dios te bendiga!».

Salió sorprendida de aquella conversación. Las personas que ella creía que eran sus mayores obstáculos en la vida; eran, más bien, sus mejores asesores y consejeros. Reconoció que cuando esas personas intentaban tallarle su personalidad tratando de que apareciera el diamante que llevaba dentro, ella se empeñaba solamente en poner lujosas ropas y prendas sobre el barro y hierro de sus detestables modos de tratar a los demás.

Comenzó a buscar a todas esas personas que la criticaban y le daban observaciones. Les rogó que por favor le repitieran todo nuevamente, y ella, en silencio oía todo lo que le decían: defectos, malos hábitos, vulgar, pesimista, perfeccionista, materialista, quita maridos, vanidosa, egoísta, soberbia, impositiva, dominante, consumidora de droga, traidora, y pare de contar.... Ella iba tomando nota de todo, y al final de cada espejo al que acudía, lloraba dando gracias por su ayuda, pedía perdón por las veces que le había herido, ofendido, dañado. Les pedía que les dejara dar un abrazo de gratitud por decirle todas las cosas feas que ella debía arreglar en su vida personal. En el momento de abrazarlas les decía:

«Sé que me amas, y por eso me dices todo esto, para que mejore. Te necesito cerca, para que me ayudes a embellecer lo más importante, mi manera de ser. Lo que me has dicho hoy no será en vano. Desde hoy trabajaré en todo ello, porque todo lo que me dijiste es muy valioso».

De ese modo, sorprendiendo a su paso a cada antiguo adversario que tenía, aquella mujer cosechó, gracias a valorar las críticas que le hacían, valiosísimos amigos, excelentes asesores e importantísimos premios de belleza. En ella figuraba siempre, más lo humanitario y su bondad, que su siempre atractiva presencia física.

Desidia

¿Percibes que hay desidia en tu familia, comunidad, ambiente de trabajo, apostolado o servicio? ¿Te presiona la necesidad de buscar orientación para solucionar esta situación?

Es conveniente verificar si se trata de desidia o de otra situación específica a resolver, de manera que los esfuerzos a invertir sean eficaces. Existe desidia cuando hay negligencia e inercia ante responsabilidades y deberes asumidos; y se entiende por negligencia la «*Actitud de olvido o descuido en las acciones o en el cumplimiento de los deberes que deben ser atendidos con diligencia*». ¹⁷² En otro diccionario se la define como «*Conducta descuidada en*

la que no se actúa conforme a las exigencias y necesidades de las circunstancias».¹⁷³

La desidia debe ser neutralizada pronto, de lo contrario puede afectar hondamente una labor entera o un área muy importante de trabajo, dado su rápido efecto de enfermar el ambiente de convivencia y de contagiar en otros el desgano y la pereza hacia sus propias tareas.

A continuación, algunas orientaciones para prevenir y resolver este desafío.

Prevención de la desidia:

- a) Es mucho más fructífero evitar la desidia que enfrentarla, prevenirla que corregirla; por lo que se deben implementar criterios y procedimientos adecuados en la selección, organización y designación de las responsabilidades que estarán al frente de los servicios más sensibles, especialmente aquellos que tengan bajo su coordinación otras personas o servicios. No siempre la mejor elección es la que se escoge por mayoría; a veces es necesario contar con el apoyo de personas con experiencia, como pueden ser los directivos o asesores, que ayuden a evaluar y determinar los criterios al realizar la designación de los responsables. No hacerlo sería arriesgarse a la improvisación y fuga de esfuerzos y recursos que, después, se pueden convertir en pérdidas, y el remedio terminaría siendo peor que la enfermedad. Cada uno debe reconocer, con humildad, sus propios límites y solicitar ayuda antes de ponerse a inventar.
- b) Orientar el objetivo y las estrategias del servicio hacia metas en la que todos se sientan identificados y valorados.
- c) Evitar que las decisiones de los asuntos más importantes se tomen de manera unilateral y por una sola persona, sin consultas previas. Es necesario que la dirección o equipo de trabajo se rodee de manera permanente de las personas más experimentadas y comprometidas con la labor que realizan, con las que pueda debatir y discernir las decisiones, antes de ejecutar las acciones.
- d) Fomentar los gestos de cercanía y fraternidad con las personas que hacen vida en el equipo, servicio o comunidad que tiene bajo su responsabilidad.
- e) Evaluar frecuentemente el estado de funcionamiento y avance en cada uno de los objetivos a los que se dedica el servicio, celebrando los logros alcanzados, incentivando con innovación la motivación y el compromiso conjunto hacia el emprendiendo de nuevas metas que oxigenen y acrecienten el sentido de pertenencia de parte de todos.

Sanación de la desidia:

- a) *Examinarse y corregirse a sí mismos antes de examinar y corregir a los demás.* Como diciendo: «el ejemplo empieza por casa». Se puede cometer el grave y estéril error de señalar la desidia en alguna persona,

sí la misma está presente, antes, en quienes dirigen a esa persona. Ella puede estar actuando así llevada por la desidia de sus dirigentes.

Hay casos donde las personas dejan en abandono sus responsabilidades porque la desmotivan e inducen el propio descuido de sus compromisos en quienes están al frente de ellas.

Por eso, tenga en consideración estos dos elementos:

- Evalúa si en el entorno puede haber personas, o incluso, tú mismo(a), que estén influyendo con esta actitud de inercia y negligencia.
- Es importante tener presente cuál es el origen de la desidia, distinguir si es por falta de motivación y organización, por miedo o por inseguridad. De ser así, es lo primero que hay que atender y solucionar.

b) *Revisar y renovar frecuentemente los proyectos de emprendimiento y las formas de convivencia, asegurando que éstos sean cónsonos a los objetivos de la organización y/o comunidad.* Hay casos donde la desidia obedece a que los objetivos caminan muy lejos de las expectativas y necesidades reales de quienes deben llevarlos a cabo, o que los niveles de comunicación interna se encuentran en pésimas condiciones.

Si se trata de una persona que actúa con evidente negligencia e inercia en sus responsabilidades, antes que actuar directamente con sanciones, se ha de ir a ella con caridad cristiana y practicar lo que en una oportunidad el papa Francisco (2020) aconsejó tener muy en cuenta: la «*ESCUCHOTERAPIA*»; no sea que, mientras están creyendo que no hace sus deberes por desidia, ella lo esté haciendo por otros motivos que le afectan e impiden atender como es debido sus tareas: enfermedad, dificultades familiares, conyugales, entre otros. Por eso, es necesario meditar pacientemente el pasaje bíblico **Mt 18, 13-20**, y seguir la luz de Cristo para remediar las diferencias con los demás. También es prudente dejarse iluminar por la advertencia que nos da en **Gal 6, 1-5**:

«*Hermanos, si alguien cae en alguna falta, ustedes, los espirituales, corrijanlo con espíritu de bondad. Piensa en ti mismo, porque tú también puedes ser tentado. Lleven las cargas unos de otros, y así cumplirán la ley de Cristo. Si alguno se cree algo, cuando no es nada, se engaña a sí mismo. Que cada uno examine sus propias obras y, si siente algún orgullo por ellas, que lo guarde para sí y no lo haga pesar sobre los demás. Para esto sí, que cada uno cargue con lo suyo.*

c) *Aplica pequeñas estrategias que te ayuden a salir de la desidia*, ya que son momentos abrumadores que pueden paralizarte. Si no sabes por dónde empezar, haz una lista para identificar lo que tienes que hacer, y comienza por atender y poner al día aquello que sea más simple y rápido hacer. La clave es empezar. Haz una cosa a la vez. No dejes para después

lo que vayas encontrando a tu paso que sea sencillo y rápido de adelantar. Mantente visualizando la meta que quieras alcanzar y no vayas solo. Acompáñese de personas de confianza, y eso te ayudará a ir más rápido, seguro y motivado. Ir sólo, sin oír a nadie, es llegar al final y al ver lo que salió, decir: «*iNo era así!, iDebe volverse a hacer! iEsto me pasó por no preguntar!*».

d) *Infórmate primero de la causa, antes que opinar, juzgar y decidir:*

*«En la medida en que la negligencia es consentida o pretendida, se convierte en vicio de irresponsabilidad y ausencia de ética. Y, en la medida en que es rasgo de personalidad y de carácter, se debe rechazar y combatir como opuesta a la conciencia responsable».*¹⁷⁴

En este tipo de casos, habiéndose agotado todos los recursos posibles, para preservar el bien moral de muchos, se hace necesario tomar firmes decisiones disciplinares correctivas. Éste ha de ser el último paso a dar.

Pereza

¿Sientes que el desgano te invade, y te da flojera hacer tus deberes en tu lugar de trabajo, en el estudio; y, muy especialmente, ¿te da pereza de ir a tus compromisos con Dios en la Iglesia o en el apostolado?

Descripción General

Esta debilidad es común en la gran mayoría; si no, en todos los seres humanos. Solo que, hay unos que se sobreponen y la vencen; y otros, que se rinden ante sus cómodos brazos y se adormecen en el mal de omisión dejando de hacer el bien tan necesario. La disfrutan –momentáneamente– quienes la tienen; pero la sufren –con sacrificio– quienes tienen que salir a lidiar con responsabilidades que los perezosos descuidan. Como dice un sabio y popular refrán: «*La pereza es la madre de la pobreza*», y hay que acotar, pobreza en todos los sentidos. De la pereza dice en **Prov 13, 4**: «*El alma del perezoso desea, y nada alcanza; mas, el alma de los diligentes será prosperada*».

Hay también quienes padecen de pereza involuntaria, a causa de los efectos emocionales causados por alguna enfermedad. Es conveniente, por ello, asesorarse médicaamente, no sea que éste sea su caso y amerite una atención médica adecuada para atender la patología que le hace sentir pereza y desgano para sus labores.

¿Qué es la pereza?

La respuesta será tomada de la Gran Enciclopedia Rialp:¹⁷⁵

«Se entiende por pereza la negligencia, tedio o descuido en las cosas a que estamos obligados, que procede de la repugnancia ante el esfuerzo que el cumplimiento del deber lleva consigo, y se caracteriza por el miedo y la huida de dicho esfuerzo.

Perezoso no es sólo el que deja pasar el tiempo sin hacer nada, el ocioso; sino también el que realiza muchas cosas, pero rehusa llevar a cabo su obligación concreta: escoge sus ocupaciones según el capricho del momento, las realiza sin energía, y la mínima dificultad es suficiente para hacerle cambiar de trabajo. El perezoso es amigo de las «primeras piedras», pero su incapacidad para un trabajo continuo, metódico y profundo, le impide poner las últimas, acabar con perfección lo que ha comenzado.

*La Sagrada Escritura hace una viva descripción del perezoso: pasa el día entre dormir, sestear y descansar (cf. **Prov 6,10**), quiere y no quiere cumplir su obligación (ib. **13, 4**) porque todo le parecen dificultades (ib. **15, 19**), y así inventa excusas increíbles: «Fuera hay un león, y si salgo seré muerto» (ib. **20, 13**). Por eso, perderá todos sus bienes (ib. **20, 4**) y su campo -su trabajo y su propia alma quedará “lleno de ortigas, cubierto de espinas y arruinada la cerca” (ib. **24, 31**). Le llega a comparar con “la boñiga del buey, que todos los que la tocan, sacuden las manos” (**Sir 22, 2**)».*

San Alfonso María de Ligorio, da una respuesta contundente cuando habla de la «mala alimentación del alma». Él sostiene que esta pereza espiritual es fruto de:¹⁷⁶

- «*Sacramentos defectuosamente recibidos.*
- *Pocas lecturas espirituales, sin que dejen ninguna reflexión seria para el alma.*
- *Meditación sin hacer ningún plan de enmienda.*
- *Se pierden muchas gracias espirituales que se iban a recibir, porque no se dedica tiempo exclusivamente a Dios».*

En muchos, la pereza hacia sus responsabilidades cotidianas y espirituales, obedece a que abandonaron al Dios verdadero y fueron a buscar agua para sus almas secas en dioses falsos. Como dice en **Jer 2, 12-13**:

«Que los cielos se asombren y tiemblen espantados por eso, palabra de Yavé; doble falta ha cometido mi pueblo: me ha abandonado a mí, que soy manantial de aguas vivas, y se han cavado pozos, pozos agrietados que no retendrán el agua».

Sal pronto de esa corriente de gente que alimenta su alma solo de voluntarismos efímeros, provenientes de lecturas, terapias, coaching, o cursos de autoayuda donde el recurso para solucionar todo no pasa más allá de la mente, de ejercicios de yoga, o de repetir mantras y consignas que les introducen en una especie de cápsula ilusoria y fantasiosa que les hace creer que lo tienen todo bajo control y que nada, nada, les va a fallar o se les va a ir de las manos. En esa lista de ofertas engañosas están las sectas donde todo en la vida lo creen tener asegurado a punta de «*mantras*» repetitivos de «*yo declaro...*», «*quedan sellados...*», «*yo decreto...*». Todas esas ilusiones demagógicas se vienen abajo cuando llegan situaciones que los descontrola y hunde en crisis psicológicas o depresivas: enfermedad, engaño, manipulación, deudas, infidelidad, hastío, violencia, frustración, desesperanza, entre otras. De ahí, a no querer volver a saber más de Dios o de iglesia, están al borde del colapso las sectas. Esa es la desembocadura del enorme río de deserciones que sufren: el ateísmo.

Los seres humanos deben comprender, sea la nacionalidad y el credo religioso que sea, que en todos es real la realidad espiritual que san Pablo describe en la carta a los Romanos **8, 3-5**: la tendencia de la condición carnal a apetecer más las actividades terrenales que las espirituales; y la tendencia, de los que eligen las inclinaciones de la carne, de sentir en su interior resistencia y aversión hacia las cosas de Dios. De manera que, no se puede ir a ganar ninguna batalla contra la pereza, si se ignora este punto de partida, que obliga a comprender la necesidad de aplicar remedios que no se queden en meras recetas epidérmicas que maquillen la situación sin remediar la raíz enferma que te hace postrar nuevamente en los apetitosos manjares de la pereza.

Para vencer una enfermedad hay que conocerla primero, y la pereza, en muchos casos, no es una simple patología que amerite sólo atención médica corporal o emocional. Es lamentable que abunden hoy católicos comprometidos en la Iglesia, que se presten a hacer u ofrecer terapias o cursos impregnados de tendencias de la Nueva Era ofertados como la gran panacea para solucionar las necesidades de las personas, sin antes detenerse a examinar si tales prácticas son compatibles o no con la fe católica. Tales tendencias relativizan a Cristo, pues terminan equiparando la fe cristiana con cualquiera otra religión o costumbre de cualquier lugar del planeta. Allí anida incubada la pereza, la desidia de no dedicar tiempo a conocer la propia fe para proteger el alma y la fe de los demás, ante teorías e innovaciones tóxicas y venenosas para la salvación del alma. La pereza es uno de los siete pecados capitales; y es, también, una enfermedad de orden espiritual, porque debilita destruye en la persona la disposición e inclinación hacia el bien y la convierte en instrumento para obrar el mal. En un segundo momento abordaremos las medicinas para curarla.

Tipos de Pereza:

Pereza física, mental, espiritual y existencial. ¿En cuál (es) de ellas te identificas?

-
- La pereza física se manifiesta en el desgano permanente a realizar actividades que ameriten esfuerzo físico, por causas como, apatía, inmediatismo, fatiga previa.
 - La pereza mental se muestra en el desinterés y apatía hacia las actividades que impliquen lectura y, sobre todo, análisis, memorización, si no le ve beneficio a hacerlo, o si lo considera con resignación como superior a sus capacidades.
 - La pereza espiritual es propia de quienes toman como únicamente importante lo material, lo corporal, lo terreno, y actúan con indiferencia hacia lo trascendente y religioso.
 - La pereza existencial, es la que se vive cuando la persona está indispuesta por estar afectada a raíz de situaciones difíciles de resolver, que la agotan anímicamente y la descentran de sus objetivos, metas y compromisos.

Remedios contra la pereza¹⁷⁷

- a) Conviene distinguir dos enfoques en el modo de tratar la pereza. En el mercado abundan ofertas que la ven como una mera patología corporal que pueden resolver si se aplican o se utilizan sus productos. Por ejemplo, algunos la consideran como una simple consecuencia de una mala alimentación y prometen sanarla si consumen sus alimentos energizantes. No ven más allá de la pura emotividad y aspecto físico de la persona. Esos productos logran, efectivamente, despertar la energía proactiva para hacer las cosas, pero no necesariamente las correspondientes a los deberes fundamentales que esa persona tiene. Podrás encontrar personas que tomando bebidas energizantes se muestran siempre animosas, pero luego sacan todo tipo de pretextos para no ir a la Iglesia, para practicar los Mandamientos de la Ley de Dios.
- b) La pereza espiritual no se cura sino con medicamentos espirituales. Pero, ten cuidado con auto medicarse, o con aceptar al primero que te ofrezca experiencias nuevas que llenen el vacío de ocio mental y el hastío que hasta ahora tiene, porque fácilmente quedarás atrapado en una secta o religión donde, la pereza que antes sentías por los Sacramentos y las prácticas de piedad católicas, se te van a incrementar y se puede convertir en repulsión anti católica intolerante, a causa del desconocimiento en el que la gran mayoría de la población se encuentra. Si antes tenían pereza por instruirse en la fe que heredaron de sus antepasados, menos ahora que están abrazando costumbres y doctrinas opuestas a su Iglesia, se van a dar tiempo para remediar la desinformación e ignorancia en la fe de la cual provienen, y vivirán como almas cautivas: sin saber si lo que le enseñan en la secta o terapia es verdad o es sano, o si lo que le enseñó la Iglesia Católica fue mentira. La pereza mantiene vendados a los ignorantes mientras viven manipulados por aquellos que se aprovechan de ellos, porque no leen, no investigan, no buscan conocimiento, no quieren la verdad.

-
- c) Para ir a la raíz de la pereza y sanarla, son de inmensa ayuda la participación, con esmero y motivación, en Retiros Espirituales, participación asidua en los Sacramentos, incorporación en algún servicio activo de evangelización o de ayuda humanitaria de su comunidad. También contribuye a revertir la pereza, dedicar tiempo semanalmente a actividades edificantes y afines a sus gustos y talentos.
 - d) No menos importante para salir de la pereza, es la limpieza y el aseo personal, y también, en tu casa, tu habitación, y que ordenes el día, las cosas que haces, los objetos, las ocupaciones. Eso aumentará tus beneficios y reducirá enormemente tus riesgos de fracaso. Organice el tiempo de acuerdo a las prioridades que tienes entre manos, teniendo presente que, si te ocupas de los asuntos de Dios, Dios se ocupará de los tuyos, mucho mejor de cómo tú los atenderías; y que, si le das a Dios tu tiempo -que se acaba-, Dios te dará la eternidad, -que no se agotará jamás-. ¡Qué precioso intercambio, y qué manera más sabia de invertir el tiempo y el resto de tus años...!

¡Eleva tus metas!

Según sean tus aspiraciones serán también tus motivaciones. Si aspiras a nada, simplemente dirás: «¿Y para qué esforzarse?» y te lanzarás a la cama a rendirle honor y tributo a la pereza; pero, si lanzas a grandes metas tus propósitos de vida, te darás cuenta lo valioso que es el tiempo, y que son una gran bendición, el poder caminar, actuar, respirar, oír, ver,... Darás gracias a Dios por el don de la vida y el auxilio de su Gracia, y aferrando a Él tus esperanzas, te vuelcas a invertir los mejor de la salud que tienes y de los años que te quedan en dejar una gran obra de bien en este mundo para llegar con las manos llenas de frutos ante el encuentro definitivo con Dios.

Medidas para combatir la pereza espiritual:

Pon en práctica estas medidas, recomendadas por San Alfonso María de Ligorio:¹⁷⁸

- a) «Recordar que nada es imposible para Dios. Así que debo solicitar su gracia para vencer mi falta de voluntad. Lo que yo no puedo, ¡Dios lo puede!
- b) Tener un gran esfuerzo de conseguir la santidad. Que este sea nuestro ideal. Un ideal es un bien que apasiona tu voluntad y la mueve a actuar. Ser santo significa: convertirme en la mejor versión de mí mismo, en la persona que Dios quiere que sea. Hacer lo que Dios quiere que yo haga ante cada decisión de vida.
- c) Conocer vidas de santos que puedan inspirarme.
- d) Acudir a ejercicios, espirituales, retiros, congresos, cursos y conferencias que alimenten el conocimiento de Cristo. ¡Conocerlo más, para amarlo más!

-
- e) *Integrarme y participar en un grupo de oración o una comunidad de personas que quieran vivir su fe en plenitud, y no a medias o con distracciones que te aparten justo de lo primordial, la plenitud. ¡Aléjate de las sectas!».*

La Iglesia [que Cristo fundó] está llena de invitaciones e iniciativas para alimentar tu alma ¡Aprovéchala! Cultivemos los frutos del espíritu en familia y salgamos a dar luz a otras familias. Recordemos la reflexión de Mons. Fulton Sheen que decía: «El único argumento que el mundo ha de escuchar es el argumento de la santidad personal. Ha escuchado todos los demás y los ha rechazado».

Da un paso más allá del velo negro con el que el mundo te muestra la Iglesia Católica. Ese velo negro te hace ver solo lo oscuro del pecado de una parte de sus miembros, pero te oculta y te impide encontrar sus tesoros que no resistirás, la santidad de muchos de sus miembros y la presencia, íntegra, de los dones que Cristo ofrece para darle a tu vida felicidad plena y vida eterna.

¿Pereza para orar?

Es ésta una de las mayores dificultades con las que tienen que luchar las almas ocupadas en apostolados, que descansan poco, y que, además, tienen que lidiar con muchas responsabilidades y dificultades. A la hora de sacar tiempo, se lo quitan a la oración, y cuando van a la oración, o están tan fatigadas que ya no pueden más, o la hacen a prisa porque, incluso haciéndola, no sueltan de la mente algún asunto que le queda por atender.

Esto puede cambiar si consideras que:

- a) ...necesitas entender de otro modo la oración, de manera que descubras y entiendas que puedes, y que necesitas, estar en oración todo el tiempo, y no cuando te sobre tiempo.
- b) La oración no es para personas desocupadas que no tienen nada que hacer; ni el silencio, es sinónimo de inactividad. No está más ocupado el que hace un sinfín de cosas que quien busca el silencio y la calma para orar. Pensar de ese modo es reflejar el desconocimiento que se tiene de la oración, el silencio y el trabajo. En uno de los diálogos que recoge el libro *El Peregrino Ruso*, un eremita dijo:

«Quien vive en silenciosa soledad, no sólo no vive en un estado de inactividad y ocio, sino que está activo en el más alto grado, incluso más que quien participa de la vida en sociedad. Él actúa infatigablemente de acuerdo con lo más elevado de su naturaleza racional: vigila; reflexiona; mantiene su atención sobre el estado y el progreso de su vida interior». ¹⁷⁹

Si la pereza te domina y te cuesta orar, es probable que el motivo no sea tu mucha actividad; sino, más bien, la mucha complacencia a tu cuerpo y a los deseos, en lo que a darle gusto y placer se refiere; y eso puede ocurrir, en

comida, en el beber, en los pecados de lujuria o en alguna otra obsesión, como pueden ser, el teléfono, cosas materiales, videojuegos, juegos de azar, entre otros.

Si algún placer o deseo te gobierna, bien difícil va a ser que tu espíritu se disponga a orar. Más bien, al contrario, sentirá repulsión y hasta rechazo interior por la oración. Por lo que, antes de dirigir esfuerzos a practicar algún método de oración, centra tu atención en mortificar y disciplinar tus deseos y gustos, pues allí donde están tus debilidades, si las conscientes sin límite, cualquier intento de reponerse en la oración se te va a evaporar en escasas horas o días. Entenderás, poco a poco, que las prácticas de oración, ayuno y limosnas del tiempo de Cuaresma no es un simple conservar costumbres, sino la pedagogía espiritual que Cristo, mediante la Iglesia, te brinda para que accedas a la fuerza de su Espíritu y seas mayor que el mundo y lo venzas, así como Él lo venció. Mira al ayuno, la limosna, a la generosidad hacia los demás, como una Gracia que te educa en el desprendimiento de ti mismo, te libera del egocentrismo y protege de las debilidades y flaquezas que esclavizan a las pasiones y a los deseos, y que hacen guerra desde el corazón a los asuntos de tu alma con Dios.

Una cosa es leerlo y otra muy diferente hacer la prueba. Hazlo. Comience diariamente a practicar mortificaciones allí donde siempre corres a complacer tus gustos personales; haga indispensable cada Cuaresma, cada año, y de las veces que así lo deseas, de practicar el Ayuno, la Oración y la Limosna, y como dice en el libro *Relatos de un Peregrino Ruso...*:

«Y compruebas por experiencia que por el ayuno de tu cuerpo obtienes la purificación de tu mente, la paz de tu corazón, un instrumento para domar tus pasiones y un recordatorio del esfuerzo espiritual. Y así, por medio de cosas exteriores y materiales recibes provecho y ayuda interior y espiritual. Debéis entender lo mismo de la oración frecuente de los labios, que por su larga duración obtiene la oración interior del corazón, y favorece la unión de la mente con Dios. Es vano imaginar que la lengua, fatigada por esta frecuencia y esta estéril falta de comprensión, se verá forzada a abandonar enteramente como inútil este esfuerzo exterior de la oración. ¡No!, la experiencia muestra aquí justo lo contrario.

Aquellos que han practicado la oración incansable nos aseguran que lo que sucede es esto: el que ha decidido invocar sin cesar el Nombre de Jesucristo o, lo que es lo mismo, rezar la Oración de Jesús continuamente, encuentra al principio, naturalmente, dificultades, y tiene que luchar contra la pereza. Pero cuanto más tiempo y más duramente se esfuerza en ello, tanto más se familiariza imperceptiblemente con esta tarea, de tal modo que, al final, los labios y la lengua adquieren tal capacidad de moverse por sí mismos, que incluso sin ningún esfuerzo por su parte ellos mismos actúan irresistiblemente y rezan la oración silenciosamente. Al mismo tiempo, el mecanismo de los músculos de la garganta se

reeduca de tal modo que al rezar empieza a notar que el decir la oración es una de las propiedades esenciales y perpetuas de sí mismo, e incluso siente, cada vez que se detiene, como si algo le faltase. Y de esto resulta que su mente empieza, a su vez, a doblegarse, a escuchar a esta acción involuntaria de los labios, y resulta avivada por ello a la atención, lo que finalmente se convierte en fuente de delicias para el corazón y auténtica oración. Aquí veis, pues, el efecto verdadero y benéfico de la oración vocal continua o frecuente, exactamente a la inversa de lo que suponen quienes ni la han probado ni comprendido».

Una metáfora para recoger el efecto que sobre la pereza ejerce ascesis del ayuno, la generosidad y el intensificar la oración, en calidad y tiempo: cuando una serpiente muerde a una persona, con el veneno de esa misma serpiente se hace el antídoto que corta el efecto del veneno que le puede quitar la vida. Así, si del veneno de la pereza entró en gravedad de enfermedad la oración, de la misma pereza se toma el antídoto del placer y el deseo para inyectarlo en la misma oración, de modo que, al aplicar gusto, pasión y deseo en la oración, se revierte de inmediato el efecto mortífero de la pereza.

Así como lo has leído: imprima sobre la pereza el antídoto del amor, de la pasión, por los frutos que te traerá la oración; porque, el deleite de sus goces, te harán preferir siempre, ante la sombra de la pereza, salir de nuevo al método de oración que aquí has aprendido, porque está justamente ideado para almas que padecen de pereza, apatía y acedia.

Tómate estas vivificantes medicinas ofrecidas en el libro del *Peregrino Russo*; que, por mucho tiempo, llenarán da calor y fuego ardiente tu fervor hacia la oración:¹⁸⁰

«A pesar de que todos estos métodos tienen su valor, y provienen de una comprensión auténtica, el alma, dada a lo placentero, que está enferma de apatía, aun cuando los haya aceptado y usado, raramente ve su fruto por esta razón: que estas medicinas son amargas para su deteriorado sentido del gusto, y demasiado flojas para su naturaleza profundamente dañada. Porque, ¿qué cristiano hay que no sepa que debe rezar a menudo y con diligencia, que Dios lo pide de él, que somos castigados por nuestra pereza en rezar, que todos los santos han rezado constantemente y con fervor? Sin embargo, ¡cuán raramente da todo este conocimiento, buenos resultados! Todo aquel que se observa a sí mismo, ve que justifica bien poco, y en bien raras ocasiones, estos dictados de la razón y de la conciencia, y que, con recuerdo poco frecuente de ellos, vive todo el tiempo de la misma forma mala y perezosa. Y por ello, los Santos Padres, con su experiencia y saber divino, conociendo la flaqueza de la voluntad y el exagerado amor al placer del corazón humano, toman una determinación particular acerca de ello, y por lo que se refiere a esto untan de miel el borde de la taza con la

medicina. Ellos muestran el medio más fácil y eficaz de poner fin a la pereza y a la indiferencia en la oración en la esperanza, con ayuda de Dios, de alcanzar con la oración la perfección y la dulce expectativa del amor a Dios.

Ellos te aconsejan meditar tan a menudo como sea posible acerca del estado de tu alma, y leer atentamente lo que los Padres han escrito sobre este particular. Ellos ofrecen la alentadora seguridad de que estos deleites interiores pueden ser alcanzados prontamente y con facilidad en la oración, y dicen cuán deseables han de ser. El gozo profundo, una gran efusión interior de calor y de luz, un entusiasmo indecible, la levedad del corazón, una profunda paz y la propia esencia de la beatitud y del contento son todos ellos resultado de la oración del corazón. Sumergiéndose en reflexiones como ésta, el alma débil y fría se enardece y cobra fuerza, se anima de fervor por la oración y es, por así decirlo, tentada a poner a prueba la práctica de la oración. Como dice San Isaac el Sirio: "El gozo es un acicate para el alma; gozo que resulta de la esperanza que florece en el corazón, y la meditación sobre esta esperanza constituye el bienestar del corazón".

[...] Del mismo modo, San Hesiquio, después de describir el obstáculo que representa la pereza para la oración, y de quitar ideas falsas acerca de la renovación del fervor por ella, dice, por último, abiertamente: "Si no estamos dispuestos a desear el silencio del corazón por ninguna otra razón, entonces que sea por el deleite que el alma experimenta en ello, y por la alegría que aporta". Se sigue de aquí que este Santo Padre pone la deliciosa sensación de alegría como acicate para la asiduidad en la oración, y del mismo modo Macario el Grande enseña que nuestros esfuerzos espirituales (la oración) deberían ser llevados a cabo con el propósito y en la confianza de que den fruto, esto es, goce a nuestro corazón».

Desmotivación

¿Sientes desánimo de continuar algo que estabas haciendo, en lo que te habías comprometido? ¿Perdiste la ilusión de seguir, y la idea de abandonar lo que habías iniciado es lo que más domina tus sentimientos?

Descripción general

Hay ocasiones donde la desmotivación es consecuencia del «estrés cotidiano, y otras, de situaciones traumáticas vividas, tales como un accidente, una violación, o un despido, por ejemplo».¹⁸¹ Se presenta, en ocasiones, cuando se interrumpe o desaparece lo que proveía de estabilidad y seguridad, y la

incertidumbre toma lugar del día a día. También puede ser causa de tu desmotivación, la falta de apoyo o valoración del esfuerzo y dedicación.

¿Qué hacer ante la desmotivación?

Sin duda que estás pasando por un momento muy decisivo donde la prudencia es la que debe conducir cualquier paso que dé, y donde lo último que se debe hacer es tomar solos las decisiones. Si llevas días o semanas con la mente cansada, tal vez con estrés, lo más probable es que no logres captar la globalidad de la situación y que sólo veas por todos lados dificultades y por ningún lado las oportunidades y los motivos de esperanza.

Imagina que inflas con tu boca un globo. Antes de inflarlo, podrás mirar muchas cosas más allá del globo, y una vez inflado, mientras lo tengas todavía en la boca echándole aire, no podrás ver más nada que el globo, ya que éste te ha tapado toda la panorámica que hay a tu alrededor. Pero, sabes bien que el globo no es de ese tamaño real. Lo rompes o desinflas, y enseguida vuelve a su tamaño pequeño, a su tamaño real; logrando así ver todo lo que está frente a ti. Así es la mente. Si te pones a pensar mucho tiempo y muchos días en un mismo asunto sin tomar descanso y sin hablar con nadie, la misma mente se encargará de inflar pequeños detalles hasta convertirlos en enormes dificultades ficticias que no existen en realidad, y que te van a impedir ver más allá de ese relleno de imaginación, especulación, conjetura y suposición.

¿Cómo tratar la desmotivación?

Si es porque sientes que no valoran tu esfuerzo, te ayudará leer el tema sobre la Ingratitud en este libro. Algo muy importante para superar tu desánimo es, no esperar la valoración de los demás. Haz que tu satisfacción esté puesta en saber si a Dios le agradó o no lo que hiciste. Porque, ¿qué ganas si el mundo te aplaude lo que haces, pero Dios lo repreuba, porque la vanagloria en tu corazón te desaparece la humildad ante Dios; o ¿qué pierdes, si el mundo lo repreuba o lo desprecia, pero a Dios le glorifica y a ti te fortalece el bien y el sacrificio hecho? Por lo tanto. No dejes que la poca valoración que hacen los demás de tu esfuerzo, sea pie para desmotivarse. Tu paz y tu fuerza no dependan de meras satisfacciones humanas. Como decía san Francisco de Sales: «*no puede ser sino vanidad, lo que no sirve para la eternidad*». ¹⁸²

Desde el punto de vista psicológico debemos tener presente esta consideración:

«el tratamiento de la desmotivación o apatía, cuando no está causada por problemas hormonales, consumo de drogas, medicamento o falta de sueño, tiene buena respuesta en una psicoterapia breve junto a una psicoterapia de grupo. Puede ocurrir que estés ante una depresión, en donde la apatía o desmotivación es uno de los síntomas relevantes. En estos casos el tratamiento psicológico sería más complejo, debiendo valorarse la necesidad de un tratamiento médico coadyuvante junto a una psicoterapia individual». ¹⁸³

A esto de psicoterapias grupales o individuales, las personas deben ir con cautela; puesto que abundan ofertas de nuevas tendencias o terapias de prácticas como Autohipnosis, Brainspotting, EFT, Constelaciones Familiares, Feng Shui, Reiky, entre otras. Son paños tibios que momentáneamente (horas – días) envuelven en una cápsula de «bienestar» inducido, emocional o meramente psíquico – además de costosos-, y las enredan luego en perturbaciones espirituales por haber estado coqueteando o exponiendo la mente a ser manipulada ante -o por- realidades espirituales que el consciente difícilmente podrá controlar o gobernar sin apartarse de Dios. La misma cautela hay que tenerla si decide buscar a Cristo; porque, así como no es lo mismo ir a un médico, un odontólogo, o a un abogado, que ir a alguien que se hace pasar por uno de ellos; tampoco es lo mismo ir a un Ministro de Cristo, a un sacerdote católico, que ir a uno de millares que hay por todas partes y se hacen pasar por pastores.

Espiritualmente, habría que indicar un acompañamiento de dirección espiritual garantizado, porque la situación que causa la desmotivación puede justamente ser trampolín para que la persona encuentre equivocaciones a corregir en su vida espiritual y, al corregirlas y orientarlas en la dirección correcta, emprenda una nueva vida con una perspectiva y madurez mucho más prometedora. No pocas personas, el llegar al tope de la desmotivación, descubren –mediante un buen acompañamiento espiritual- que tenían el fundamento de su vida puesto en bienes efímeros y pasajeros, tal vez en alguna idolatría, y esa experiencia de dolor les sirvió para entregarse realmente a Dios, viviendo a plenitud el primero de los Diez Mandamientos: amar a Dios por encima de todo lo creado.

A muchos, la prosperidad, la salud, la estabilidad y seguridad económica o afectiva que tenían, los llevó a la autosuficiencia y al orgullo egocentrista, apartándolos de Dios y haciéndoles olvidar su condición humana, frágil y caduca. Y, caso contrario, la fragilidad los llevó a renacer a su verdadera fortaleza: DIOS. Por eso, no hay que ver la desmotivación como el final del camino, sino, más bien, como una extraordinaria oportunidad de crecimiento y bendición. El ejemplo de ello lo tienes en san Pablo. Él se sentía desmotivado por un agujón de debilidad humana que le atormentaba su alma, y le pedía a Dios que le apartara ese agujón, y ésta fue la respuesta del Señor:

«Te basta mi gracia, mi mayor fuerza se manifiesta en la debilidad» (**2Cor 12, 9**). Y, por el Tesoro de esa Gracia, san Pablo levanta su ánimo y declara:

«Con mucho gusto, pues, me preciaré de mis debilidades, para que me cubra la fuerza de Cristo. Por eso acepto con gusto lo que me toca sufrir por Cristo: enfermedades, humillaciones, necesidades, persecuciones y angustias. Pues si me siento débil, entonces es cuando soy fuerte» (**v. 10**).

Si no hace el puente hacia la sanación espiritual de la desmotivación, hay personas que podrían terminar en un deprimente tránsito de «consulta en consulta» y de «fármaco en fármaco»; o hundidos luego, en el abandono de

algún vicio o de la amargura, por no ir a la raíz de sus insatisfacciones y limitarse sólo a remedios epidérmicos.

Para recuperar la motivación siga estas indicaciones:

- a) Corta inmediatamente con el aislamiento y sal a respirar aire puro, a devolverle lucidez y claridad a la mente. Para eso es vital el descanso, el esparcimiento, el ejercicio, el deporte; y, sobre todo, el compartir con tus seres queridos.

Para muchos casos, de hermanos que de la Iglesia Católica se separaron y se fueron a alguna secta o denominación protestante, si la desmotivación le viene acompañando desde hace tiempo, salir del aislamiento y buscar aire puro significa, renunciar a vivir aislado de la Gracia, la cual sólo podrá encontrar yendo como hijo pródigo a la Casa que su Padre edificó para su Salvación: allí le sanará con el remedio del Sacramento de la Reconciliación, y le alimentará con el manjar celestial del Sacramento de la comunión del Cuerpo y de la Sangre de Cristo vivo y presente realmente en la Eucaristía.

Ciertamente que, al ir a cualquiera de estos grupos separados de la Iglesia Católica les van a sobrar expresiones de afecto, acogida y respuesta a necesidades inmediatas que tenga; pero, has de tener muy claro dos cosas: incluso si te metes en una secta satánica o un grupo delictivo allí también sus miembros son muy unidos, y lo que es con uno es con todos. Entre ellos son sumamente solidarios. Total, que esa unidad no es indicativo de que vengan de parte de Dios. Y, en segundo lugar, lo bueno que te ofrecen y que veas en ellos, lo recibieron de la Biblia, la cual no fue hecha por ellos, sino que surgió del seno de la Iglesia Católica. Total, que ese bien que te están dando, ellos mismos se lo deben a la Iglesia Católica. Esa es la verdad. Ahora, que lo reconozcan es bien difícil. Solo los honrados, que realmente aman la verdad y la siguen a cualquier precio, inclinan la cabeza y dicen: eso es verdad. La Biblia es católica; y nosotros, por más que le quitemos libros, sigue siendo de origen católico. Ella fue la Iglesia que declaró, con la asistencia del Espíritu Santo, que los libros que allí están son inspirados por Dios. eso ocurrió entre los siglos IV y V, en cuatro Concilios Católicos, iniciados por el Papa Dámaso I, y concluidos por el Papa Bonifacio I.

- b) Fortalece tu Cristo-estima, no tu autoestima. Te han hecho creer que ante la desmotivación lo mejor es fortalecer la autoestima. Yo lo veía así, hasta que conocí la enseñanza sobre Cristo-estima escrito por el psicólogo Octavio Escobar. Te invito a leerlo en el tema de «Redes Sociales», dentro del capítulo de «Adicciones», en este mismo libro.
- c) Haga oración en algún lugar tranquilo de tu casa, o en la iglesia de tu comunidad, de rodillas o sentado(a) delante del Santísimo en el Sagrario.

-
- d) Acuda a un sacerdote o algún orientador que te escuche la situación que te afecta y que te ayude a discernir la decisión más conveniente que debes tomar.
 - e) Acuda al especialista adecuado si se trata de un caso médico, y sé fiel al tratamiento que te indique.
 - f) Fortalece tu motivación meditando la palabra de Dios con actitud de buen terreno, para que la Semilla de fruto el ciento por uno y no se pierda. Ayúdate de estos pasajes bíblicos: Sal 34, 17-19; 55, 2; 147, 3; Is 40, 31; 41, 10; Mt 11, 28; Rm 8, 28; 2Cor 4, 8-9; Gal 6, 9; 1Pe 1, 6-9.

Desorganización

¿Notas alteración o irregularidad en el funcionamiento de las actividades en tu casa, comunidad, lugar de trabajo, grupo, equipo o apostolado? ¿No sabes por dónde empezar para que las cosas funcionen armónicamente?

Descripción general

Por desorden, en labores de servicio a los demás o trabajo de equipo, se puede entender por, caos o confusión en los objetivos y actividades que se llevan a cabo dentro de un grupo de personas determinadas.

Ante la diversidad tan amplia de ámbitos de la vida humana a los que habría que referirse con el tema de la desorganización y el poco espacio en este segmento para tratarlos todos, optaré por ir a la raíz: el orden de tu vida con Dios, tu Creador, reflejado en la unidad y orden que llevas en tu vida personal. Porque, en tu mundo interno, en tus sentimientos, la verdad, te trae orden; y la mentira, desorden y caos.

Las siguientes recomendaciones te serán muy útiles si sientes que tienes mucha y quieres salir de ella lo más pronto posible. Las desglosaré en dos categorías: de orden espiritual, y de orden humano:

Ajustes de orden espiritual:

a) Liberación interior:

Sin duda que para poder salir del desorden es armarte de valor y de carácter porque hay que educar la propia voluntad; la cual, por los hábitos ya establecidos, mostrará resistencia a los cambios que necesitas incorporar en varios aspectos de tu vida privada y pública. De esta manera lograrás romper con este desorden y, por lo tanto, entender tus propias incongruencias internas para mitigar su ocurrencia en el futuro. ¡No postergues la decisión de ponerte en camino a dar ese orden!

El primer requisito básico es romper con él, acabar rápido con los desajustes e incoherencias internas. No postergues la actitud y las

decisiones. Ármate de valor y de carácter porque de lo que se trata es de doblegar y educar la propia voluntad, la cual es y se mostrará rebelde al cambio que necesitas incorporar en varios aspectos de tu vida privada y pública.

Si puedes hacerlo por tu cuenta, o mejor aún, con la ayuda de una persona sabia y prudente que te oriente, haga una lista de las cosas que rutinariamente haces todos los días y aquellas que debes hacer y el tiempo o el dinero no te alcanza para hacerlas. Luego, busca una Biblia y reflexione con calma **Rm 7, 19-25**. El paso siguiente será, hacer otra lista: las cosas que no debes hacer y las estás haciendo, y aquellas que debes hacer y las tienes olvidadas; o, simplemente, no has tenido interés ni voluntad de atenderlas.

Este ejercicio te ayudará a descubrir y reconocer quién es en tu existencia, tu aliado y tu adversario. Verás que el principal opositor a tus metas, a tus ideales, a ti mismo, habita dentro de ti alimentando tu desorden, tus propias divisiones, la mentira, las dobles agendas, la doble personalidad, la falta de transparencia, el desacuerdo entre las cosas que quieras y las cosas que haces. Te darás cuenta que, haciéndole frente a ese desorden e incongruencias, en muy poco tiempo comenzarás a cosechar el ciento por uno en cada una de tus ocupaciones; y dirás ¡Valió la pena!

b) Aceptación del Orden:

He ahí tu gran aliado: iabrázalo y no te sueltes nunca de él! ¿Y al desorden? Ese es tu adversario. Y si resulta que eres una persona desordenada, ya te puedes dar cuenta por dónde anda escondido tu peor enemigo boicoteando, destruyendo, acabando con todo lo que haces. ¡El enemigo lo llevas dentro de ti mismo!, y ¿cómo se llama ese enemigo? ¡Tu propio desorden! Ya que lo sabes, ¡No lo aceptes un minuto más! ¡Recházalo! Pero, ten cuidado; porque si bien, el orden es un valor, todo valor aplicado al extremo y con rigorismo, consigo mismo o con los demás, se vuelve antivalor y se convierte en destructivo. Todo debe hacerse dentro del criterio del equilibrio. Como dice el refrán: ¡Ni tan calvo ni con dos pelucas!

A la persona ordenada, el orden todo se lo ordena; haciendo menos rinde más. El orden personal es como tener el más excelente de los administradores, asistentes o secretarios que todo se lo organiza y se lo atiende bien a su superior. Así es el orden con quien lo practica: él le cuida todos los esfuerzos y sacrificios, sus iniciativas y sus sueños, y sin que te des cuenta, te los lleva a feliz término.

La persona desordenada, en cambio, al inicio luce aparentando que todo lo tiene bajo control; mientras, silenciosamente, se le acumulan quejas por compromisos sin cumplir, desesperación por deudas inesperadas, agotamiento y estrés por el afán de salirle al paso a una emergencia tras otra; y, cuidado, no le sorprenda algún dolor, un bajón en la salud, una alteración patológica que le cambie en adelante la vida, y hasta allí duro la apariencia de la persona fuerte y resistente que «todo lo tenía bajo control». Lo común de las personas desorganizadas que no reculan o no

giran de dirección hacia el orden, es que llega un momento en que se cansan, se desmotivan, y lo que más quieren es tirar la toalla y salir huyendo, porque hacen mucho y rinden poco; o, lo que recogen es mucho menos de lo que tienen que consumir o gastar.

¡Cuántos nos engañamos creyendo que descansando menos y trabajando más, hasta bien tarde de noche, rendiremos más! Tarde que temprano se aprende la lección de que ese abuso de trabajo y dedicación mal entendida sólo sirvió para enfermarse, acumular gastos y – probablemente- deudas. El cuerpo humano, que también tiene su manera de «hablar», llega un momento en que pasa la factura y cobra todos los abusos a los que se le sometió: activismo, afán de dinero y de bienes materiales, vicios, egoísmo, infidelidades, alimentación desordenada, trasnochos de trabajo, sedentarismo, y el principal y la causa inicial de todos: haber olvidado y abandonado a Dios.

c) *Primero, el orden interno:*

Antes que el orden en los asuntos con los demás, necesitas el orden contigo mismo. La desorganización en un equipo de trabajo, en una familia, en una comunidad, en una institución, deriva del desorden interno de uno o varios de sus principales guías. Es como un baile grupal, todos van bailando según el paso de los principales que dirigen; si ellos no saben o no se ponen de acuerdo qué paso o movimiento siguiente hay que dar, no faltarán quien se tropiece, confundiendo al resto, rompiendo la sincronización y echen a perder la presentación. Es semejante a una fisura en un hueso sin recibir atención médica. Habrá dolor y molestia para caminar, levantar pesos, correr y hacer muchas cosas, hasta que no sanes esa fisura interna.

Estos ejemplos puedes tomarlos como una metáfora o comparación. Pudieran compararse con las fisuras en tu forma de ser y de vivir, o los desacuerdos entre dirigentes donde todos a la vez dicen: «*se hago como yo quiero, como yo diga*». Así le decimos no solo a los demás, se lo decimos primero a Dios, y de ahí provienen los primeros eventos de desorganización: robos, corrupción, infidelidades matrimoniales, adulterios, mentira, codicia, traición, rencor, ira, vanidad, vivir de apariencias. Y una fisura mucho más grande y más grave: las fisuras con Dios: falta de honestidad con Él, herejía, apostasías, paganización, profanaciones, demonización de cosas santas, sacrilegios, hechicerías.

El orden interno inicia al dejar que sea Cristo el capitán que dirija el barco en tu vida. En esta parte del cambio, el orden será principalmente la obediencia. Obediencia total a Cristo: a sus mandatos, a acoger la Iglesia que fundó, a su Vicario, el Papa, a los sucesores de sus Doce Apóstoles, los obispos; a sus siete Sacramentos. Hazlo y verás que las aguas del mar bravío que amenazan con hundir la barca de tu vida se calmará (cf. **Mc 4, 39**). El poder del amor de Cristo se manifiesta con tu obediencia.

d) *Edificar la vida sobre Roca, no sobre Arena (cf. Mt 7, 24-27):*

Dale preferencia en tus prioridades a los dones y bienes eternos que Cristo te ofrece, siendo dócil a su Palabra cuando te exhorta por medio de San Pablo:

«No sigan la corriente del mundo en que vivimos, sino más bien transfórmense a partir de una renovación interior. Así sabrán distinguir cuál es la voluntad de Dios, lo que es bueno, lo que le agrada, lo que es perfecto» (Rm 12, 2).

Ver también: **Mc 12, 30; Lc 19, 41-44; Col 3, 1-13.**

Es necesario hacer lo que el Señor, a través de san Pablo, indica en estas otras palabras:

«si alguno se imagina ser algo, no siendo nada, se engaña a sí mismo. Examine cada cual su propia conducta y entonces tendrá en sí solo motivos de gloriarse, y no en otros, pues cada uno lleva su propia carga (...) No os engañéis; de Dios nadie se burla. Pues lo que uno siembre, eso cosechará» (Gal 6, 3-5. 7).

e) Que muera el propio Yo para que Cristo viva en Ti (**cf. 2Cor 5, 14-15. 17**):

Él organizará tu tiempo, tus deseos, tus aspiraciones, tus relaciones y tus sentimientos; y darás fruto abundante. La desorganización da sus primeros pasos en tu corazón cada vez que –por orgullo y soberbia- tu propio Yo, compite con la voluntad de Dios y se impone. Jesús, allí, te está diciendo: «*Yo soy la vid y vosotros las ramas. El que permanece en mí, como yo en él, dará mucho fruto; separados de mí no podéis hacer nada*» (**Jn 15, 5**), y también dice a través del salmista:

«Si el Señor no construye la casa en vano trabajan los albañiles; si el Señor no protege la ciudad, en vano vigila el centinela. En vano te levantas tan temprano y te acuestas tan tarde, y con tanto sudor comes tu pan: él lo da a sus amigos mientras duermen» (Sal 126, 1-2). Lee también: **Ag 1, 1-11.**

Ajustes de orden práctico:

a) Asesoría en lo que se hace:

No te fíes de tu inteligencia o tu experiencia. Aplican aquí mucho sabios refranes, como: «al mejor cazador se le puede escapar una liebre»; «cuatro ojos ven más que dos». Es aquí donde cobran valor los amigos más fieles; para ello es tan importante cultivarlos; especialmente, cultivar desde la niñez la honradez y el respeto hacia los padres de familia, hacia los abuelos, y luego, de modo muy particular, hacia el esposo o la esposa. En ellos se encuentra siempre las personas más confiables a la hora de pedir un buen consejo, una buena recomendación.

En el apostolado, la asesoría se puede buscar en hermanos en la fe reconocidos por su madurez afectiva y experiencia espiritual. La santa Madre Iglesia recomienda tener un Director Espiritual, a quien acudir esporádicamente, o antes de tomar decisiones fundamentales o definitivas en la vida.

b) *Memoria escrita:*

No te fíes de tu mente, pensando que te va a recordar y avisar todo cuanto tienes pendiente. De hecho, te habrás fijado que por allí comienza el desorden, en no saber en ciertos momentos qué hacer, siendo que hay muchos asuntos pendientes. A quien las posibilidades se los permitan le hará un gran bien nombrar una persona a quien le delegue organizar la agenda de sus asuntos, o si se trata de responsabilidades amplias, designar una persona como gerente o administrador.

Si el anterior no es tu caso, entonces hágase ayudar de una agenda donde por escrito, de modo perseverante, sin fallar, una vez a la semana, vaya escribiendo los asuntos a realizar. Esa agenda puede ser una libreta, una pizarra, o un calendario digital. Hay muchos de excelente utilidad que están disponibles de modo gratuito para teléfonos móviles.

c) *Agenda tus compromisos:*

Es muy relacionado con el anterior, y podría ser parte de ese mismo paso. De todo lo que tienes por hacer, clasifica y descarta: lo prioritario primero que lo secundario, lo que agrada a Dios deja a un lado lo que simplemente es para agrado del mundo, el beneficio de todos por encima del propio, lo necesario antes que lo accesorio, lo urgente y, más adelante, lo que puede esperar. Ponle, de ser posible, día y hora, a lo que has elegido como agenda, y procura ser lo más fiel a ella.

d) *Haz de Dios tu Guía:*

Sea Él tu compañero diario. Ora mientras trabajas, y trabaja mientrasoras. Decía San Gregorio Nacianceno: «*Es necesario acordarse de Dios más que de respirar*».¹⁸⁴ ¿Cómo se hace para estar orando todo el día? Conozca y viva la «*Oración del Corazón*». De ellas se te dan las herramientas al final de este libro. Por ahora te comento lo dicho por Orígenes: «*Ora constantemente el que une la oración a las obras y las obras a la oración. Sólo así podemos cumplir el mandato: «Orad constantemente».*¹⁸⁵ Y, al instante de hablar con Dios, ¿qué decirle? Te recomiendo esta hermosa oración:

«*iSeñor mío, y Dios mío, quítame todo lo que me aleja de ti!*
«*iSeñor mío y Dios mío, dame todo lo que me acerca a ti!*
«*iSeñor mío y Dios mío, despójame de mí mismo para darme todo a ti! Amén.*¹⁸⁶

e) *Sé fiel a las anteriores:*

En el esmero constante y la perseverancia se cosechan los buenos resultados. Si por algún motivo aflojas o desistes; simplemente, levántate de nuevo con la oración que aquí se te enseñó, y retoma estos ajustes desde el primero: la asesoría.

Egoísmo

¿Conoces o vives con personas egoístas? ¿Hay actitudes y/o conductas de egoísmo en tu entorno familiar, laboral, vecinal o en tu comunidad cristiana? ¿Tienes esta forma de ser y/o actuar y quieres disminuir esa actitud? ¿Buscas ayuda con firmeza para mejorar la situación?

¿Qué es el egoísmo?

Según el Diccionario de la Real Academia Española, el egoísmo es el «*Inmoderado y excesivo amor a sí mismo, que hace atender desmedidamente al propio interés, sin cuidarse del de los demás*».

En el estudio de este tema, es muy importante tener presente:

Estudios recientes hechos por «un equipo de psicólogos de Alemania y Dinamarca sugiere que características como el egoísmo, el rencor o el sadismo comparten un mismo denominador común».¹⁸⁷

Más detalles sobre este estudio:¹⁸⁸

«...aunque nos parezca mucho más habitual que una persona pueda ser egoísta antes que psicópata, lo cierto es que el estudio demuestra que todos los aspectos oscuros de la personalidad humana están estrechamente relacionados y se basan en una misma tendencia.

Según el estudio, el egoísmo comparte un mismo denominador común con otros rasgos oscuros como el rencor o el narcisismo. Esto significa, según los investigadores, que si una persona exhibe un comportamiento malévolos específico (como el gusto por humillar a otros) tendrá una mayor probabilidad de participar también en otras actividades malévolas como hacer trampa, mentir o robar.

Lo vemos, por ejemplo, en casos de violencia extrema, incumplimiento de normas, mentira y engaño en los sectores corporativos o públicos. Aquí, el conocimiento sobre el factor D de una persona puede ser una herramienta útil para evaluar la probabilidad de que la persona vuelva a delinquir o participe en conductas más dañinas».

¿Qué es el factor «D»?¹⁸⁹

«El "factor D" es "la tendencia general a maximizar la propia utilidad individual, sin tener en cuenta, aceptar o provocar de manera malintencionada la falta de utilidad para los demás, acompañada de creencias que sirven como justificaciones", cita el reporte.

O, dicho de otro modo, el factor D es el hábito de colocar nuestros propios objetivos e intereses antes que los de los demás, provocándonos en ocasiones placer por el hecho de lastimar a los otros.

Esta tendencia suele ir acompañada de excusas o justificaciones que sirven para evitarnos sentimientos de culpa o vergüenza.

En el estudio, que acaba de ser publicado en la revista científica *Psychological Review*, los investigadores preguntaron a más de 2.500 personas en qué grado se mostraban de acuerdo con afirmaciones como "A veces vale la pena sufrir un poco para ver a otros recibir el castigo que merecen", o "Sé que soy especial porque todos me lo dicen". También se preguntó a los participantes sobre su agresividad, impulsividad y comportamiento egoísta o poco ético. La investigación demuestra que los rasgos oscuros en general pueden entenderse como ejemplos de un núcleo común, aunque pueden diferir en qué aspectos son predominantes (por ejemplo, el aspecto de justificaciones es muy fuerte en el narcisismo, mientras que el aspecto de la falta de utilidad provocada malévolamente es la característica principal del sadismo)».

Los 9 rasgos oscuros de personalidad del «factor D» son:

Del estudio elaborado por el equipo de psicólogos alemanes y daneses, ahora traemos estos rasgos que permiten ubicar el tema del egoísmo entre otras conductas afines en algunos tipos de personalidad:¹⁹⁰

«"Egoísmo": preocupación excesiva sobre la propia ventaja a expensas de la de los demás.

"Maquiavelismo": actitud manipuladora e insensible y la creencia de que los fines justifican los medios.

"Desconexión moral": estilo de procesamiento cognitivo que permite comportarse sin ética sin sentir angustia.

"Narcisismo": excesivo ensimismamiento, un sentido de superioridad y una extrema necesidad de recibir atención de los demás.

"Derecho psicológico": creencia recurrente de que uno es mejor que los demás y merece un mejor trato.

"Psicopatía": falta de empatía y autocontrol, combinada con un comportamiento impulsivo.

"Sadismo": deseo de causar daño mental o físico a otros para el propio placer o para beneficiarse a sí mismo.

"Interés propio": deseo de promover y resaltar el propio estado social y financiero.

"Rencor": disposición para causar daño o destruir a otros, incluso si uno mismo se daña en el proceso».

Consejos para salir del egoísmo:

El Catecismo de la Iglesia Católica enseña que «El impulso de la esperanza preserva del egoísmo y conduce a la dicha de la caridad» (n. 1818); y que, además, «Una educación prudente enseña la virtud; preserva o sana del miedo, del egoísmo» (1784). Estas sabias palabras te hacen ver la importancia tan grande que tiene cultivar en la familia y en los años de la infancia y la juventud, la educación a la esperanza y la prudencia; y éstas, no hay fuente de mayor valor y eficacia, que el conocimiento de Cristo y la vivencia de su Palabra.

El Papa Francisco ofrece algunas orientaciones para superar el egoísmo. Éstas son:¹⁹¹

a) *Reconocer que no podemos solos.*

*«Según el Papa Francisco,» para salir del egoísmo y del 'yo con yo por mí y para mí', nosotros no podemos salvarnos únicamente con nuestras propias fuerzas, pero podemos gritar pidiendo ayuda, insistió". Dios es un "Padre bueno" que tiene "palabras amorosas dirigidas a su pueblo para que camine bien. Las diez palabras (decálogo) inician así: 'Yo soy el Señor, tu Dios, el que te sacó de Egipto, país de la esclavitud'" (**Ex 20, 2**)".*

Fijar la atención en que "Dios jamás pide sin dar antes..., primero salva. El Dios de Israel antes salva, después pide confianza. Es decir: El Decálogo comienza con la generosidad de Dios"».

b) *Ser agradecidos con Dios:*

"Dios es un Padre amoroso con su pueblo", así invita a buscar el agradecimiento del corazón por sus obras en nuestra vida. Propone un pequeño ejercicio en el silencio: "Cada uno responda en su corazón. ¿Cuántas cosas bellas ha hecho Dios

por mí?". Responda en silencio a la pregunta. Esto puede suceder: podría ser que mirándose adentro se halle solo un sentido del deber, una espiritualidad de siervos (esclavos) y no de hijos.

c) *Grito de auxilio:*

El Papa insta a que grites a Dios por tu esclavitud, a que veas lo que hizo el pueblo del Éxodo. "Pasaron muchos años, y ellos, los israelitas, se lamentaban bajo la esclavitud. Gritaron, y los gritos de auxilio de los esclavos llegaron a Dios". Pues, "nosotros no nos salvamos solos". Pero, de nosotros puede salir un grito de auxilio: "Señor, sálvame"; "Señor, enséñame el camino"; "Señor, acaríciame"; "Señor, dame un poco de alegría". Este es un grito de auxilio», añadió. Un grito que pide ser salvados del "egoísmo, del pecado, de las cadenas de la esclavitud. Se trata de 'un grito de auxilio' que es 'oración', es 'consciencia de aquello que opprime' y no nos 'deja libres dentro de nosotros mismos'".

d) *«No hagas cosas por interés», no elijas tus amistades por conveniencia:*

*Otra indicación la hizo el Papa Francisco en noviembre de 2018, en la Casa Santa Marta. Él afirmó: «La gratuidad es universal, no selectiva. La enseñanza de Jesús es clara: El razonamiento sólo a base del "interés propio" de uno, de hecho, es "una forma de egoísmo, segregación e interés", mientras que el "mensaje de Jesús" es exactamente lo contrario: la "gratuidad", que "ensancha la vida", "extiende el horizonte, porque es universal». Los selectivos «son factores de división» y no favorecen "la unanimidad" de la cual San Pablo habla a los filipenses [...] (**Flp 2, 1-4**). "Hay dos cosas que van en contra de la unidad - insiste el Papa Bergoglio – la rivalidad y vanagloria".¹⁹²*

e) *Sembrar unanimidad y concordia:*

El cristiano, continúa el Papa Francisco, debe seguir el ejemplo del Hijo de Dios, cultivando la "gratuidad": hacer el bien sin preocuparse si otros hacen lo mismo; sembrando "unanimidad", abandonando "la rivalidad o la vanagloria". Construir la paz con pequeños gestos significa allanar un camino de concordia en todo el mundo. Cuando leemos las noticias de las guerras, pensamos en las noticias sobre el hambre de los niños en Yemen, fruto de la guerra: está lejos, pobres niños... pero ¿por qué no tienen que comer? Pero la misma guerra se hace en nuestra casa, en nuestras instituciones con esta rivalidad: iempieza allí, la guerra! Y la paz debe hacerse allí: en la familia, en la parroquia, en las

instituciones, en el lugar de trabajo, buscando siempre la unanimidad y la concordia y no el interés propio».¹⁹³

Recomendaciones para vivir sanamente sin egoísmo:

- a) Reconocer que tienes estos sentimientos que dañan el corazón y el alma. Si lo haces, ya tienes el primer paso y muy buena parte del logro adelantado.
- b) Hacer un acto de contrición y jerarquizar los mismos.
- c) Tener fuerza de voluntad a cambiar este sentimiento por acciones que te hagan feliz.
- d) Mantener la práctica de estas acciones. En algunos casos será difícil, pero no imposible.

Humillación

¿Las humillaciones te han marcado la vida? ¿Te hacen pensar que eres inútil, un estorbo, un error? ¿No soportas que te humillen? ¿Acostumbras a humillar a los demás? ¿Qué hacer ante una persona que humilla?

Descripción General

Conviene entrar al tema de la humillación abordando el tema de la soberbia. De ella, san Casiano Romano escribe:¹⁹⁴

«el espíritu de la soberbia. Es un espíritu terrible el más salvaje de todos los precedentes. Combate sobre todo a los perfectos, y trata de derrocar, sobre todo, a aquello, que han alcanzado el ápice de la virtud. Como un morbo contagioso y pernicioso, no destruye solamente una parte del cuerpo, sino el cuerpo entero; así, la soberbia no destruye solamente una parte del alma sino el alma entera. Cada una de las otras pasiones, aun turbando el alma, combate a la sola virtud que se le opone, y solamente ésta se esfuerza en vencerla. Por tal motivo, oscurece solamente en parte al alma y la turba. Pero la pasión de la soberbia oscurece el alma toda y la arrastra a una caída extrema.

Para entender mejor cuanto se ha dicho, observemos lo siguiente: la gula se esfuerza por corromper la continencia; la fornicación tiende a corromper la templanza; el amor por el dinero está en contra de la pobreza; la cólera, contra la humildad; así, cada uno de los distintos vicios trata de corromper la virtud opuesta. Pero el vicio de la soberbia, cuando domina al alma mísera, como un tirano feroz que ha

ocupado una grande y excelsa ciudad, la abate completamente desde sus cimientos.

*Testimonio de todo esto es aquel mismo ángel que cayó del cielo por causa de su soberbia: creado por Dios y adornado de toda virtud y sabiduría, no quiso atribuir todos sus dones a la gracia del Soberano, sino a su propia naturaleza. Y hasta llegó a concebir la idea de ser igual a Dios. Y el Profeta, confrontando este pensamiento, le dijo: Has dicho en tu corazón: Me sentaré sobre la excelsa montaña, pondré mi trono entre las nubes y seré parecido al Altísimo. ¡Pero eres hombre y no Dios! E incluso otro profeta dijo: "¿De qué te alabas en tu malicia, oh poderoso? (**Sal 51, 1**), y continúa el salmo. Conociendo esto, temamos y pongamos toda vigilancia en custodiar nuestro corazón del letal espíritu de la soberbia, recordándonos siempre a nosotros mismos, cuando ejercemos alguna virtud, lo dicho por el Apóstol: No yo, sino la gracia de Dios que está conmigo (**1 Col 15, 10**); y lo que dice el Señor: Sin mí no podréis hacer nada (**Jn 15, 5**), y cuanto ha sido dicho por el Profeta: Si el Señor no construye la casa, vano es el trabajo de los constructores (**Sal 126, 1**)».*

La otra cara de la humillación

Uno de los antiguos Padres del Desierto, Marcos el asceta, enseña que:

«El que cree en la retribución que recibirá de Cristo, está pronto, en la medida de su fe, a soportar toda injusticia. El que reza intensamente por los hombres que lo afligen con injusticias, abate a los demonios; el que, por otra parte, se opone a los primeros, es herido por los segundos. Es mejor sufrir una ofensa de los hombres que de los demonios; sin embargo, el que es grato al Señor ha vencido a ambos».¹⁹⁵

Es, también, de él, este sabio pensamiento: *«El insulto de los hombres procura aflicción al corazón, pero es causa de pureza para quien lo soporta».*¹⁹⁶

Así como el verdadero cristiano tiene un modo muy distinto al del mundo para entender la cruz, las pruebas, el sufrimiento y el dolor; así mismo sucede con las humillaciones. El cristiano todo lo aprende de Cristo, y por eso, ve y vive de modo muy distinto las mismas calamidades y ofensas que padecen las gentes sin fe.

¡Humillar a otros no cuesta nada, pero cuánto daño hace! Ser humillados duele mucho. Sin embargo, puedes convertir esa experiencia negativa en fuerza de superación para alcanzar grandes metas. Humillarse a sí mismo cuesta muchísimo, pero hace un gran bien porque produce muchos beneficios. Solamente el testimonio de Cristo humillándose a sí mismo en su Pasión y Muerte te da el más excelente de los ejemplos. Humillar, ser

humillados, o humillarse; tres lados muy diversos de un mismo tema: la humillación.

Son muchas situaciones las que se cruzan en el tema de las humillaciones y tomaría un libro completo atenderlas todas. En este libro se te ofrecen algunas herramientas que te puedan ayudar a manejar de manera resiliente las experiencias negativas que suceden en torno a las humillaciones.

Se entiende por «resiliencia», la «*capacidad que tiene una persona para superar circunstancias traumáticas como la muerte de un ser querido, un accidente, etc.*» (Definición de Google). En nuestro caso, tomaremos como resiliencia la capacidad que tienen las personas de convertir en trampolín de bendiciones la dolorosa y difícil situación de las humillaciones.

Ante las humillaciones tienes dos opciones: estancarte o postrarte en la lástima, la culpa, la ira, el desquite, la venganza, el abandono de ti mismo y la desmotivación para el esfuerzo; o, deshacerte de los sentimientos y actitudes nocivas e inútiles que quedan de las humillaciones; y así, convertir el dolor y el sacrificio que ellas causaron, en fuente de fuerza para generar cambios y transformaciones para bien, en sí mismo, o en otros. Si la gran mayoría que lo ha intentado lo ha logrado, ¿qué tienen ellos que no tengas tú, para que también corones con éxito ese objetivo?

El resultado de las humillaciones no lo gobiernan las humillaciones, sino tu libertad; es decir, tu modo de evitarlas o de responder ante ellas. Eso se nota en las diferentes maneras de cómo personas distintas reaccionan, actúan, atienden un mismo evento o episodio de humillación.

Consejos para quien humilla a otras personas:

a) Hazte un gran reto: ¡Humíllate por amor a Cristo!

Este es el camino para corregir las humillaciones que se le hacen a los demás: aprender a recibirlas sin alterarse, adquiriendo el dominio propio, la mansedumbre y la bondad, así como lo hizo nuestro Señor Jesucristo.

Esta es la medicina que justo estabas necesitando. Tal vez no es la que buscabas, ipero llegaste al fin! ingresa en el discipulado de Cristo, manso y humilde de corazón para que, con Él, de Él, y por Él, aprendas a ser humilde en la escuela de la cruz. Cristo, siendo de mayor dignidad y grandeza que tú, aceptó voluntariamente las humillaciones, la burla, la calumnia y la muerte en la cruz, para cancelar y remediar las culpas de la humanidad entera. Y tú, que buscas saldar las deudas de tus faltas, ¿no debes también presentar tu ofrenda de reparación? Él aceptó la humillación extrema como precio para la remisión de humillaciones y delitos que nunca cometió. Anda, y acepta tú, también, las humillaciones, del tamaño que sean. Ofrécelas a Dios como un gesto humilde de reparación por faltas contra la caridad, que de pronto, hayas cometido.

b) Libérate de tu real adversario: el rencor.

Es como una cadena de fantasía que, desde tu propia mente, el demonio ha puesto en tus manos para reproducir en tu propia persona, al humillador que te hacía daño; y hacer que ahora, y en adelante, seas tú mismo y no otro, quien reprema con golpes de culpa y castigo, cualquier intento de tu propio corazón de intentar recuperar la imagen y semejanza de Dios en tu ser, y de disfrutar del derecho inalienable que tienes de gozar de la misericordia, la bondad y del amor de Dios en tu corazón. Deshazte ya de esa rabia que desde tus vísceras te altera y te molesta porque a otros les va bien o porque hacen bien las cosas y por eso las hieres y humillas a como dé lugar.

¿Qué hacer? Rompe la película del pasado de humillaciones que te persiguen en la mente, rechaza de manera radical toda clase de pensamientos y/o sentimientos que te provoquen castigar tu presente, tu porvenir y a cuantos te rodean, como represalia o compensación de desquite por los maltratos, burlas, humillaciones; porque, realmente, no es tu pasado el culpable de que las cosas hoy marchen mal, sino, simplemente, la consecuencia directa de cada uno de tus actos donde vas dejando al margen los Mandamientos de la Ley de Dios. Nadie se ha frustrado al cumplirlos con alegría. Tampoco, nadie puede acusar a Dios de humillar a las personas con sus Mandamientos, o hablar mal de ellos si no los ha vivido con amor.

¿Cómo hacer? Haz tuya, todos los días, la «*Oración del Corazón*». De ella tienes la información al final del libro. Por el momento, comienza haciendo movimientos de fuerza en tu corazón violentando tu propia negatividad para derrotar el miedo al qué dirán y, con un corazón contrito y humillado, reconoce tu propio pecado de humillador, levanta tu voz y repita desde lo más profundo de tu alma esta oración de súplica a Dios:

«Oh Señor Jesucristo. Creo en ti. Espero en ti. Me entrego a ti. Confío y confieso que tu amor y misericordia en la cruz fue muy superior a todas las humillaciones y maltratos que recibiste y asumiste como ofrenda para pagar, por mí, el precio de mis culpas y las de aquellos que me han humillado.

Concédemelo, oh mi Libertador y Redentor, poder ser tu discípulo, para aprender de ti a aceptar las humillaciones recibidas y entregar todos los actos de bondad que pueda practicar, como ofrenda de reparación por todos los daños y perjuicios que he ocasionado a todos aquellos a quienes he hecho el mal. Amén».

c) *Ejercítate en la humillación:*

Así como, el perdón es el camino para la paz, la humillación es la vía para adquirir la humildad. En palabras del psicólogo Octavio Escobar: «*La práctica de la humildad es la humillación. La humildad es algo abstracto y la humillación es una acción específica, que nos lleva a la virtud*».¹⁹⁷ Cristo te dio ejemplo de humildad humillándose a sí mismo. Lo hizo

sometiéndose libre y voluntariamente en obediencia total a la voluntad del Padre, para que también tú, ser humano y pecador, seas capaz de destruir la vanagloria, la arrogancia, la soberbia, rebajándote a ti mismo ante un hombre, pecador como tú, para entregar a Dios, a través de ellos, tu mugre, tus miserias, lo peor de ti.

Esta ruta es contraria a la de los encumbrados que escalan la fama, o que viven de ella; allá en la cúspide, muchos de ellos huyen del silencio porque no saben cómo ser felices interiormente con la fama que tienen, y cuando están entre los remolinos de su vaciedad, tratan de escapar igual que quien ve la cúspide de la fama inalcanzable y lejana: huyen a través del licor, la droga, los medicamentos, la autodestrucción. La ruta de la Oración y de permanecer en Cristo es opuesta y colma de dicha, porque en ella te vacías, primero de ti mismo, y dejas, luego, que te colme y te inunde el amor de Dios, mediante la negación de ti mismo con los actos sencillos de sobriedad y mortificación, para que tu prójimo y tu alma sea enaltecidos ante los ojos de Dios. Tu vida cambiará plenamente, y se llenará de dicha, si dejas que sea Cristo quien rija y gobierne tu vida. Fíate con total confianza, en éstas, sus palabras:

«Yo soy la vid; vosotros los sarmientos. El que permanece en mí y yo en él, ése da mucho fruto; porque separados de mí no podéis hacer nada. Si alguno no permanece en mí, es arrojado fuera, como el sarmiento, y se seca; luego los recogen, los echan al fuego y arden. Si permanecéis en mí, y mis palabras permanecen en vosotros, pedid lo que queráis y lo conseguiréis» (Jn 15, 5-7).

d) *Siga el camino de Cristo*

Pregúntese, ¿qué te puede dar como herramienta? cambiar de actitud, teniendo como motivación el amor y el ejemplo de Cristo; quien, siendo Dios, en lugar de humillarte mostrando con arrogancia y altivez su condición Divina, se anonadó hasta el extremo asumiendo lo último, en vez de corona de oro, una de espinas, en vez de nacer y morir en una suntuosa cama y palacio de Rey, un pesebre entre animales y una cruz entre ladrones; en vez de carroaje y caballos de raza fina para entrar triunfalmente en Jerusalén, un borrico fue lo que montó; en lugar de ordenarle a Pedro, «*Lávame los pies*», Él se los lavó a Pedro y al resto de los apóstoles, cosa que solo hacían los esclavos.

Éstos, y otros tantos gestos de humildad de Cristo, sean la fuerza y la razón que tomes en cuenta para entender, y acceder en tu corazón, a cambiar de actitud. De manera que, al pedirte que dejes la soberbia y practiques la humildad, sepas que Cristo no te está mandando a hacer algo que Él nunca haya hecho. Él da el ejemplo primero y luego te dice: «*sigan mi ejemplo*». Más bien, en medio de los sacrificios y ofensas, piense en Cristo y diga así:

«Yo soy pecador, y sufro; pero Cristo, que no cometió pecado alguno, sufrió más que yo para librarme del mayor de los

sufrimientos: la muerte eterna. Ese sufrimiento del cual Cristo me salva, es muchísimo mayor que el que tengo que padecer ahora. Así que, si Cristo ofreció por mí sus sufrimientos, yo haré lo mismo, ofreciendo mis sufrimientos a Él».

Sin embargo, siendo Dios, todopoderoso, se sometió a obedecer hasta el extremo a su Padre. ¡Vaya, que sorprende! Cristo, siendo Dios, ¿rebajándose a sí mismo?; ¿haciéndose plenamente humano, como tú, como todas las personas, no solo para recibir humillación y ofensas de los hombres?; sino, además, ¿para pagar por pecados, delitos y abominaciones nuestras que Él nunca cometió? Cristo se te acercó, se hizo carne, humano en todo, sufrió, pasó hambre, fue perseguido, ofendido, calumniado, traicionado, irrespetado, trabajó, vivió la alegría, el sufrimiento, la soledad, la incomprendición, en todo fue igual a los hombres - menos en el pecado - para demostrarnos a todos, y a ti, hoy, que la humillación no destruye la dignidad sino que la engrandece, para que su omnipotencia y divinidad no te aplasten tus fuerzas y flaquezas al momento de luchar para vencer tus propias ínfulas de grandeza y superioridad, siendo que eres, como todo ser humano, tan frágil para soportar y sobrellevar con esperanza, paciencia y sacrificio, las adversidades y límites de la vida humana: el hambre, el desprecio, la enfermedad, el dolor, la muerte.

Tan crudas están muchas personas de entender el misterio de la vida humana, y de reconocer lo medicinal y fortalecedor que es aprender a humillarse para así lograr la humildad; para darse cuenta de la bendición tan grande que trae a sus almas y a sus proyectos, a sus emprendimientos, el Sacramento de la Reconciliación. Tan crudas están, que no saben que, con este Sacramento, pueden aplastar la cabeza a Satanás. El Demonio, creyéndose muy importante, no quiso aceptar servir a Dios hecho hombre y a María que le recibió, le dio a luz y le cuidó. Tú lograrás vencer a Satanás haciendo lo que él no quiere que hagas: yendo a un sacerdote, pecador como tú a confesar tus pecados y a pedir perdón a Dios por ellos. Mejor, si ante el sacerdote, te pones de rodillas, bajas la cabeza, y pisas la cabeza de la serpiente de tu soberbia, diciendo: «*Padre, soy un miserable pecador. Ayúdame, necesito confesarme. Mi alma necesita el auxilio de la misericordia de Dios*».

Así, bajando la escalera de la propia humillación, descubrirás que la gloria no se alcanza subiendo la escalera del orgullo, sino moviéndose en dirección contraria, hacia la humillación de sí mismo. Déjate alcanzar por la gloria de Dios mediante la humillación humilde, sin presunción; que al que se humilla Dios lo engrandece, y al que se engrandece, el propio orgullo lo distancia de la gloria Divina.

e) *¿Porque la confesión con un hombre?*

Lea la respuesta que da el psicólogo Octavio Escobar a esa exacta pregunta:

*«Porque es la única manera, de que nos humillemos. No hay manera de humillarse si fuera directo con el crucifijo o ante un palo. No hay cambio en la personalidad. No hay apertura en el corazón. La humillación ante un hombre es lo que hace que el corazón se abra. Directamente con Dios no hay humillación. Y Dios muestra su misericordia a través del sacerdote. Es el camino más sencillo pero eficiente. No hay manera de cambiar sin humillación. Son personas que, para no sufrir de niños, escogen reforzarse. Ser insensibles. Son niños maltratados que su corazón se vuelve duro. Se vuelven insensibles al dolor. Los secuestradores son sensibles enfermos».*¹⁹⁸

Una respuesta muy sencilla y directa al por qué confesarse con un hombre, es ésta: porque Cristo así te lo pide; y, si confías totalmente en Cristo, simplemente, lo haces, y dejas para después, el entender el por qué. ¿Acaso la fe pide primero entender? No, ¿verdad? Se actúa con fe cuando se obedece algo que aún no se entiende, pero lo hace con total entrega porque confía sin condición alguna en quien obedece.

- f) *¿Por qué habrá querido nuestro Señor que confesemos nuestros pecados con un sacerdote?*

Muy probablemente así lo dispuso para educar en la humildad a sus discípulos, y para que nosotros pudiéramos contemplar una admirable manifestación de su misericordia y de su poder al brindarnos los frutos de la redención a través de la fragilidad de la misma condición humana presente en cada sacerdote.

Cristo es exigente, es radical; así diferencia y descubre quiénes son verdaderamente ante Dios y ante los hombres los verdaderos pastores, cristianos y evangélicos. Pero, antes que ser exigente y radical, primero da testimonio: siendo Dios, no tenía –terrenalmente hablando – obligación alguna de obedecer a otro. Sin embargo, Él precede a todos en el ejemplo de someterse a la obediencia, y hasta al extremo. Dice en la Biblia:

«En los días de su vida mortal presentó ruegos y súplicas a aquel que podía salvarlo de la muerte; éste fue su sacrificio, con grandes clamores y lágrimas, y fue escuchado por su actitud reverente. Aunque era Hijo, aprendió en su pasión lo que es obedecer. Y ahora, llegado a su perfección, trae la salvación definitiva a todos los que le obedecen» (Hb 5, 7-9).

También, dice San Pablo a los Filipenses:

«El cual, siendo de condición divina, no retuvo ávidamente el ser igual a Dios. Sino que se despojó de sí mismo tomando condición de siervo haciéndose semejante a los hombres y apareciendo en su porte como hombre; y se humilló a sí mismo, obedeciendo hasta la muerte y muerte de cruz. Por lo

cual Dios le exaltó y le otorgó el Nombre, que está sobre todo nombre. Para que al nombre de Jesús toda rodilla se doble en los cielos, en la tierra y en los abismos, y toda lengua confiese que Cristo Jesús es Señor para gloria de Dios Padre» (Flp 2, 6-11).

Teniendo delante el testimonio de Cristo, ahora le corresponde al hombre que se dice creer en Cristo, si lo sigue o no, si lo imita o no, si doblega su orgullo, o se resiste. No aceptar que otro hombre sea quien nos escuche y absuelva de nuestros pecados, es síntoma de orgullo, soberbia y prepotencia. Son almas enfermas, llenas del espíritu del mal, que resisten al Espíritu Santo (cf. Hch 7,51); justo la enfermedad que impide la acción de la gracia de Cristo pueda obrar en ellos la salvación. Como a los de Cafarnaúm les dirá: «*iAy de ustedes! [pastores de maldad]. ¿Hasta el cielo se van a encumbrar? Hasta el abismo se hundirán*» (Mt 11,23).

En el libro «*Terapéutica de las Enfermedades Espirituales*», su autor Jean Claude Larchet, tocando este tema, de la confesión con un sacerdote, afirma:

*«Al encontrarse con el sacerdote en el sacramento, el penitente tiene la posibilidad de romper su aislamiento y salir de la soledad malsana que ofrecía un terreno favorable para el desarrollo de sus males. Hablándole de lo que le perturba, abre al absceso que lo carcomía secretamente. Este mero hecho de ir hacia el otro, de atreverse a abrirse a él con toda humildad y venciendo toda vergüenza, de acusarse sin piedad ante él superando todo amor propio, constituye ya un paso importante para salir del universo malsano de la falta. Al confesar sus enfermedades espirituales, el penitente las hace salir de sí mismo, las objetiva y se separa de ellas; rompe los lazos que lo unían a ellas y lo alienaban. Ellas dejan de habitar en su mundo interior y de parasitar su alma, para hacerse ajenas. De este modo, la estrategia de los demonios se desbarata, pues ya no pueden actuar en secreto; al iluminarse de pronto el reino de las tinieblas del que son los príncipes, su poder se atenúa, pues sus caminos se ponen de manifiesto; se ven expulsados del alma junto con el pecado que los alimentaba».*¹⁹⁹

Nada de lo dicho por Larchet, tan necesario, sería posible confesándose debajo de un árbol, ante el simple firmamento, a solas en su habitación, sin un representante legítimo de Cristo que en su Nombre le escuche y le otorgue el Don de Misericordia del cual Cristo le hizo ministro en Mt 16, 19 y Jn 20, 22-23.

g) *Póstrate ante Cristo sacramentado.*

Asista a la Eucaristía, todas las veces que pueda, incluido entre semana, y espera con ansia el momento de la Consagración, cuando el pan y el vino se convierten en el Cuerpo y la Sangre de Cristo. También, puedes

quedarte unos minutos cuando la Misa termine y dobla tus rodillas ante la reserva de Cristo sacramentado en el Sagrario. Y, ¿Para qué? Me dirás. Repite esto y lo entenderás: «*Cuando ante Dios, un hombre dobla sus rodillas, Dios viene y lo corona de gloria. Pero, cuando ante Dios, el hombre se queda de pie, el propio orgullo del hombre le echa al suelo su presumida gloria*». Creo, firmemente, que este es el acto más sublime donde el hombre, cualquiera sea, al mismo tiempo que se humilla es glorificado. ¿Humillado ante quién y glorificado por quién? Humillado ante Dios y ante los hombres, y glorificado por Dios, aunque los hombres le menosprecien y critiquen.

h) ¿Por qué necesitas ejercitar la humillación?

Octavio Escobar responde:

«*El poder del demonio está en la soberbia y la vanidad. Para los ángeles es humillación servir a una creatura. Servir al hijo de Dios hecho carne, es humillante. El demonio dijo: no serviré a Jesús el Hijo de Dios. Los ángeles deberían servir a una creatura inferior a ellos. A la virgen María. Y esa es la rabia del demonio. La raíz de la soberbia, son las heridas que no se han sanado. La soberbia está a la raíz de todos los pecados. El demonio puede disfrazarse de humildad, pero jamás de obediencia (Sor Faustina). Las letanías nos dan la clave de ser como Jesús. Nos molesta todavía que no nos aplaudan y que nos traten mal. Debes humillarnos ante los aplausos del mundo, para ser como Jesús, obedientes y humildes».*²⁰⁰

i) Invierte a ganador:

Tus ganancias o pérdidas en la vida, tus logros y fracasos se tejen de la suma, la tendencia y calidad de tus actos, por muy pequeños e insignificantes que estos sean. Y, de lo que pase, eres el principal artífice. Dice en la Biblia: «...te pongo delante vida o muerte, bendición o maldición. Escoge la vida, para que vivas, tú y tu descendencia» (**Dt 30, 19**).

Es como un tejido de tus metas: se va haciendo realidad en cada pensamiento, cada gesto, cada detalle que dices o haces; incluso, en cada pensamiento o sentimiento que tienes. ¡Construyes o te destruyes! En esa dinámica está cada paso que das, aún en los detalles más insignificantes. Y todo eso se cosecha al paso de tu andar. Si renuncias a tratar mal a los demás y a no lastimarte más con culpas falsas o aumentadas adrede por el afán de ganar lástima, afecto o atención. Si dejas de andar culpando a Dios de cosas que Él no ha hecho. Si abres un espacio de sanación interior a los resentimientos, no tardarás en descubrir que las diferencias de un día a otro, por el cambio de actitud, son maravillosas y aleccionadoras.

¿De qué sirve humillar?

¿Qué beneficios te ha traído? Si humillas, puede que sientas que vas ganando batallas, pero eso no es más que un triste autoengaño y una espuma de dicha; ya que ese modo de actuar acumula y arroja muchas pérdidas personales, porque tú mismo, y no otro, va destruyendo el liderazgo, la confianza, el afecto, el respaldo, y las oportunidades que vas a necesitar cuando, como todo el mundo, tengas que cruzar la inevitable calle de la enfermedad, la vejez, la necesidad, la soledad o el maltrato. Porque así dice nuestro Señor: «*No os engañéis; de Dios nadie se burla. Pues lo que uno siembre, eso cosechará*» (**Gal 6, 7**).

Consejos para quien recibe humillaciones

Es indispensable releer y apoyarse en las líneas anteriores donde se trató el tema de la resiliencia, y dejarse inundar por las aguas sanadoras y vivificantes del amor de Cristo. No hay otro, fuera de Él, que pueda conducirte triunfalmente de los dolores por las humillaciones recibidas a la gloria del descanso y de la paz en el corazón. «*Despreciable y desecho de hombres, varón de dolores y sabedor de dolencias, como uno ante quien se oculta el rostro, despreciable, y no le tuvimos en cuenta*» (**Is 53, 3**). Porque conoce profundamente el padecimiento y la humillación y te dio, como nunca nadie lo ha hecho, el ejemplo de hacer del dolor un instrumento de redención y una fuente para derramar vida en abundancia (cf. **Jn 10, 10**), Él es, entonces, el camino que debes seguir, la verdad que debes creer, y la vida que necesitas hacer tuya (cf. **Jn 14, 6**).

a) *Sé fiel en la bondad y la verdad:*

Guarde silencio pacientemente ante las humillaciones, desprecios y ofensas; pero avanza sin vacilar, haciendo siempre lo justo y lo correcto. ¡Ten fe! No dudes que vas en la dirección correcta. Puede que a menudo sientas que estás perdiendo el tiempo, o que no tiene sentido hacer las cosas bien si nadie las toma en cuenta o si en lugar de dar pasos hacia adelante, más bien, aumentan los contratiempos e inconvenientes. No desesperes ante las pruebas. Te bastará la Gracia de Dios, porque su fuerza se realiza en tu debilidad (cf. **2Cor 12, 9**), si obedeces y amas a Dios como su Hijo: hasta el extremo (cf. **Flp 2, 8**). Pues, así te dice el Señor «*Mi justo vivirá por la fe; más, si es cobarde, mi alma no se complacerá en él*» (**Hb 10, 38**).

Como escribió santa Teresa de Jesús: «*Nada te turbe, nada te espante, todo se pasa, Dios no se muda. La paciencia todo alcanza. Quien a Dios tiene nada le falta. Sólo Dios basta*». En cuanto menos esperes, saldrá el brote precioso de tu humilde y paciente siembra. Así que, puede que el provecho de tus sacrificios y lágrimas no los veas o recojas personalmente, y es porque tu Creador, tal vez te ha traído a este mundo para sembrar, y para que sean otros quienes recojan los frutos benditos de tus sacrificios. Lo que tú has de recoger, será en el Paraíso. Nada se hace en vano en este mundo, sea para bien o para mal, pues fiel es el Señor cuando, por medio de san Pablo, dijo: «*Pues lo que uno siembre,*

eso cosechará» (Gal 6, 7). Espera un poco más, y verás que la espera valió la pena.

b) *Mira la humillación desde el lado correcto:*

En el común de los casos, las personas tienden a culpar siempre a otros del infortunio y la miseria que les afecta. Bloquean cualquier observación, crítica, regaño o corrección; sobre todo, si las reciben en público o ante terceras personas, porque las interpretan como un ataque directo a la propia seguridad personal.

Muy contrario a lo que te hacen creer, las humillaciones recibidas no son adversarias de tu futuro y de tus metas, si aprendes a mantener una actitud positiva y de superación ante todas las circunstancias, encontrando y quedándote siempre con el lado positivo de absolutamente todo lo que te pase. En cada situación, siempre hay un aprendizaje que se puede sacar. Una actitud así solo es posible, si dejas que sea Dios el que dirija tu manera de pensar, de sentir y de actuar.

Qué importante es, también, la perseverancia de volver a intentar los retos en los que has sufrido humillaciones y fracasos, porque ayuda muchísimo a evaluar y reconocer tus errores, a adquirir experiencia y nuevas habilidades, a desarrollar nuevas destrezas y descubrir mejores alternativas de crecimiento. Todo esto tiene que ver con las humillaciones, porque con mucha frecuencia pasa que, lo que sucede realmente, es que no queremos que nos manden, que nos digan cómo tenemos que hacer las cosas, o que nos corrijan las cosas que hacemos mal.

El arte de aprender a hacer muchas cosas es parecido al de dibujar. El dibujante borra un trazo mal hecho, o rompe la hoja porque se dio cuenta de una equivocación muy grande, y ahora vuelve a empezar, porque sabe que el dibujo le va a quedar mejor. No habrá una excelente obra de arte si el pintor no admite sus equivocaciones y las corrige. Aceptar las equivocaciones es, tanto o más importante, que la mejor de las pinceladas. Descubrirás lo maravilloso que es aprender; darse cuenta de los propios errores, y abrirse con optimismo a todas las oportunidades e intentos que sean necesarios para hacer mejor las cosas: en el trabajo, en la vida profesional, en la casa, la iglesia, en un servicio o cargo público. Siga en adelante esta actitud y terminará siendo un verdadero campeón en el trato a los demás, en un servicio, una labor, o una responsabilidad determinada.

¿Cómo actuar de manera resiliente ante las humillaciones?

a) *Humillarse voluntariamente:*

Ese es un acto heroico de humildad, es la pista a la Eternidad. Cristo, es el primero en mostrarte el camino, porque Él es verdadero Maestro:

«descargando sobre él la culpa de todos nosotros. Fue oprimido, y él se humilló y no abrió la boca. Como un cordero al degüello era llevado, y como oveja que ante los que la trasquilan está muda, tampoco él abrió la boca» (Is 53, 6-7).

¿A cambio de obtener qué ganancia? La mayor de todas que un hombre en este mundo haya podido lograr. Derrotar para toda la humanidad la muerte causada por el pecado, y abrir definitivamente, para todos, la puerta de la Vida Eterna. Porque así es el beneficio de quien a sí mismo se humilla: se hace causa de bendiciones en abundancia para muchos.

b) *Moldearse en la Palabra de Dios:*

Para ver la humillación desde el lado positivo necesitas hacerte discípulo de Cristo, haciendo tuyas sus enseñanzas:

- «*El que se ensalce, será humillado; y el que se humille, será ensalzado» (Mt 23, 12; Lc 14, 11; 18, 14).*
- «*Derribó a los potentados de sus tronos y exaltó a los humildes» (Lc 1, 52).*
- Dios consuela a los humillados (cf. **2 Cor 7, 6**)
- «*Humillaos ante el Señor y él os ensalzará» (Sgto. 4, 10).*
- «*Humillaos, pues, bajo la poderosa mano de Dios para que, llegada la ocasión, os ensalce» (1Pe 5, 6).*

Finalmente, mantén presente que tras la humillación hay una gran oportunidad de purificación. Escudriña y notarás que te prepara para vivir cosas hermosas.

Indiferencia

¿Te duele y afecta la actitud de frialdad, insensibilidad, desinterés e impasibilidad con que actúan algunas personas ante las necesidades del prójimo, ante Dios y ante la Iglesia? ¿Hay alguien cercano que te trata con indiferencia, o que, con esa forma de ser, perturba el ambiente de convivencia en tu casa, en tu equipo de trabajo o tu comunidad? Te preguntas ¿qué hacer ante esa situación?

¿Dónde vives? ¿Dónde te encuentras?

¿Eres espectador o protagonista?, en esta película en vivo y cotidiana llamada, «LA INDIFERENCIA», que tanto afecta a millares de seres humanos. ¿De qué lado de la indiferencia te encuentras? Ante el otro, ¿cómo tiendes a ser? ¿Puerta abierta o cerrada?

Entonces, la indiferencia es uno de los principales males que aqueja a la humanidad. En muchos ambientes a Dios lo consideran inútil e innecesario; y, con la Iglesia, igual. Acuden a ella solo si se trata de un asunto que les beneficie económicamente o en su imagen social. Se desentienden de Dios, y si algo es pecado o no, lo toman como irrelevante, anticuado e impositivo. Una de las consecuencias que eso ha traído es que se relativiza la moral, y lo que ahora se cataloga como malo es lo que obstaculice los propios objetivos; al otro se le trata con frialdad, irrespeto, desconfianza y desprecio, por algún interés personal; y, por una simpleza, se ofenden, se agreden, se gritan, se calumnian, se hacen daño.

Esto se debe tener presente para tratar casos particulares de indiferencia. Saber que somos hijos de una generación materialista y egocéntrica, apática al prójimo y a Dios, y extraviada en la fe. Lo segundo no debe ser separado de la indiferencia, dado que abundan, en efecto, personas que se dicen pastores de la Iglesia de Cristo, pero, que no ven a sus seguidores a buscar la salvación de sus almas o la solución de sus necesidades, sino que realmente están allí porque han hecho de la fe un negocio, una empresa, tal como está profetizado en la Biblia, en **2Pe 2, 1-4**:

«Hubo también en el pueblo falsos profetas, como habrá entre vosotros falsos maestros que introducirán herejías perniciosas y que, negando al Dueño que los adquirió, atraerán sobre sí una rápida destrucción. Muchos seguirán su libertinaje y, por causa de ellos, el Camino de la verdad será difamada. Traficarán con vosotros por codicia, con palabras artificiosas; desde hace tiempo su condenación no está ociosa, ni su perdición dormida. Pues si Dios no perdonó a los Ángeles que pecaron, sino que, precipitándolos en los abismos tenebrosos del Tártaro, los entregó para ser custodiados hasta el Juicio».

La indiferencia en los dirigentes de estas organizaciones se hace notable hacia personas muy pobres que no podrán dar sus ofrendas, pactos, contribuciones o diezmos; o de alguien que disienta de sus doctrinas. Se vuelven una pared de hielo con ellos.

Tenga esto presente, no para que cuelgues los brazos y ya no hagas obras de caridad o no te esfuerces en unir las personas, en formar comunidad, en evangelizar, porque el bien se ha de hacer sin mirar a quién. Es, más bien, para que seas paciente, tolerante, muy prudente en distanciarte de las simulaciones de cristianismo que te circundan, y ser perseverante en el bien; sabiendo que ahora, más que nunca, es necesario sanarse de la indiferencia hacia la verdad - muy común en las Sectas Protestantes y en muchos católicos ya contaminados del ateísmo que subyace en el protestantismo y en quien quienes dicen ya no creer en Dios. Recupere la conciencia de la dignidad tan elevada a la que estás destinado, viviendo en alegría y entrega total el ser hijo de Dios mediante la recepción y vivencia amorosa y fiel de los Santos Sacramentos que Cristo instituyó para dar salvación y vida en abundancia a todos.

Otra razón que explica el por qué hay tantísima población indiferente, agresiva e intolerante, ha sido la rebeldía y el distanciamiento de las nuevas generaciones hacia sus raíces religiosas judaicas y cristianas. Tanta inyección mental de solo auto estima dejando a un lado a Cristo, origen, centro y razón de ser de tu vida, yendo cada quien a donde le place y no a donde Cristo le indique, la división en la fe y en la moral del actual paganismo y del protestantismo en general - sin olvidar el peligroso avance actual que está teniendo el Islamismo y el bombardeo de las religiones orientales a manera de «cocktail de creencias» - han venido destruyendo lo más sensible y sagrado que permite que los hombres y mujeres de todas las naciones o de una misma familia se unan y se abracen en fraternidad: la aceptación y la conciencia gozosa de ser hijos de Dios, y que, el otro, sin importar su condición, cultura, o nacionalidad, es mi hermano y no mi objeto; mi apoyo en las horas difíciles y no mi trampolín o escalón para obtener mis objetivos.

«"El Papa Francisco, reflexionando acerca del quinto mandamiento 'no matarás', asegura que también el odio, el insulto y la indiferencia son formas de homicidio y pide perdonar a quien nos ha hecho daño".²⁰¹ Y dijo, también, algo muy estremecedor: "la indiferencia 'mata'. Para ofender la inocencia de un niño es suficiente una frase inapropiada. Para lastimar a una mujer es suficiente un gesto de frialdad. Para romper el corazón de un joven es suficiente negarle la confianza. Para aniquilar a un hombre, basta simplemente ignorarlo. Es como decirle a la otra persona: 'Eres un hombre muerto para mí', porque lo mataste en tu corazón" puntualiza el Papa, y se pregunta: "¿Qué quiere decirnos Jesús con esto?". E inmediatamente su respuesta: "Que lo importante es el respeto a toda la persona, no sólo a su dimensión física sino también a la espiritual, porque la indiferencia también mata. No amar es el primer paso para matar; y no matar, el primero para amar"».²⁰²

Por eso, las personas actúan indiferentes hacia sus semejantes porque primero han sido indiferente hacia Dios. Quien da muerte a otro en su mente o en su corazón, teniéndole rencor, guardándole odio (cf. **1Jn 3, 15**), es porque ya se lo hizo a Dios en el interior de su vida; por lo que, no puede alardear diciendo que es hijo de Dios o cristiano, mientras vive tratando con indiferencia a sus semejantes. Porque quien lleva vivo a Dios en su ser, ama; porque «Dios es amor» (**1Jn 4, 8**). Dice, en este sentido, el Catecismo de la Iglesia Católica (n. 2094): «Se puede pecar de diversas maneras contra el amor de Dios. La indiferencia descuida o rechaza la consideración de la caridad divina; desprecia su acción preventiva y niega su fuerza».

¿Cómo curarse de la indiferencia?

- a) Meditar y hacer ejercicios de encuentro con el amor de Dios practicando gestos de caridad inspirados en **Mt 25, 31-46**.

b) Haz prueba de lo verás y vivificante que es poner en práctica estas palabras de Cristo: «*Mayor felicidad hay en dar que en recibir*» (**Hch 20, 35**).

c) Perdonar y acoger a quien te ha hecho daño. Éste sabio consejo lo da el Papa Francisco:

*«El amor del que no podemos prescindir es el que perdona, el que recibe a quienes nos han hecho daño, pues ninguno de nosotros sobrevive sin misericordia, todos necesitamos el perdón: "La vida humana tiene necesidad de amor auténtico, un amor como el de Jesucristo, lleno de misericordia, que perdona y acoge sin condiciones. No podemos sobrevivir sin misericordia, todos tenemos necesidad del perdón. Por eso, si matar significa destruir, suprimir o eliminar a alguien, no matar es, en cambio, cuidar, valorizar, incluir y perdonar a los demás"».*²⁰³

d) Otros textos bíblicos a reflexionar: **Mt 11, 16-24; Lc 16, 19-31; Ap 3, 15-18.**

e) Para casos de dificultades en el matrimonio, o con alguien cercano, te recomiendo tomar en cuenta las recomendaciones que se ofrecen en la publicación de Internet que se reseña en esta referencia bibliográfica de la presente guía, ubicada en las referencias bibliográficas en la dirección asignada con el ²⁰⁴

f) Para hacer frente a la indiferencia que daña y mata la vida humana, San Ignacio de Loyola sugiere desarrollar un tipo de indiferencia alternativa que edifica y hace el bien. El psicólogo Octavio Escobar la recomienda para el proceso de sanación interior de personas con heridas emocionales dolorosas como violaciones, abandono, muerte de un ser querido, traición, engaño, adicciones, vicios, entre otros. Se entiende esta indiferencia como «*compadecerse, pero no echarse a morir con el otro*» «*Yo sé que mi hermano sufre, me duele, pero no me hundo con él porque yo necesito estar afuera para poderle dar la mano*». ²⁰⁵ Aplicada esta clase de indiferencia, explica Octavio Escobar, se puede, por ejemplo, con niñas, lograr evitar que lleguen al aborto ayudándoles a que sanen sus heridas.

g) En el diplomado de Sanación Interior, el psicólogo Octavio Escobar invita a encontrar el lugar correcto de indiferencia que el cristiano debe ocupar: «*El Señor nos está llamando a la santa indiferencia: estar en el mundo, pero no ser del mundo*» (**1Jn 2,15**). ²⁰⁶ En línea con la orientación del párrafo anterior, de la indiferencia ignaciana, esto que sigue, te ayudará a sanar de la desviación en el modo de ser indiferente. Según Octavio Escobar, en lugar de actuar con desprecio y rechazo hacia el próximo, especialmente el más necesitado o el que te ha ofendido, necesitas un distanciamiento de los bienes e ídolos de este mundo y una opción definitiva y gozosa por alcanzar los bienes del cielo. Ser hombre de

espíritu (centrados en Cristo), y no de la carne (centrados en sí mismos), según los describe san Pablo en **Rm 8, 515**. Eso te convertirá en persona solidaria, sensible al prójimo y valiente vencedor que lleva levantada siempre la bandera del perdón para derrotar, en tu propio corazón, cualquier asomo de rencor, odio y rechazo, a causa de cualquier ofensa, maltrato, humillación, desprecio o traición que puedas recibir.

Ingratitud

¿Te desanimas porque hay personas en tu familia, comunidad, iglesia, o equipo de trabajo, que no valoran ni toman en cuenta el bien que haces por ellos? ¿En lugar de gratitud, recibes insultos y desprecios? ¿Te viene la tentación de abandonar el servicio que realizas en pro de esas personas? ¿No sabes qué hacer? En la vida espiritual, ¿sientes que has sido una persona desagradecida con Dios, y que no das nada de ti para servirle, obedecerle o alabarle? ¿que solo sabes ir a Él para pedirle o para descargar tus angustias por el peso de tus dificultades?

¿Qué es la gratitud?

Para practicar la gratitud es necesario conocer en qué consiste. Cardona Escobar, en un artículo para la Gran Enciclopedia Rialp, recoge algunos conceptos, que son de gran ayuda para que verifiques si es ingratitud o no, lo que estás recibiendo, o tu forma de ser con otras personas:²⁰⁷

- «*San Francisco de Sales piensa que la gratitud es una virtud por la que correspondemos a los que nos han hecho un beneficio, por medio de honores, servicios, etcétera (cfr. Oeuvres, t. 26, Annecy 1932, 70)*
- *S. Smith dice que «la gratitud induce efectivamente al sujeto pasivo a emularse con el sujeto activo y corresponder al bien en la misma medida que él lo recibió (cfr. The theory of Moral sentiments, I, sec. I, c. 2, Londres 1911).*
- *Santo Tomás de Aquino distingue tres elementos que establecen los diversos grados de gratitud: reconocimiento del beneficio recibido; alabar y dar gracias; recompensar según las propias posibilidades y de acuerdo con las circunstancias más convenientes de tiempo y lugar (cfr. Sum. Th. 2-2 8107 a2)».*

La gratitud entonces es un sentimiento de estima, que pasa por recibir, agradecer y retribuir. Su antagónico es la ingratitud.

¿Cómo se manifiesta la ingratitud?

A continuación, la respuesta que da Santo Tomás de Aquino:²⁰⁸

«Santo Tomás dice (ib. g107) que la ingratitud tiene diversos grados correlativos a los diversos elementos de que se compone la gratitud: reconocimiento del beneficio, dar las gracias y recompensarlo. El primer grado de ingratitud es no recompensar el beneficio; el segundo, callarlo para no declararse necesitado de favores ajenos; el tercero, y más grave, no querer reconocerlo. Además, como la negación está comprendida en la afirmación opuesta, a los tres grados viciosos de ingratitud se unen otros tres grados positivos: primero, devolver mal por bien; segundo, criticar el beneficio; tercero, juzgar como perjuicio el beneficio recibido.

Más adelante (ib. gl07 a3) expone la malicia de la ingratitud diciendo que cabe una doble forma de faltar a la gratitud: por omisión y por comisión. Se falta por omisión cuando no se reconoce, no se agradece con palabras ni se recompensa el beneficio. Esta forma de ingratitud no siempre es pecado, porque la deuda de g. exige sólo dar libremente algo a lo cual no se está obligado. Podría ser, no obstante, pecado venial, en cuanto tal ingratitud procede de negligencia o de algún otro defecto. La ingratitud por comisión se da cuando, además de negar el agradecimiento -en los tres aspectos indicados-, se hace todo lo contrario, llegando incluso a devolver bien por mal. Entonces será pecado más o menos grave, según la condición del acto mismo».

¿Cómo actuar ante la ingratitud?

El bien es perfecto y hermoso cuando se hace sin esperar retribución; pero, se vuelve, macabro y diabólico, cuando se practica para obtener de él algún beneficio a cambio. Se le atribuyen a San Antonio Abad estas sabias palabras: «*El bien es hacer, sin avaricia, todo el bien que es grato al Dios del universo*»²⁰⁹.

Casi siempre, que la palabra «ingratitud» viene a los labios, enseguida la gente piensa en lo que hizo la persona que no le agradeció, o que le insultó, o que le despreció por el bien que le hizo, o por lo que le dio para su bien. Sorprende, y es de agradecerle a Dios, darse cuenta de ese error, porque hace reflexionar y aprender muchísimo, para no ensuciar el bien que se hace buscando algún interés personal; ya que eso no es amar al otro sino manipularlo. Es actuar, haciendo el bien, mirando a quien, y no como dice el sabio refrán: «*Haz el bien sin mirar a quien*»; o mejor aún, el bien debe hacerse en el espíritu de esta instrucción que ordenó nuestro Señor Jesucristo:

«Cuidad de no practicar vuestra justicia delante de los hombres para ser vistos por ellos; de lo contrario no tendréis recompensa de vuestro Padre que está en los cielos. Por tanto, cuando hagas limosna, no lo vayas trompeteando por delante

como hacen los hipócritas en las sinagogas y por las calles, con el fin de ser honrados por los hombres; en verdad os digo que ya reciben su paga. Tú, en cambio, cuando hagas limosna, que no sepa tu mano izquierda lo que hace tu derecha; así tu limosna quedará en secreto; y tu Padre, que ve en lo secreto, te recompensará» (Mt 6, 1-4).

Te contaré un testimonio:

A mí, en lo particular, esas palabras de Octavio Escobar me hicieron ver reflejado porque, hace algunos años, cuando comencé a dar talleres de Apologética y viajaba de uno a otro lugar, al final se me acercaban las personas y me pedían que les firmara un autógrafo en el libro que yo había escrito y que les había vendido. La fila de gente para que les firmara autógrafos iba creciendo de un taller bíblico a otro; hasta que me vi extraño, como si algo me hubiese expulsado muy lejos de la misión a la que Cristo me había enviado, que no me había llamado para figurar, para que yo fuera el importante en la labor que hacía, sino para que la gente le encontrara a Él, y que fuera a Él, y no a mí. Fue, en ese momento, cuando renuncié a firmar autógrafos por los libros que publico. Cuando me lo piden, les ruego que vayan ante el Sagrario, y de rodillas, se lo pidan al Señor; porque a Él es a quien yo le sirvo y a quien les debo llevar. No a mí mismo, a mi ego. Eso también me enseñó a que, ante los aplausos que me dan por algún motivo, debo inclinar mi cabeza en ese momento y abrir las manos para orar diciendo: «*Son tuyos, oh Señor Jesucristo; son para ti esos aplausos. Ten piedad y compasión de mí, Señor. A ti te debo todo lo mejor en mí. Ten misericordia con este pecador*».

Espero que este testimonio personal pueda ser de ayuda y referencia para que sanes interiormente carencias que te puedan conducir a ensuciar el don de amar, si caes en la tentación de hacer el bien, no por el bien mismo, sino para atraer o lisonjear algún beneficio propio. Esto te ayudará a comprender que la situación a sanar cuando te ocurran casos de ingratitud se encuentra, no, en la persona que no te agradeció lo que hiciste por ella, sino en tu corazón; si tu corazón quedó herido porque no vinieron a agradecerte. Así como me ayudó a mí; espero que también usted, amado lector, pueda sacarle en mayor provecho posible a estas sabias orientaciones del psicólogo Octavio Escobar.²¹⁰

«Con el tiempo y a través de la vida, nos van a lisonjear (que me echen piropos), alabar, honrar, aplaudir, preferir a otros, consultar y aceptar, si hacemos lo que el mundo nos dice. Si no hablas de los condones, de los métodos anticonceptivos, sobre el homosexualismo, si te quedas callado ante las perversiones, el mundo te va a aplaudir y te va a honrar y te vas a sentir muy bien. Si empiezas a hablar de la vida, del ser católico, de la castidad, del matrimonio, de la Misa, el mundo te va a humillar, a despreciar, a reprender, a calumniar, a odiar, a ponerte en ridículo y te va a juzgar con maldad.

Para cumplir la misión en este siglo de las tecnologías, en donde nos suben y bajan, y nos humillan, necesitamos tener claro que debemos entregar a la virgen los deseos de esa cantidad de aplausos, y el temor de esa cantidad de maltratos e injurias. Debemos pedir al Señor que nos sane, para que nada de eso nos desvíe de nuestra misión. Los deseos de alabanza, honra, aplausos, preferencias, los usa el enemigo para desviarnos de la misión. Ejemplo: "Padre Raúl usted como canta de bonito". "Es verdad, entonces de ahora en adelante me voy a dedicar a cantar y no más celebraciones de la santa Misa, no más confesiones". Por los aplausos y la fama el demonio nos desvía de la misión. O, este otro ejemplo: "Padre usted es sacerdote, que ridículo, usted no sirve para nada. Usted debe ser un abusador"».

Y el Padre: "no puede ser, que yo sea un delincuente, que me maltraten, que hablan mal de mí. Yo no quiero hacer nada, soy malo, no quiero seguir en esto. Confesar menos: yo no sirvo para nada, soy un pecador, un maldito". El miedo y el deseo nos van a desviar de la misión que Dios nos ha encomendado. Tenemos que pedir a Dios que se lleve esos deseos y miedos que nos están poniendo esa necesidad.

¿De dónde vienen esas necesidades de la alabanza, ser honrados, aplaudidos y esos miedos de ser humillados, despreciados? Desde el vientre materno. Desde las heridas que hay en el corazón y que vienen desde la fecundación hasta los cinco primeros años de vida. Por eso no nos olvidemos de orar por los hijos carnales y por los hijos espirituales. Por los que están viiendo y vendrán. Hay madres que no lo son, pero el Señor les tiene reservada esa bendición. Hay heridas que hay que sanar para servirle mejor a Jesús y cumplir la misión».

¿Cómo comenzar a ser agradecidos?

«Da gracias a Dios por adelantado» (Beato Solanus Casey).

Lo primero, es aprender a ser agradecidos con Dios; porque al hacerlo primero con Él vendrá, de modo natural, sin necesidad de hacer grandes cursos, el aprender a ser agradecidos con el prójimo.

Siempre será sorprendente y muy gratificante, y más en este momento que tal vez lo necesites, que hagas una lista de los motivos que tienes para quejarte con Dios y, enseguida, hagas otra lista de los motivos para alabarle y darle gracias. Para un buen resultado, es necesario que no hagas la lista apurado, sino, por ejemplo, en el transcurrir de una semana; de modo que a medida que pasen los días puedas pensar, reflexionar, consultar, oír personas sabias, porque seguro irán apareciendo nuevos motivos que aún no habías tomado en cuenta y que serán, seguro, muy importantes. Haz la prueba y

verás qué pobre quedará la lista de los motivos para quejarse con Dios, y qué grande y hermosa, la lista de los motivos que tienes para alabarle. ¿Por qué gana la segunda lista? Porque Dios sabe convertir en motivos de alabanza y acción de gracias, aquello que para ti es, tal vez, una tragedia o una causa de permanente angustia y preocupación.

Irresponsabilidad

¿Hay personas que no cumplen con sus responsabilidades y afecta negativamente la labor que te corresponde? ¿Padeces de esa falla en tu personalidad y quiere hacer algo para corregirla? ¿qué hacer ante alguien irresponsable en tu lugar de trabajo, estudio, o sitio donde habitas?

Por irresponsabilidad, se entiende: «*la incapacidad de distinguir lo legal, de lo ilegal. Lo moral de lo inmoral. Lo correcto de lo incorrecto. De seguir la ley y las normas*».²¹¹

Origen de la irresponsabilidad:

El modelo de las conductas e inclinaciones en los adultos se encuentra en los primeros tres años de vida. De ahí, la gran obligación que tienen los padres de familia de educar con sabiduría y madurez a sus niños, ya incluso, desde su concepción. Quiero hacer hincapié en la palabra educar, para decirle a quien quiera ser, o que ya es, padre o madre, que traer al mundo un ser humano es una misión y, a la vez, una delicada responsabilidad de la que ante Dios deberán dar cuenta al final de sus días en la tierra. No es solo engendrarles, amamantarles, vestirles, darles de comer, o salir corriendo a buscar una medicina o un médico cuando se sientan mal. Es, también, aprender a asignarles obligaciones y enseñarles a cumplirlas, evitando que las dejen a medias o que plagien lo hecho por otros para que lo presenten como hecho por ellos.

Fíjate en lo que hace o produce una responsabilidad en un niño, en un joven, o en cualquier adulto. Cuando se le da una asignación o tarea a alguien se le está diciendo, tácitamente, sin necesidad de usar palabra alguna: «*itú puedes!*», «*ieres importante!*», «*ieres valioso!*», «*iconfío en ti!*», «*ieres inteligente!*», «*itienes talento, cualidades, dones!*». En definitiva, se le dice, «*ite amo!*». En cambio, cuando lo sobreprotegen y se le niega o se le quitan las responsabilidades al niño; porque al decirle y repetirle: «*pobrecito*», «*no sabe!*», «*ihay que ayudarle para que no sufra!*», o, «*ipara tenerlo lejos y no moleste!*», le están hundiendo en el bloqueo, en la pobreza mental y grandes dificultades para resolver situaciones, para defenderse en la vida.

Es lamentable que, desde la cuna de la familia, nacen los hombres y mujeres que en los cargos públicos roban a la nación. Allí se les entrenó. Ocurría cada vez que el niño tenía que hacer una tarea de la escuela, y venía su madre, su padre, u otra persona, y se las hacían; y, al final, la calificación se la daban

al niño. Así aprendió a escalar metas, plagiando el trabajo de otros, robando tesis de grado o trabajos de doctorado para mostrarlos como suyos. Después, cuando tienen una responsabilidad en una empresa o una institución, hacen mal lo que les toca, o simplemente, no lo hacen porque nunca lo aprendieron. ¿Quién comenzó esa corrupta situación? Los padres de familia dieron malos ejemplos de deshonestidad a sus hijos.

Hay tantas personas que se bloquean ante nuevos retos, porque les da miedo, se sienten incapaces. Les angustia asumir compromisos porque sienten un terror inmenso a quedar mal, a que las juzguen, y a que las hagan quedar mal. Eso también se origina en la niñez. En casas donde hay violencia, donde los padres, o los adultos, le gritan «*idiota*», «*imbécil*», «*animal*», «*burro*», «*no sabes hacer nada*», «*no sirves para nada*», «*quítese de ahí, incapaz*», «*¿por qué no eres como fulano o fulana?*». Así, o de otras formas, reprimen los talentos y potencialidades de los niños, los agredean verbal, o físicamente por cualquier cosa que hagan, o por la más mínima equivocación que cometan.

Según sostiene el psicólogo Octavio Escobar,

"al niño no se le enseña a cumplir normas y ser responsable y vive pensando que es el rey de universo y que puede hacer lo que quiera. Y termina en una actitud de autocomplacencia en todas las situaciones. Todo para él es doloroso. La cultura cristiana nos lleva a cumplir la ley. Jesús nos lleva a cumplir la ley: «dar al César lo que es del César y a Dios lo que es de Dios» (Mt 22, 21). Una herida emocional nos lleva a la irresponsabilidad".²¹²

Recomendaciones para con una persona irresponsable:

a) Confirmar, antes que suponer:

Comunícate con la persona que no ha hecho su tarea; cerciórate primero qué le pasa, qué le sucedió, antes de abrir la boca para decir lo que se te ocurra o señalar ante terceros, que tal persona es negligente o irresponsable. Se puede llevar sorpresas desagradables y quedar muy mal ante esa persona por estar desinformado de alguna situación que es ajena a su voluntad y que le impide hacer su trabajo.

b) Evaluarse, antes que juzgar:

iQué tal si reprochas a otro porque no hace su trabajo, si de pronto, al final resulta que todo era consecuencia de una mala gestión en la organización del trabajo, en la distribución de los roles y funciones de cada persona; io que sienta molestia o indisposición contigo porque te percibe distante, lejano, frío, malgeniado, indolente, ofensivo, humillante, impositivo!

c) Ayudar, antes que exigir:

Es relacionada con la anterior. Va a ser bien difícil que las personas que tienes bajo tu coordinación o dirección en una actividad determinada, tengan esmero de hacer las cosas que les pidas, si les resulta difícil entender o hacer lo que les encargas, y no te acercas y los acompañas para enseñarles. Haz que te sientan como un hermano mayor, un amigo, un buen educador, o un buen padre de familia que enseña a sus hijos todo lo mejor de lo que sabe para que después puedan ser buenos emprendedores.

d) *Prevenir, antes que corregir:*

Los aciertos y desaciertos se juegan en las tomas de decisiones a la hora de asignar responsabilidades. Allí es donde deja saber su calidad y competencia, su calidad de liderazgo, la persona que está al frente de una labor y asigna responsabilidades a otros. Debes dejarte orientar y guiar en la metodología y pedagogía de procedimientos más adecuada e idónea para nombrar cargos. Podrías ser tú el verdadero irresponsable, y no la persona que no hizo su trabajo o que lo hizo mal; porque, a fin de cuentas, tú la elegiste y la pusiste en esa labor. La otra persona te podría decir: «*la culpa no es mía sino tuya, porque usted fue el que me puso a hacer esto!*».

e) *Valorar el fruto en los esfuerzos, más que en los resultados:*

No por el resultado puede medirse siempre el buen desempeño de una labor. ¿De qué sirve, por ejemplo, que alguien deje el piso como un espejo impecable cuando barre, si al hacerlo trata mal con groserías y ofensas a todos los que pasan por allí? ¿O que se tilde de irresponsable y haga quedar mal delante de otras personas a un empleado porque no hizo una tarea tal como se le había dicho, y que en nada tome en cuenta o valore, que tal vez, lo hizo estando enferma y sin haber comido, o con una carga de muchas dificultades personales encima, y estuvo haciendo su trabajo con la mayor dedicación posible para que le quedara bien?

Quien está a cargo de otras personas debe evitar volverse obsesivo de las normas; de la letra fría de los reglamentos. Dirá que las normas y reglamentos son un valor muy importante y necesario, y que hay que hacerlos cumplir. ¡Estamos de acuerdo! ¡Claro que lo son! Pero también es verdad, que todo valor, llevado al extremo obsesivo se vuelve un antivalor, y en lugar de hacer bien, hace mal. Se caería en un fariseísmo, creyendo que se le agrada a Dios y a los demás por observar fríamente la ley. Eso es un autoengaño; porque la observancia fría, seca e inhumana de las normas, lejos de atraer admiración, Dios lo aborrece, porque Él se fija es en los corazones, y tiende siempre a generar un efecto repulsivo alrededor.

Consejos para corregir la irresponsabilidad

Es un gran paso que estés tomando conciencia de que la irresponsabilidad no te ayuda para nada; y es mejor que reacciones y corrijas tus

incumplimientos, antes que pierdas la confianza de las personas que todavía creen en ti. Porque, la irresponsabilidad no es otra cosa que usted mismo haciéndole la guerra a todo cuanto te propones lograr para tu propio beneficio. Si no te gusta que los demás vengan a pisar y dañar lo que haces, menos te debe gustar que seas tú mismo quien acabe con las oportunidades que Dios ha puesto en tus manos para surgir y prosperar. Corregir la irresponsabilidad es un regalo muy grande que te haces; es ponerse de acuerdo contigo mismo para que seas una persona emprendedora y feliz.

La irresponsabilidad es, para el psicólogo Octavio Escobar, una de las principales tentaciones del demonio. Afirma:

«*"No uses los talentos recibidos por Dios. No ejerzas tu carrera, dedícate a otra cosa". "Dios me dio la vocación de sacerdote y estoy cuidando vacas". "No tengas hijos. Usa anticonceptivos, opérese". "No uses tu útero, no tengas hijos". "Entiérrelo sin estrenar"; o, "iapenas con un hijo!"*».²¹³

Nada se te ha sido dado en la vida por casualidad, o por ocio de Dios. ¡Dios no es ocioso! Todo cuanto hace tiene un propósito; incluido tu cuerpo. Agrega el psicólogo Octavio Escobar:

«*Si tienes útero y pechos, a tener bebés y cuidar de ellos. Aplican condiciones y restricciones para las monjas y sacerdotes, reservados por y para el Señor (**Mt 19, 10-12; Lc 18, 29; Mc 10, 29-31; 1Cor 7, 6-9. 32-35**). Un laico, sino pone a funcionar los talentos de la paternidad y la maternidad, el Señor le dirá: "siervo holgazán, inútil y malo" (cf. **Mt 25, 26-28**). El demonio sabe que nos condenamos si no usamos los talentos. Dios quiere que ejerzamos la profesión y engendremos hijos. El Señor quiere que ejerzamos nuestra carrera*

²¹⁴».

Por último, puede que, tu situación de irresponsabilidad, sea más bien derivación de desorganización de tu tiempo, de los compromisos que adquieres. En ese sentido, te será providencial revisar el tema de «desorganización» en este mismo libro. No por aceptar todo lo que te piden o te proponen que hagas, no por eso eres mejor persona o haces más bien. ¡No! ¿De qué sirve esforzarse en quedar bien con todos, si luego a todos les quedas mal?

Murmuración

¿Te molesta que hablen mal de ti a tus espaldas? o, ¿te sucede que caes en eso con frecuencia, hablando mal de personas ausentes? ¿Cómo afecta esta práctica en tu vida con Dios?

Según Wikipedia, la murmuración es...

«una actividad humana que consiste en hablar de alguien o algo, tan bien como mal, aunque generalmente de forma

desfavorable, sin que la persona en cuestión esté presente. Algunos sinónimos de murmuración son: habladuría, comadreo, rumor, chisme o cotilleo, siendo este último de ámbito coloquial».

¿Qué hacer ante las personas que acostumbran a murmurar?

a) No ignorar la situación:

Ante las personas que suelen divulgar de modo desvirtuado lo que dicen o hacen los demás, lo más prudente es distanciarse de ellas (cf. **Prov 20, 19**). Por ello, para recuperar en una familia, equipo de trabajo, apostolado, entre vecinos, o en una comunidad cristiana la concordia y el impulso de todos hacia el logro de las metas y fines que les une, es necesario apagar el fuego de dichas murmuraciones, encontrando y sanando las situaciones que dan origen a las mismas, pues, como dice en **Prov 26, 20**: «*Cuando falta la leña, se apaga el fuego; donde no hay chismosos, se acaban las riñas*».

Esto significa que, en ocasiones, es necesario tomar decisiones correctivas teniendo presente, a la hora de actuar con la(s) persona(s) que ha(n) hecho algo incorrecto, que la verdad y la justicia, sin la caridad, es diabólica; y, tan igual de tóxico es la murmuración, como el faltar a la caridad cuando de corregir y aplicar disciplina se trata. Esto es tan indispensable que, si se falta a la caridad al tratar de arreglar una irregularidad, lejos de mejorar el clima en la convivencia, se hacen responsables de sembrar nuevas semillas de discordia para encender situaciones más difíciles de resolver.

b) Sanar el liderazgo:

A un servidor público que se altere de nada cuando la gente le trate mal o se queje de algo, no fala quien se le acerque y le diga: «*iDebes aprender a trabajar con público! iSi no sabes atender al público no trabajes en esto!*»! Por eso, sanar el liderazgo, aprender a dirigir o atender personas, requiere llenar el corazón y el alma de bondad, ya que sólo una alguien bondadoso sabrá soportar y convertir en amabilidad las asperezas, el estrés, y la irritabilidad en la que mucha gente vive. Para llenarse de bondad haz de ir a la Fuente (Cristo) a llenar tu cántaro; a beber de Él, aprender de Él.

O sea, si tu cántaro está sucio y lleno de moho por el mal genio, el rencor, la violencia, la ira, o la maldad, evite por algún tiempo atender roles donde deba atender público y tómese ese tiempo para renovarse interiormente. Es maravilloso cuando esto sucede. La persona se rejuvenece en todos los sentidos y comienza una vida de gozo, si acude a renovarse en el baño de la Palabra de Dios y en el taller del Sacramento de la Reconciliación: ¡Cristo te restaurará! Luego de hacerlo, retorne al servicio donde estaba.

c) *No abandonar la misión encomendada:*

Quien esté al frente de una responsabilidad ante un grupo o una comunidad, debe aprender a sobrellevar con paciencia y humildad las murmuraciones contra su persona o su labor, y continuar su tarea con mayor esmero y amor que antes. Esa bondad se hace concreta en la paciencia y la humildad. Paciencia, porque hay gente impaciente y muy exigente hacia quienes les dirigen u prestan un servicio; y humildad, porque debe valorar – oír –, en medio de las murmuraciones, el clamor, tal vez, de algún reclamo justo, de una observación necesaria, de una necesidad real que debe ser atendida; y, sólo la podrá oír en medio del aturdidor ruido de las murmuraciones, si actúa con humildad, si tiene amor en su corazón.

Me gusta, en este tema, tomar como ejemplo, la paciencia y humildad de Dios y de su siervo Moisés, ante la continua impaciencia y murmuración de todo Israel en el desierto. Véase en **Ex 16, 1-3; 32, 1**, y en **Núm. 12, 1-14**, ejemplos de esa impaciencia y murmuración de Israel, y en **Gen 18, 23-3** y **Ex 32, 6-14**, dos ejemplos de la paciencia y humildad de Dios y de sus siervos Abrahán y Moisés.

d) *Mira con ojos de buen pastor a las ovejas heridas:*

Otra razón más por la cual se requiere desarrollar la paciencia y la humildad; y, también, mucha mansedumbre y compasión, es porque en medio de una desesperación o angustia, cuando hay mucho dolor o tristeza, a muchos les da por decir cosas muy hirientes e injustas hacia las personas que les aman y se sacrifican por ellas. Ha de comprender que lo hacen porque en su pensamiento solo tienen presente lo que padecen, lo que les falta, lo que sufren, la injusticia que ven, y no hay en esos momentos espacio en sus mentes para fijarse en el bien que hacen por ellos o en las limitaciones que hay presentes para poder solucionar una determinada necesidad.

La persona que murmura:

Los que murmuran no miran el bien que el otro hace, por eso juzgan e interpretan en sentido contrario todo cuanto hace en pro de ellos.

Fíjese en este ejemplo tomado de la Biblia: la paciencia de Moisés (cf. **Dt 1, 27**). Los israelitas llegaron a tal punto de desesperación por la inclemencia de las pruebas en el desierto, que ofendieron a Dios con acusaciones muy ofensivas e injustas. Así les habló Moisés:

«os pusisteis a murmurar en vuestras tiendas: "Por el odio que nos tiene nos ha sacado Yahvé de Egipto, para entregarnos en manos de los amorreos y destruirnos". Y el pueblo, en medio del enojo, replicó: "¿Adónde vamos a subir? Nuestros hermanos nos han descorazonado al decir: Es un pueblo más numeroso y corpulento que nosotros, las ciudades

son grandes y sus murallas llegan hasta el cielo. Y hasta anaquitas hemos visto allí» (Dt 1, 28).

Y ahora, la paciencia y bondad de Moisés, fruto de su confianza en Dios, que da prueba de su amor por Israel:

«Yo os dije: "No os asustéis, no tengáis miedo de ellos. Yahvé vuestro Dios, que marcha al frente de vosotros, combatirá por vosotros, como visteis que lo hizo en Egipto, y en el desierto, donde has visto que Yahvé tu Dios te llevaba como un hombre lleva a su hijo, a lo largo de todo el camino que habéis recorrido hasta llegar a este lugar". Pero aun así ninguno de vosotros confió en Yahvé vuestro Dios" (Dt 1, 29-32).

¿Cómo curarse la costumbre de hablar mal de las personas ausentes?

Para sanar esa mala costumbre se debe meditar y cuestionar los propios actos, preguntándose: ¿Qué resultados obtengo criticando o hablando mal de personas ausentes? ¿Soluciono algo? ¿A qué me comprometo si caigo en ese defecto? ¿Cómo puedo lograr que la persona que actúa mal no me rechace si le digo lo que pienso de ella?

Pon en práctica las siguientes lecciones, y muy pronto notarás sorprendentes resultados favorables:

a) Nunca hables mal de una persona ausente:

Trata de memorizar y poner en práctica este pensamiento: «*Hablar mal de alguien, siempre delante de ese alguien. Y, hablar bien de alguien, incluso a espaldas de ese alguien*». Esta máxima que te comarto, la aprendí poniéndola en práctica como sacerdote con una banda de narcotráfico muy numerosa que ocasionaba muchísimos asesinatos en toda la ciudad de San Félix y Puerto Ordaz; pero, sobre todo, en mi parroquia San Juan Bosco de San Félix, Edo. Bolívar Venezuela, que era donde residía la mayoría de sus miembros. Me vi en la necesidad de penetrar aquella banda para tratar de disminuir la elevadísima cantidad de homicidios que se cometían por el comercio de la droga en los sectores de la parroquia.

De la experiencia de evangelización con los jóvenes de aquella banda de narcotráfico me di cuenta que se llenaban de mucha ira y agresividad cuando se enteraban de alguien que hablara mal de ellos a sus espaldas. Yo hice la prueba de decirles siempre delante de su cara, y no a sus espaldas, lo que debía decirles para corregirles de su mal camino sin ofenderles, siempre con el respeto por delante, y siempre me aceptaban lo que les decía. Lo que más me llamó la atención fue que, al hablar bien de ellos, incluso, a sus espaldas y públicamente, aunque hubiese personas que me criticaran, hizo que ellos se fueran dando cuenta que yo realmente les amaba a pesar de todo el mal que habían hecho y que seguían haciendo. Realmente los llegué a amar, y por ellos me sacrificaba

arriesgando varias veces incluso la propia vida, porque vi y aprendí que no hay ser humano en el mundo, por muy criminal que sea, que no merezca el amor de Dios. Dios ama a todos por igual, y yo no podía hacer otra cosa sino darles lo que tanto merecían y necesitaban: el amor de Dios. Entre ellos, y los feligreses que me acudían siempre a la misa, me preguntaba, ¿quién estará necesitando más del amor de Dios y del sacerdote párroco? Y la respuesta no tardaba en llegar: estos jóvenes atrapados entre el narcotráfico y los crímenes, junto con sus familias, necesitan más amor que los feligreses que me asisten siempre a la iglesia.

Después de mucha paciencia de meses, surgió entre ellos y mi persona una confianza y un respeto mutuo que me permitía hablarles fuerte, llamarles la atención y reprenderlos, aun cuando tuviesen en sus manos una pistola cargada. Y les hablaba sin nervios, porque ya se había construido un respeto mutuo que me había dado autoridad para hablarles de modo directo; teniendo siempre claro, de ambas partes, que yo estaba entre ellos como sacerdote, y no como un narcotraficante o un asesino más como ellos; porque, a pesar de todo el mal que habían hecho, ellos también merecían un poco de amor.

La abuela de uno de esos jóvenes me dijo un día: «*¡Usted es un padre que nos quiere, y por eso lo escuchamos!*». Eso, por supuesto, me trajo el costo de la murmuración en mi contra por parte de feligreses de mi parroquia. Algunos me criticaban por el tiempo que pasaba con esos jóvenes y sus familias; sobre todo, en el cementerio, las funerarias, o en sus casas, porque habían asesinado a uno de los miembros de dicha banda, y – me duele escribir esto –, hubo una persona de la parroquia que con mucha rabia me reclamó: «*¿Usted qué clase de sacerdote es? ¡Esa gente debería estar bajo tierra, muertos, por todo el mal que han hecho, y tú te lo pasas es ayudándolos a ellos!*».

b) *Desahógate correctamente:*

No llames desahogo, a sacar los trapos sucios, ante terceros, de lo que una persona dijo o hizo, si dicha persona no está presente. ¡Eso es cobardía! No tapes el pecado de la murmuración camuflándolo con la palabra «desahogo».

Si realmente tienes necesidad de desahogarte por lo que alguien hizo o dijo en tu contra, no lo hagas ante terceras personas o emborrachándose, porque al terminar ese supuesto desahogo, la rabia, el enojo, y la espina que te lleva herido seguirá allí torturando tu corazón de modo más intenso, con más complicaciones que antes por resolver. El verdadero y real desahogo es aquel que quita el peso que llevas en el alma y devuelve la paz al corazón; y eso solo se puede conseguir, desahogándote personalmente con quien te hizo sentir mal.

Eso es desahogarse. Si el desahogo no te libera del mal o de la rabia que llevas dentro, eso que llamas desahogo es una trampa del maligno para aumentar en tu alma el rencor y llevarte a la gravísima enfermedad del

odio. Cuidado con los falsos desahogos que, en lugar de liberar y sanar, te hunden en el vicio del licor, la droga, el placer, la gula, entre otros.

c) *No autorices las murmuraciones en tu contra:*

Parece absurdo, pero es lo que más se hace. Nadie debería quejarse de que haya personas que murmuran en su contra, quien frecuenta murmurar de las personas ausentes; porque, cada vez que alguien está murmurando contra los demás, ¿no está, acaso, aprobando con su propia boca, una autorización pública para permitir que también otros murmuren en contra suya?

Orientaciones para dejar la murmuración:

- a) Practicar el don del amor hacia las otras personas como enseñó Jesucristo.
- b) Hacer el esfuerzo de no murmurar; si empieza a hacerlo, cambia esa acción haciendo una oración y pidiendo fortaleza para lograr disminuir la crítica.
- c) Ten presente que si no te gusta que te critiquen o murmuren algo de ti, entonces no lo hagas con los demás.
- d) No aceptar que las personas lleguen a ti para hablar mal de otras personas. Debes orientarlas y hacerles ver que es una mala acción que no deja nada bueno en la vida espiritual.

Recibir Regaños

¿Te molesta que te regañen? ¿No soportas la reprensión?

Busca personas que te amen.

¿Quieres superarte y alcanzar metas en la vida? Pues bien, si así es tu propósito, pon en tu presupuesto los regaños y reprensiones, porque los vas a necesitar más de lo que puedas imaginar. Lo semejante atrae a lo semejante. Para el que se odia, lo más fácil es buscar alguien que odie; porque, simplemente, le dejará tal cual como es; o más aún, como son dos seres que odian, le buscará para que le hunda más en el error, la frustración, la miseria, la mediocridad. Buscar alguien que ame es diferente, porque es mucho más exigente, ya que implica exponer tu forma de ser y no soportará que las cosas las hagas a media o mal hechas, y te cuestionará para que tomes las decisiones adecuadas que ayudarán a que las cosas cambien a mejor.

Te ama más quien te exige más, y te ama menos quien te exige menos. Un pésimo estudiante preferirá una universidad pésima, en la que a los estudiantes no les exijan en lo más mínimo: les aprueben sin aprender, o les

permitan comprar las notas o plagiarse los trabajos hechos por otros. En cambio, un excelente estudiante preferirá una universidad que sea exigente; y sabe bien que le van a regañar bastante y que tendrá que sacrificar muchas fiestas y diversiones; pero lo acepta con alegría, pues sabe que va a ser para su bien. La persona que no te ama te dejará inmóvil en el «yo no puedo» o en el «yo no quiero»; y la que te ama, te ayudará a romper esas cadenas mentales y te guiará pacientemente, sobreponiendo los enojos, hasta que alcances a decir: «¡Sí pude! ¡Sí Puedo! Muchísimas gracias por todos tus regaños. ¡Me hacían falta!».

Fíjate en buenos modelos.

Es muy edificante y motivador conocer testimonios de personas que se levantaron de lo más humilde y precario, y, pasando por infinidad de pruebas, lograron metas muy nobles. Los Santos son los mejores ejemplos. Conozca sus vidas: los verás sonriendo, devolviendo bien por mal, sonrisa por insultos, gratitud por regaños, perdón por golpes. Los encontrarás perseverando en una misión a pesar de recibir calumnias, descalificaciones, regaños, humillaciones.

Hoy te recomiendo tomar como modelo a imitar al apóstol Pedro, a quien Jesús duramente reprendió públicamente diciéndole con voz enérgica: «*iQuítate de mí vista, Satanás!, iEscándalo eres para mí, porque tus pensamientos no son los de Dios, sino los de los hombres!*» (**Mt 16, 23**).

¿Qué hubiese hecho si te lo hubiera dicho a ti? ¿Te quedarías con Él, o tal vez, te habrías ido para siempre de su lado, diciendo, «*iQué voy a hacer con Él si me dijo que yo era Satanás y además un escándalo para Él? Entonces; para no escandalizarlo más; ilo mejor es que me retire, me vaya, y no vuelva más!*». Porque así actúan muchos; que por su irritabilidad y por ser tan susceptibles, de cualquier llamada de atención que les hacen, ya sacan un pretexto para decir «Renuncio; ¡Me voy!». Así huyen y se hacen daño, ya que eluden encontrarse consigo mismos y evaluarse, «*¿qué fue lo que hice mal que esto me salió así de mal?*»

Así actúan las personas que nunca terminan las metas que empiezan. Abandonan las responsabilidades porque no soportan que les llamen la atención, sea en privado o en público. Pedro no hizo así, no se largó cuando Cristo le increpó y le hizo a un lado reprendiéndole fuertemente delante de los demás apóstoles porque lo estaba tentando para que no subiera a Jerusalén a dar la vida en sacrificio para salvar la humanidad. Pedro no se marchó del lado de Cristo. Aceptó humildemente la reprensión y siguió a su lado. Más bien, en otra ocasión (cf. **Jn 6, 48-66**), Jesús le habló en un tono tan exigente y fuerte a una multitud de judíos que lo criticaban, que la mayor parte de ellos dejaron de ser sus discípulos, porque lo abandonaron y se marcharon. No bastando con eso, sin miedo alguno a quedarse solo, Jesús se volteó para confrontar también a sus apóstoles, ya que fueron los únicos que seguían allí; y les preguntó: «*¿Y ustedes, por qué no se van?*». A lo que Pedro, a quien Jesús tan duramente había enfrentado, le contestó: «*Señor, ¿a quién vamos a ir? Tú tienes palabras de vida eterna*» (**Jn 6, 68**). Por algo

Cristo eligió a Pedro como Roca Suya para edificar su Iglesia; para ponerlo frente a todos como el modelo a seguir en lo que a humildad y fidelidad se refiere.

Fíjate, también, en Naamán el sirio, y cómo fue que se curó de la lepra. Abre la Biblia y lee **2Re 5, 1-19**. Él tomó como un insulto y una falta de respeto la forma como el profeta Eliseo lo trató. Y, si no hubiera dejado a un lado su arrogancia y no hubiese obedecido con humildad la orden que Eliseo le dio, habría muerto, no por culpa de la lepra sino de su orgullo.

Entonces, aceptar una corrección implica humildad y, como decía Santa Teresa, «la humildad es la verdad». Esfuérzate en abundar en esta necesaria virtud atendiendo a los Evangelios. Escudriña en sus páginas los ejemplos de aquel por quien todo fue hecho; y que, sin Él, nada se hizo de lo que existe. Tome en consideración su extrema humildad, desde donde Él nació y murió, muy distinto de cualquier gran rey o autoridad de este mundo: nació en un pesebre, entre animales, y murió en una cruz, entre pecadores.

Cuando ante una corrección o reprensión, que hasta puede ser injusta, sientas que tu orgullo se encuentra herido y pisoteado, busque en la humildad la respuesta que tienes que dar y la forma de actuar, ya sea, desde la perspectiva de la razón, del amor o de la aceptación, pero siempre en sintonía con el ejemplo de Jesús, en el que, a continuación, te invito a reflexionar:

¡Moldéate en Cristo!

Él es el Camino, la Verdad y la Vida (**Jn 14, 6**). Toma unos minutos, y con corazón y alma de esponja, déjate empapar por la profunda y sabia enseñanza que acerca de los regaños y las correcciones te deja este pasaje de la Biblia:

«Innumerables son estos testigos [los Santos] que nos envuelven como una nube. Depongamos, pues, toda carga inútil, y en especial las amarras del pecado, para correr hasta el final la prueba que nos espera. Fijemos los ojos en Jesús que dirige esta competición de la fe y la premiación al final. Él escogió la cruz en vez de la felicidad que se le ofrecía; no tuvo miedo a la humillación, y ahora está sentado a la derecha del trono de Dios. Piensen en Jesús, que sufrió tantas contradicciones de parte de gente mala, y no les faltarán las fuerzas ni el ánimo.

Ustedes se enfrentan con el mal, pero todavía no han tenido que resistir hasta la sangre. Tal vez hayan olvidado la palabra de consuelo que la sabiduría les dirige como a hijos: Hijo, no te pongas triste porque el Señor te corrige, no te desanimes cuando te reprenda; pues el Señor corrige al que ama y castiga al que recibe como hijo. Ustedes sufren, pero es para su bien, y Dios los trata como a hijos: ¿a qué hijo no lo corrige su padre? Si no conocieran la corrección, que ha sido la suerte de todos, serían bastardos y no hijos. Además, cuando nuestros padres según la carne nos corregían, los

respetábamos. ¿No deberíamos someternos con mayor razón al Padre de los espíritus para tener vida? Nuestros padres nos corregían sin ver más allá de la vida presente, tan corta, mientras que Él mira a lo que nos ayudará a participar de su propia santidad. Ninguna corrección nos alegra en el momento, más bien duele; pero con el tiempo, si nos dejamos instruir, traerá frutos de paz y de santidad (de justicia). Por lo tanto, levanten las manos caídas y fortalezcan las rodillas que tiemblan, enderecen los caminos tortuosos por donde han de pasar, para que el cojo no se desencamine y más bien se mejore» (Hb 12, 1-12).

Soledad

Si sufres la soledad, no te decaigas. Es porque has buscado de las criaturas llenar tu corazón. Entra a este tema y aprende cómo vaciar tu corazón de lo que difícilmente le dará plenitud a tu ser, y cómo llenarlo del gozo verdadero, al punto que terminarás amando una soledad muy diferente a la que ahora quieras erradicar. Busca la soledad de las cosas del mundo, y la compañía intensa y gozosa del Espíritu de Dios. No pases de largo...; entra, que llegaste a donde necesitabas llegar...

Descripción general:

El síntoma principal es la tristeza ocasionada por la sensación de sentirse ignorado y carente de cercanía; es una experiencia subjetiva por la que todos, alguna vez, pasan. Algunos la sufren de modo permanente, en un sinfín, de un día tras otro. Hay otra clase de soledad que llena de paz, la de quien vive encuentros de intimidad, a solas, con Dios. Los demás le verán solo físicamente, pero al ir a él le encontrarán pleno de gozo y más colmado de alegría que quien sea alagado por una multitud de personas.

¿Cómo superar la soledad?

- a) *Revertir las decisiones equivocadas del pasado que te llevaron a la soledad:*

Aquellas reacciones defensivas cuando, enceguecido por los placeres del mundo, del materialismo, tenías apatía hacia los asuntos con Dios, rebelde a la Iglesia Católica, a los Sacramentos, e impedías que te dieran consejos, observaciones, correcciones, órdenes. En esos actos estabas sembrando la soledad que hoy cosechas, en cada gesto violento y de enfado en que hablabas fuerte y apartabas a las personas que Dios ponía en tu camino para educarte y conducirte a su corazón. Revertir aquellas decisiones equivocadas significa abrirse con humildad y esperanza a buscar y recibir lo que antes detestabas y veías como amenazas a la propia libertad: correcciones, observaciones, evaluación de tus actitudes.

b) *Volver a nacer en Dios:*

Dios es comunión y reciprocidad en la entrega y el encuentro de tres Personas Divinas, no aisladas, sino en comunión de amor; no tres Dioses, sino Uno: «*Yahvé nuestro Dios es el único Yahvé*» (**Dt 6, 4**). Él te creó conforme a Él, a su imagen y semejanza te hizo (cf. **Gen 1, 26**), de manera que, tu plenitud como persona la tienes solo en la medida que a la comunión con las demás personas te abres; y la perdemos, cuando del encuentro y la unidad con los demás te separas, te arrinconas en la isla del egoísmo y la soberbia, de la envidia y el rencor. La soledad o la cercanía, una de dos es la cosecha vendrá del uso que haces de tu libertad: aislarte en la concha de tu orgullo o abrirte al encuentro con el otro.

c) *Para nacer de nuevo debemos morir a lo viejo;*

...morir a vivir según la carne para nacer y vivir según el Espíritu (cf. **Jn 3, 1-7; Rm 8, 5- 14; Col 3, 1-8**); así restaura el Señor a su oveja herida; las mueve con la fuerza de su amor infinito amor a reeditar su vida, invitándole a morir con él en la cruz dándole muerte a sus maneras terrenales de vivir la vida, y resucitando en Cristo a una nueva vida, viendo, sintiendo y haciendo todo desde una vida en el Espíritu.

d) *A nivel práctico, te ayudarán estos hábitos:*

Con actitud proactiva busca a Dios, y sal a conocer personas entregadas a Él que tengan actitudes e intereses similares a los tuyos, evitando hacerlo en sectas protestantes que te envolverán de gente, de momentos emotivos y fugaces, y de ayudas materiales, pero vienen con otras doctrinas (cf. **Rm 16, 17-18; 2Jn 1, 9-11**) que te apartarán del encuentro personal con Cristo vivo, médico de las almas en la Santa Confesión, y alimento de vida eterna en la Santa Eucaristía. Eso solo lo podrás encontrar en la Iglesia Católica. La soledad a la que te arrastró la vida de pecado también quedará en el pasado si te abrigas como hijo consagrándote a Dios en el regazo maternal de la Santísima Virgen María. Ella es el escudo de Gracia que te protegerá de las asechanzas del maligno para que retornes al barro y fango de la vida según la carne.

Soledad en la Iglesia:

Los análisis más acuciosos del fenómeno de deserción de católicos que se van al protestantismo arrojan, entre sus resultados, que una de las principales causas es la soledad, la indiferencia, la apatía que la mayoría de los católicos tienen, entre sí, y para con los distantes y alejados de la Iglesia. Y existe una imagen que predomina en el ambiente, de que en la Iglesia Católica predomina la falta de fraternidad, y que ésta sobra y abunda entre los grupos protestantes, a los que tú oyes llamar «cristianos», o «evangélicos».

Así que, las cosas no son tal como las pintan y que estamos delante de un mito, de una falsa imagen. En efecto. Si en el protestantismo hay tanta

fraternidad y hermandad, ¿Por qué no son un solo cuerpo, sino que son millares de sectas la que hay? ¿Por qué abundan tantos casos que, en una misma cuadra o calle, hay hasta tres galpones o garajes convertidos en «iglesias»; pero sus «pastores» y miembros están en guerra, enfrentados, y los de un lugar no pueden entrar en el otro? ¿Por qué en los ambientes donde más abundan tales grupos, proliferan los más altos niveles de narcotráfico y homicidio? Esto no lo tuve que leer de libros o escucharlo de personas que lo han dicho. Ha sido fruto de treinta años de hacer apostolado, desde seminarista y ahora como sacerdote, en ese tipo de ambientes. Esa realidad es mucho más cruda y real a lo interno de las cárceles. También en los lugares donde predomina la población católica hay narcotráfico y drogas, pero en índices muy inferiores a los lugares donde los grupos protestantes son mayoría. Si no lo crees... tienes su propia ciudad cerca donde podrás ir, pasarte el tiempo, caminar las calles, meterse en la realidad, estar allí donde hay familias de luto por homicidios a causa del narcotráfico y por familias divididas, y recogerás el mismo resultado que aquí estás leyendo...

También en el seno de la familia, conseguirás más soledad en familias protestantes que en familias que viven de corazón y con gozo la fe católica. En las primeras, los padres se lo pasan gran parte de la semana en actividades de su secta, y descuidan a los hijos, y las separaciones de los padres es más abundante. En la familia católica, la semana, en casa; y, el domingo, la Eucaristía. No descuidan su familia.

La soledad que todos necesitan

En la Iglesia Católica, al igual que en la Ortodoxa, hay una riquísima herencia de la soledad dichosa, donde las personas pueden pasar horas en total silencio exterior, pero en su interior están colmadas de gozo por tener la más grande y preciosa de las compañías: a JESUCRISTO. Porque, estar con Él, gracias a la Eucaristía y a que le podemos hacer compañía en el Sagrario, es no estar solos nunca. El cristiano que comulga en la Eucaristía, y se mantiene lejos de todo pecado, jamás estará solo.

En el capítulo sobre «Adicciones», en el tema, «Camino de Sanación», podrás visitar y conocer algunos detalles acerca de la «ORACIÓN DEL CORAZÓN». Un rico patrimonio muy antiguo de la Iglesia Católica y que hoy sigue atrayendo y sanando muchísimas almas. En la Iglesia Católica sigue creciendo muchísimo la práctica de las Horas Santas, las Vigilias, los Desiertos de Oración, la Coronilla de la Misericordia, la meditación del Santo Rosario, y una muy especial, la adoración perpetua al Santísimo Sacramento del Altar.

De modo que, en la Iglesia Católica se encuentra, para quien entre y busque bien, más allá del pecado de sus miembros, este tesoro tan contagioso que es hoy, una gran esperanza y remedio para tantísimas personas que no soportan y no saben qué hacer con su soledad, y viven casi que drogadas y aturdidas de tanta música a alto volumen, ruido, vicios y cuanto placer le alivie o le sirva para huir de la soledad y frustración. Vaya a la Iglesia Católica, busca el Santísimo Sacramento, y hallarás la más completa y

agradable de las compañías: a Jesucristo, vivo, realmente presente, en su Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad.

Lamentablemente, en los grupos protestantes, al no tener la presencia real de Cristo en sus reuniones, por no tener Eucaristía, tienen un enorme hueco y vacío que tratan de llenar y tapar a como dé lugar, explotando al máximo las emociones, el teatro, los sentimientos y el sensacionalismo. De ahí viene que usen tanto la simulación: "bautismos", "cenas del señor", "obras de caridad", "milagros". Les sucede algo semejante a los espectáculos del mundo: para mantener la gente y atraer más seguidores, necesitan de oratorias exuberantes, de mucho ruido, muchos cantos, gritos, emociones, show, sensacionalismo, y de coaccionar mediante el miedo cualquier objeción, cuestionamiento o desacuerdo... No saben qué hacer con el silencio porque la gente se les va! De ahí que inviertan tanto dinero en equipar lo más confortable sus lugares de reunión, comprar los mejores instrumentos musicales, la mejor consola, el mejor amplificador, las mejores cornetas, las mejores butacas. ¡Ah!, y algo que no puede faltar, abundante comida, para que la gente se quede allí como en su casa.

La compañía más necesaria

Entre esos grupos, al orar el Salmo 23, tendrás que decir: «*Aquí, en este lugar, "EL SEÑOR ES MI PASTOR...", iPERO ME FALTAN MUCHAS COSAS!*».

En la Iglesia Católica, en cambio, sí podrás orar ese Salmo, tal cual como está en la Biblia: «*EL SEÑOR ES MI PASTOR, NADA ME FALTA*». Porque en esta única Iglesia, está en plenitud, todo lo que Jesús estableció para tu salvación; y, en esos grupos, desmantelaron el cristianismo, quedándose solo con algunas partes. Es por eso que se llaman Sectas, porque eso es lo que exactamente significa Secta: lo que no está conforme a todo, sino que con una parte solamente. Sus dirigentes, que se hacen llamar pastores, toman de la Iglesia Católica los bienes que te hacen tanto bien: la Biblia, el llamarse cristianos, evangélicos, hermanos. Todo eso es y fue siempre católico desde que a esta Iglesia Cristo la fundó sobre Pedro, Su roca: cf. **Mt 16, 17-19**. Lee eso en la Biblia y allí sabrás el origen de esta Iglesia que lo tiene todo, hasta pecadores, tiene. Allá en esos grupos dicen que solo tienen santos, y no los encuentras; y dicen que no hay pecadores, y los ves a diario. ¡Así son las cosas!

Estos hermanos podrán vivir muy rodeados de personas; y, en efecto, así siempre se les ve. Pero están muy muy aislados de Cristo, aunque, como el propio Cristo lo advirtió, siempre estén cantando o diciendo ¡SEÑOR, SEÑOR! (cf. **Mt 7, 21-23**); porque, con su negativa a los Sacramentos – por eso se llaman «protestantes», por protestar la fe católica - cortaron su acceso a la Gracia, la cual otorga Cristo a los Suyos, mediante los Sacramentos; en la Iglesia Católica, en cambio, todo está completo: viviendo fielmente los Sacramentos. Pueda que los veas aislados entre sí, que comparten poco como hermanos, pero tienen la compañía fundamental y la más necesaria: tienen a JESUCRISTO, y con Él son capaces, no solo, de resolver, sino de gozar en plenitud, el más profundo de los silencios, y resistir la más larga de las

soledades. Los que hacen este viaje, de los grupos protestantes al catolicismo, dejan atrás un ambiente de aires contaminados de doctrinas heréticas y de perdición, y llegan a un ambiente de sana Doctrina, eficaz de alcanzarle la Salvación.

Ante las horas de soledad más críticas

Como buen barco, no te lleven a la deriva los vientos protestantes oportunistas que te soplan con toda clase de socorros y ayudas justo cuando pasas los momentos más difíciles; sino que sea el timón y, tú, el buen capitán que diriges tu vida, no por las conveniencias y los paños tibios a las soluciones que necesitas atender, sino por la principal de las ayudas: estar lo más cerca posible de Cristo. Con tu timonel, dirige tu barco directamente a Cristo donde Él está, donde Él tiene todo para tu salvación.

Correcciones

¿Sientes que tu carácter o tu genio es muy amargo, y que regañas demasiado? ¿Es bueno o es malo regañar?

Quien nunca corrige es como un chofer que deja que el vehículo se le salga de la vía porque no quiere agarrar el volante y conducir el auto hacia el canal que le corresponde. El que nunca corrige se hace responsable de las consecuencias de sus actos; de manera que, el culpable del accidente, no será el vehículo sino el chofer. Imagínate que el vehículo chocado hablara y dijera: «*Yo tenía en buen estado el volante y la dirección, pero el chofer no quiso corregirme cuando vio que estaba saliéndome de la carretera. Yo obedecí. Yo iba para donde él me llevaba*».

Ahora, piensa que ese vehículo sea un grupo de personas, una familia, una comunidad o un equipo de trabajo del cual eres responsable. Si no corriges los errores, los tuyos, o los de quienes dependen de tu responsabilidad, llevarás a accidentes y pérdidas tus trabajos y esfuerzos. Corregir, es necesario; en todos los ámbitos de la vida y en cualquier edad, no sólo a los pequeños, a niños y adolescentes, sino a cualquier edad. Piense nada más, que, del error de un adulto en un cargo público, en una autoridad política, en una comunidad cristiana, son muchos los que sufrirán las consecuencias.

Sin embargo, con la corrección y los regaños sucede igual que con todos los valores. Cuando no se practican, hace mal; pero cuando hay exceso en la forma de practicarlos, también hace mal; se vuelven un antivalor. Por ejemplo: la limpieza y el aseo son buenos, pero si alguien se vuelve obsesivo y regaña a toda hora por cualquier cosa que ve desordenada, ya eso se convierte en perjudicial para la convivencia; y, en lugar de enseñar valores, está transmitiendo antivalentes. Así ocurre con la corrección y los regaños. Todo en exceso es malo. Quien solo sabe abrir la boca para regañar, lo mejor es que dure tiempo sin abrirla. Los demás estarán tranquilos si lleva la boca cerrada.

¿Cómo corregir?

Es realmente un arte que se va adquiriendo con el tiempo. Aprenderás más rápido en la medida que más pronto sanes y desaparezcas de tu forma de ser el mal humor, el mal genio, el rencor, los resentimientos, la ira, la obsesión por hacer cumplir las normas llevando a todo lugar una "cara de cemento".

En cuanto más te llenes del amor de Dios, que reconcilia e inunda de misericordia y compasión el alma, más posibilidad habrá de que bajen los decibeles y la temperatura de tu mal carácter. Si no hay amor por el prójimo, no habrá un buen trato hacia el prójimo.

De san Juan Bosco, gran santo y sabio educador de los jóvenes, toma esta gran lección y llévala a donde quiera que estés: nunca regañes a nadie delante de terceros; y, menos, a un adolescente o a un joven. Lo que es con una persona es con esa persona, y no hay derecho de poner a los demás como tribuna para exhibir las supuestas «verdades» que se le van a decir a alguien en particular. La verdad, sin la caridad, es demoníaca. Corrija a solas, y nunca en público, y verás que los resultados serán más acordes que los esperados y te habrás ganado una amistad para siempre.

Asista a la escuela de Belén.

Coloque en una pared de tu habitación, en la sala, en los espacios comunes o privados de tu casa o lugar de trabajo, o en tu cartera o vehículo, una imagen bendita de la virgen María llevando al niño Jesús en sus brazos, o el Nacimiento de Cristo en un pesebre navideño, y asimila en tu corazón la ternura de Dios que, para limpiar tu humanidad de la herrumbre del pecado y hacerte, como Él, lleno de gloria, no perdió ni menoscabó su infinito poder asumiendo la inocente y débil condición de un niño recién nacido del vientre de una madre. He allí a Cristo Maestro del que aprenderás que hay más poder en la ternura que en la fuerza, y más fuerza de convicción en el amor y en el servicio generoso que en la fría letra de las normas.

Confrontaciones

¿Eres una persona propensa a la confrontación? ¿Te alteras con facilidad cuando alguien te critica, te corrige, te ofende o te hace alguna observación? ¿Buscas la forma de mejorar tu temperamento y tu carácter? Espero te sean de ayuda estas orientaciones:

¿Cómo confrontar a quien vive en pecado?

Carear, ponerse frente a frente con otra persona para discutir o examinar aseveraciones, no es una decisión sencilla. No obstante, si te preparas podrás salir fortalecido y, a la vez, lograr cambios que beneficiarán la salud mental y espiritual de todos los que participen en una confrontación.

Algunas orientaciones que te ayudarán a confrontar para solucionar una situación son:

a) *Haz oración y preparación espiritual:*

Toma la Biblia y medita estos tres pasajes de la Palabra de Dios: **Mt 7, 1-5; 18, 15-20; Jn 8, 1-11; Gal 6, 1-10.** Si ves necesario ir enseguida a confrontar a alguien, no lo hagas. La prisa es amiga de las equivocaciones; y, la prudencia, la amiga de los aciertos y los triunfos. Así que, no te precipites. Tómate uno o más días, el tiempo que sea conveniente para que hagas oración por esa persona y por ti, para que sea el Espíritu Santo y los sentimientos de Cristo quienes gobiernen cada pensamiento, cada deseo y cada palabra en tu ser. Lea y reflexione con atención y con corazón limpio, los textos bíblicos que aquí se te recomiendan u otros textos bíblicos apropiados, pidas consejo de alguien prudente que te oriente lo que puedes hacer. Verás que la mente se te aclarará, y que el Espíritu Santo te dará instrucción acerca de lo que debe hacerse en esa situación. Si te corresponde a ti hablar con ese hermano que está fallando, esos días de discernimiento y preparación espiritual te ayudarán muchísimo a lograr un encuentro vivificador en el próximo que necesitas corregir.

b) *Ora intensamente....,*

...todo lo que puedas, pidiendo a Dios que sane y libere a dicha persona del pecado o error en el que se encuentra. En la oración, pide al Espíritu Santo que con su poder aleje de la mente de esa persona todo bloqueo del maligno y la haga recapacitar tomando conciencia de su situación y del daño que se hace. Pide también a Dios te dé el momento indicado y oportuno, y las palabras y actitudes adecuadas, para que al encontrarse con esa persona sea receptiva.

c) *Antes de hablar, iescucha!:*

...aunque te ocupe más tiempo de lo que quisieras, deja para un segundo momento señalar los errores que esa persona comete, y primero, pregunta cómo se siente, qué cosas le preocupan o le afectan, en qué puedes serle de ayuda. De esa conversación te será más fraternal y humanitario tocar poco a poco los puntos sobre la situación a corregir; porque, a menudo solo se tiende a ver las cosas malas que el otro hace, pero poco se sabe qué adversidades puede estar sufriendo o padeciendo. Si tal persona se da cuenta que tiene delante un amigo, un hermano, y no un juez, no será un cerrojo ante las palabras que deba usar para tratar de corregirle en las cosas malas que hace.

d) *Ayúdale a que se libere de su carga.*

Una mesa es difícil que uno solo la cargue, pero si otro le ayuda, la podrá levantar sin dificultad y sin lastimarse; y más que una mesa, pesan las

cadenas de una inclinación a la pornografía, la lujuria, al licor, al mundo de la droga, al teléfono, a la computadora, a dormir, etc.

A veces las personas son injustas, torpes y crueles, pidiéndole a otros que se sacudan de encima un pecado, pero no les ofrecen ni un dedo para ayudarles a salir de él. Así pasa en muchos matrimonios. La esposa le grita al esposo, o lo regaña porque no deja la borrachera, la infidelidad, el mal carácter, la pornografía, pero ella no hace o no está interesada, en lo más mínimo, de ayudarle. Piensa que eso lo tiene que hacer él solo, porque eso no es ni culpa ni asunto de ella. Cosa en lo cual está equivocada. Igual sucede con los defectos y tropiezos de la esposa en los que el marido la maltrata y la confronta porque ella le fue infiel, o porque es vanidosa, o porque quien sabe qué otra razón, pero él vive en su mundo. Están muy errados si creen que a una persona se le hace sencillo salir sola del fango de un vicio, de una adicción, de una compulsión, de un pecado en el que ha venido cayendo durante muchos años. Los pecadores claman por misericordia y no por acusadores. Para acusador está el demonio. No tomes ese papel. Ocupe, mejor, el lugar de Cristo, practicando ser instrumento de misericordia ante el pecador, y no juez de tribunal, acusándole de la falta que tal vez tú también arrastras en tu conciencia en mayor o menor grado. ¡Cómo que no se miran la viga en el propio ojo; y critican al otro por una pequeña basura! (cf. **Lc 6, 41**).

Las confrontaciones entre esposos y ante niños

El tema de las confrontaciones tiene también otras aristas que toca situaciones muy sensibles en la vida de muchas personas.

A continuación, te comarto, textualmente, las orientaciones del psicólogo Octavio Escobar, tomando su reconocida experiencia en ayudar a muchas personas en la sanación interior de heridas que les impide la armonía en su vida cotidiana y en su relación con Dios. La confianza que inspira su admirable testimonio de fe, dará luces adecuadas a las necesidades particulares de cada lector:²¹⁵

«... [un] gran error de los padres es pelear, confrontarse, golpearse, insultarse, criticarse o discutir delante de los niños. Es una de las heridas más grandes que se le puede hacer a un niño. Que es, que el niño sienta que no sabe, por quien decidirse, a quien seguir. Si la mamá le dice a su esposo: "te odio". Y el papá le dice a su esposa: "bruja desgraciada, yo te odio más", el niño entra en un dilema, en un conflicto que no puede resolver.

El conflicto es: "si amo a mi mamá y estoy con ella, tengo que odiar a mi papá. Pero yo no puedo odiar a mi papá, imposible. Si amo a mi papá y estoy con él, tengo que odiar a mi mamá, y eso es imposible".

El niño no puede resolver con quien se va y a quien odia. Porque el ama a ambos papás. Lo ponemos en un conflicto

que el niño puede resolver con el auto-maltrato, el suicidio, con la ausencia psicológica: se mete debajo de una mesa y se tapa los oídos o con el llanto desesperado. No podemos crear contradicciones en el cerebro del niño, en su mente, en sus emociones, porque el niño necesita de un papá y de una mamá que entre ambos estén unidos.

Que se amen entre ellos dos y amen a sus hijos. Es fundamental para crear paz en el niño, que nunca haya peleas entre los papás, y que si hay discusiones sean a puerta cerrada. Pues el dolor más grande de los niños es cuando sus papás pelean, discuten o se separan. Este es el castigo, el maltrato más grande para los niños: que sus padres estén en peleas, separados, divorciados. Es un dolor que tenemos que sanar. Es importante que los padres tengan todos los días un espacio de privacidad: donde hablen, dialoguen se manifiesten su amor y arreglen sus problemas. No debe haber un quebrantamiento de autoridad. Se debe proteger al niño del mal, del dolor. Y esa es la tarea de los padres, proteger a sus niños desde el momento de la concepción».

La codependencia en el matrimonio:

Octavio Escobar:

«Finalmente, otro obstáculo que se presenta en el matrimonio es la enfermedad de la Codependencia: hacerse cargo de las responsabilidades que no le corresponden. Por ejemplo, una mujer que empieza a proteger a un alcohólico y no le permite confrontar su dolor, sino que lo empieza a proteger. Hace la esposa el papel de mamá, consentidora y cuidadora del vicio de su marido. Eso se llama codependencia. O una esposa que protege a unos hermanos mayores que ella y vagos, y los alimenta. O una esposa que es la única que cuida de su mamá anciana, y los otros 6 hermanos no hacen nada. La codependencia es otro obstáculo que es cuando la mujer o el hombre, empiezan a hacerse cargo de responsabilidades que no le corresponden».

La sumisión por miedo:

Octavio Escobar:

«Es decir, la incapacidad para confrontar y aceptar ser servil, no servicial. El ser servil, es una tendencia exagerada a servir o satisfacer ciegamente a una autoridad. Servil por miedo, ser sumiso por miedo. Y no tener la capacidad de confrontar. Ejemplo de ello, es la mujer que es maltratada por su esposo, y ella no es capaz de decirle nada, ni de dejarlo. Me da miedo decirle algo y hago lo que me dicen. Una niña maltratada por un papa agresivo, aprende a no confrontar la injusticia. Y es lo que nos pasa a muchos cristianos que no somos capaces de

luchar contra la injusticia del aborto, del adulterio, de la destrucción de los valores, del matrimonio gay, etc. No lo denunciamos por miedo al maltrato, al ridículo, al que dirán. La oración de la humildad nos habla de no desear ni lisonjas, ni alabanzas, ni honras, ni tenerle miedo a la humillación, al desprecio, a las calumnias, a las injurias. Y eso hay que trabajar. Por eso quieren callar a la Iglesia católica. Quieren humillarla. No permitamos que nos callen, mostrándonos las heridas como Iglesia.

La sumisión por miedo, hace que nos de miedo exponer la posición de la Iglesia, y defenderla. Podemos orar las letanías de la humildad antes y después de la comunión. La humildad no nos puede quitar la capacidad de defender la verdad. Por ejemplo, en Bogotá, en el hospital de Suba los médicos practican abortos y por miedo no decimos nada. Tenemos miedo a defender la verdad. Los cristianos tenemos que estar listos para la "Cristiada". El mundo quiere que no hagamos nada por evitar la trata de personas, por combatir la prostitución o el matrimonio entre dos hombres o la adopción de parejas homosexuales. Ver película "Cristiada". Es una historia de la guerra cristiana en México, como preanuncio de la persecución que está viviendo la Iglesia. No nos queremos meter en problemas y evitamos confrontarnos a los demás por miedo».

Capítulo V:
SITUACIONES DIFÍCILES

Presentación

Las pruebas que se nos presentan en la vida son de diversa naturaleza. Son muy diferentes las pruebas que se le van presentando a un atleta, a un artista, a un estudiante, a un profesional, o a un trabajador, por ejemplo. Cada uno sabe que debe asumir para lograr un objetivo determinado y tendrá que tomar decisiones al respecto a las pruebas o situaciones adversas que tenga que afrontar.

En este capítulo, el autor y todo el equipo que le acompaña en la elaboración de este libro, quisiéramos estar allí a tu lado para ayudarte con la cruz y así te pese menos, mientras tomas aire, alimento y fuerza para continuar. Quisiéramos estar allí en ese rinconcito del mundo donde estás para consolarte, oírtte, orar contigo, orar por ti, llevarte el amor de Cristo; pero, dado que no podemos hacerlo personalmente; al menos, nos sientas presentes allí donde estás mientras lees estos temas, o el que más toque de cerca la situación que ahora mismo estés viviendo.

Si sabes de alguien que atraviese una de estas SITUACIONES DIFÍCILES que este capítulo aborda; haz la noble obra de caridad de leerla, aprender sus herramientas, y hacerte comunicador de sus enseñanzas para que vayas, como buen Samaritano, o como el cireneo, a hacerle sentir que el Reino de los Cielos está presente.

Aborto

¿Qué debes saber sobre el aborto?. ¿Crees que el aborto inducido es una respuesta ante la vida de un ser indefenso?. ¿Cómo superar esta abominable acción que las élites y sus tentáculos quieren que veamos como algo normal?

Abortar es sinónimo de asesinar

En palabras del padre Jorge Loring, «*se llama aborto la interrupción del embarazo cuando el feto todavía no puede sobrevivir fuera del seno materno*»¹⁷⁸. Este puede suceder de dos modos, espontáneo o intencionado. En el primer caso, hay ocasiones donde la mujer se siente mal porque cree que ha cometido un pecado muy grave, porque lo ve como un aborto igual al cualquier aborto. Hay que ayudarle a distinguir que el suyo no fue un asesinato, que ella no es ninguna homicida. Que el bebé murió por causas ajenas a su voluntad.

El subtítulo que acabas de leer es muy fuerte, pero no se puede llegar a un buen final si se finge la realidad al comienzo con eufemismos que ocultan la sinceridad de los hechos. Cuesta llamar las cosas por su nombre y más en este caso, porque allí se puede estar viendo, manifiesta o encubiertamente, la propia conciencia oscura, el propio pecado al descubierto o con una herida escondida o negada; ¿cómo se le podría sanar y ayudar?.

La caridad necesita la verdad para que sea caridad; pues la mentira viene del maligno y con el maligno a nada bueno se puede ir, sino a más destrucción, dolor y muerte. Por eso, comencé este tema exponiendo qué es realmente el aborto. Si no se abordan las situaciones difíciles, tal cual ellas son, lejos de llevar a las personas liberación y paz, se las empuja hacia nuevas frustraciones y a sumar más dolor del que ya tienen.

Estamos ante una generación, en una época en la que para muchas personas o grupos ligados a la agenda pro-aborto, abortar es algo bueno y justo, al punto que tildan esa agenda como una lucha o una conquista por los «derechos humanos». Un ejemplo: hay una empresa transnacional, Planett Parenthood y filiales, que tiene su negocio principalmente en el asesinato de bebés y se llama «Pro-familia». Por el solo nombre se saca todo. «¡Abortar, un servicio a la familia!». ¡Así lo ven! Por eso, no faltará quien piense que lo que acá escrito es malo y una amenaza para la sociedad.

¿Hay vida humana a partir de qué instante?

*«De la unión de óvulo con el espermatozoide nace un nuevo ser humano, una célula diferente con doble herencia: 23 cromosomas del padre y 23 de la madre».*¹⁷⁹

La vida humana es sagrada

El Catecismo de la Iglesia Católica te recuerda una verdad universal que ningún poder político o persona en particular puede abrogar o desconocer. En el nº 2270, declara:

*«la vida humana debe ser respetada y protegida de manera absoluta desde el momento de la concepción. Desde el primer momento de su existencia, el ser humano debe ver reconocidos sus derechos de persona, entre los cuales está el derecho inviolable de todo ser inocente a la vida (cf. Congregación para la Doctrina de la Fe, Instr. *Donum vitae*, 1, 1)».*

Se es humano desde la concepción; y, tanto el origen como la potestad de la vida, le pertenecen a Dios; por lo que ningún hombre o mujer sobre la tierra puede disponer o decidir de la vida de nadie, ni de la propia, ni la de otro; y, menos aún, para ejecutar la muerte de un ser humano tan indefenso. Por eso, dice en la Palabra de Dios:

- *«Antes de haberte formado yo en el seno materno, te conocía, y antes que nacieses te tenía consagrado» (Jr 1, 5).*

-
- «*Y mis huesos no se te ocultaban, cuando era yo hecho en lo secreto, tejido en las honduras de la tierra*» (**Sal 139, 15**).

No es capricho de los Papas de los siglos recientes, que la Iglesia no tenga potestad alguna para aprobar el aborto. Ya, en el siglo primero, los primeros cristianos condenaban rotundamente esa abominación. He aquí muestra de ello: «*No matarás el embrión mediante el aborto, no darás muerte al recién nacido*»¹⁸⁰ La vida le pertenece a Dios y no al hombre; por tanto, el hombre no puede atentar contra la vida de nadie, y menos, contra una criatura tan inocente e indefensa como un feto.

Ni la Iglesia, ni la ONU, ni Organismo internacional, gobierno o persona alguna, pueden pasar por encima de Dios para violentar y cambiar su voluntad cuando te prohíbe: «*No matarás*» (**Mt 5, 21**); «*No quites la vida del inocente y justo*» (**Ex 23, 7**); «*No habrá en tu tierra mujer que aborte ni que sea estéril; y yo colmaré el número de tus días*» (**Ex 23, 26**); «*Y yo os prometo reclamar vuestra propia sangre [...] Quien vertiere sangre de hombre, por otro hombre será su sangre vertida, porque a imagen de Dios hizo él al hombre*» (**Gn 9, 5-6**). Por eso, la Iglesia Católica, y toda la humanidad incluida, están en la obligación moral de declarar que el aborto es un: «*crimen abominable*».¹⁸¹

Prevención del aborto:

Se toman textualmente algunas herramientas utilizadas por el psicólogo Octavio Escobar, de reconocida trayectoria en la atención terapéutica de mujeres que han abortado. Solo se presenta a modo general, aportar algunas de las indicaciones señaladas por él, recomendando al lector acudir a su web para más información y por el servicio de Retiros Espirituales de Sanación Interior que ofrece vía internet en <http://octavioescobar.org/>:

«*¿Cómo evitar que las niñas aborten? Sanando sus heridas. [...] El primer paso para sanar las heridas emocionales, es reconocerlas. El primer trabajo con niños y jóvenes en la escuela y el colegio, es que reconozcan sus heridas emocionales y así evitaremos que lleguen a abortar. Con ellos no hablamos del aborto, sino que les ayudamos a reconocer y sanar sus heridas emocionales. Al sanar esas heridas se va a evitar el aborto. Sin necesidad de mencionarles la palabra aborto.*

Y, al llegar a las heridas, éstos son los pasos a tener en cuenta: 1. Que la niña reconozca el abandono, reconozca el abuso. 2. Que lo llore, que sienta el dolor, que se dé cuenta que eso que pasó es doloroso, y sienta el dolor de lo que le ha pasado. Que la niña se dé cuenta que eso que pasó es doloroso, le avergüence. Lo que más duele es tener la capacidad de matar a los propios hijos.

La prevención no consiste en darle a las niñas condones ni educación sexual, porque el reparto de condones o el ponerles inyecciones anticonceptivas aumentan la promiscuidad. En vez de disminuir los abortos, el condón aumenta los abortos.

Hay una asociación entre la industria del condón y la industria del aborto. La misma multinacional que la VPF, (...) en Colombia Profamilia, multinacional del aborto, vende condones, y provoca abortos.

Entonces:

¿Cómo se relaciona la industria del condón y la industria del aborto? Científicamente está programado que el condón se rompa. No todos están hechos para resistir, sino que hay un número de condones aleatorios que se van a romper. Están programados por la máquina que los fabrica para romperse. Como las cosas piratas que uno compra están programadas para que se estropeen rápidamente. Los condones están programados para romperse aleatoriamente, por eso las adolescentes que usan el condón quedan embarazadas y cuál es la salida para ese embarazo: el aborto. La industria del condón y del aborto se alimentan una de la otra mutuamente.

Lo primero que tenemos que entender, es cómo una niña abandonada y abusada sexualmente llega al aborto. Hay un vacío afectivo por el abandono. La niña pierde la figura masculina. No tiene papá, porque muy temprano el papá se fue o era un hombre muy ocupado, que nunca tuvo tiempo para darle afecto y entonces la niña tiene un vacío de amor masculino puro. Pues el único que le puede dar amor masculino puro es el papá. En este primer paso la niña queda con ese vacío afectivo y ese vacío afectivo la predispone a buscar la compañía y el contacto de hombres que le den el afecto que su padre no le dio, a los 12, 13, 15, 20 años de vida.

Esta falta de afecto no es leída por el joven como una búsqueda de amor masculino puro, sino que es leído desde el punto de vista sexual. La niña que empieza sanamente (no podemos hablar que ella tenga una intención sexual) a buscar de un muchacho amor masculino puro, el que no tuvo del papá, se acerca al niño o al joven o al hombre y este hombre responde sexualmente. Cuando se entrevista a una niña de 14 años vestida como una prostituta, maquillada de manera vulgar, con blusa ombliguera, eso de una vez impacta. Eso no es normal. Ya a los 14 años ha tenido 4 maridos, se ha acostado con 4 hombres. Al investigar qué pasa con el papá se descubre que el papá permanece muy ocupado y nunca le dio cariño a la niña.

Tiene todo lo material en la casa, pero no le dio afecto. De manera que llamo al papá y le digo que soy el sicólogo de su hija y necesito hablar con usted urgentemente de ella, y me dice, doctor, estoy muy ocupado en mi trabajo. Yo lo llamo después y nunca llamó. En este caso encontramos un papá abandonador y una niña que busca en los hombres, afecto.

¿Mi amor le preguntó a la niña: ¿tú buscas sexo, a ti eso te gusta? Ella responde: NO. Entonces ¿porque lo haces? Por falta de afecto. Es para que me digan que yo soy la niña mimada, para que me abracen, para que me den cariño. El abandono es la primera causa de promiscuidad en las niñas, y la segunda causa, unida a la primera es el abuso sexual.

Frente a toda esta realidad tenemos que hacer un proceso de sanación de las niñas para poder evitar el aborto. Ese es el primer punto. Entendemos que hay un problema grave a nivel emocional. A nivel espiritual hay unas características en estas niñas, es decir, se diferencia de las mujeres que abortaron, de las que no abortaron en que tienen estas características. La investigación te lleva a concluir que necesitamos sanar urgentemente a las niñas y adolescentes antes de que queden en embarazo o cometan un aborto.

¿Cómo podríamos trabajar para hacer un proceso de sanación que evite el aborto, y cómo hacer una sanación post aborto? Vamos a ver algunas características de las niñas para poder trabajar con ellas. Preguntémonos primero: ¿Qué caracteriza el síndrome post aborto? Lo que se ha encontrado es que la mujer tiene una ruptura del vínculo natural entre madre e hijo. Ella tiene una herida que le impide defender la vida de su hijo. Hay un dolor desde su infancia que no le permite reconstruir, manejar esa relación, entre madre e hijo. Es una niña que pierde el vínculo afectivo. Hay una falta de amor hacia su bebé, hacia su hijo.

Una persona que ha sufrido intento de aborto durante su gestación y no lograron abortarla al nacer también intentara abortar. Si fuimos heridos con un intento de aborto, puede que tengamos un dolor y un desprecio por la vida. Lo mismo cuando la madre tiene intentos suicidas en el embarazo: su niño o niña puede que tiendan a suicidarse también. Al enfrentarnos al aborto o al suicidio tenemos que buscar la raíz de esa conducta. No sólo es en el presente donde está el problema. Algunos dicen: esta niña abortó porque se metió con malas amigas; no solamente. También puede ser la pérdida del vínculo.

¿Qué tenemos que hacer con estas niñas, jóvenes con las que hay que trabajar? Primera tarea que tenemos que hacer para evitar el aborto: que las niñas reconozcan sus heridas emocionales. Que reconozcan el abandono que sufrieron, la agresión que sufrieron y el abuso sexual. La primera tarea es tener luz sobre mis heridas. No puedo sanar las heridas sino las conozco. El primer paso para sanar las heridas emocionales, es reconocerlas. El primer trabajo con niños y jóvenes en la escuela y el colegio, es que reconozcan sus heridas emocionales y así evitaremos que lleguen a abortar. Con ellos no hablamos del aborto, sino que les ayudamos a

reconocer y sanar sus heridas emocionales. Al sanar esas heridas se va a evitar el aborto. Sin necesidad de mencionarles la palabra aborto. En un grupo de oración, en una clase les ayudamos a que reconozcan sus heridas emocionales.

¿Cuál puede ser una herramienta? El cuestionario o inventario de heridas emocionales. ¿Qué tan demorados pueden ser esos procesos? En los niños y jóvenes es todo más rápido, pero habrá que insistir varias veces. En el caso de una adolescente que fue abusada por su hermano, puede que no lo vea como algo inadecuado y se muestre tranquila, ¿qué se puede hacer?, ella tiene el corazón endurecido porque fue maltratada y abusada. ¿Cuándo se le endureció el corazón?. ¿Qué pasó antes de ese abuso del hermano?. ¿Qué pasó con el papá y con la mamá?. Tomamos el inventario de heridas emocionales y vamos a analizar esas respuestas».

Pasos de Sanación Interior:

Una cosa que queda muy clara del aprendizaje que deja la reconocida trayectoria de Octavio en el acompañamiento terapéutico desde la psicología y la fe a las mujeres que han abortado, es la inseparable relación que este caso tiene con heridas de abuso, abandono o maltrato en la niñez; por lo que también la sanación debe tomar en cuenta una cosa y la otra, y no ver ni tratar por separado ambas heridas: las producidas por el aborto y las heridas emocionales de crianza. Dado que, según los estudios, el aborto suele estar asociado con heridas de abandono, agresión y abuso, Octavio recomienda aplicar los siguientes pasos terapéuticos:

¿Cómo sanar las heridas del aborto? Que los papás les den amor a sus hijas: les pidan perdón y renconstren el afecto. La sanación es interior, es decir, acontece en el corazón. Pues, como explica Octavio:

*«La sanación es en el corazón. El problema no está afuera. La nueva era nos enfoca afuera. La nueva era dice que todo lo que entra al hombre es lo que le hace daño, pero al corazón no le prestemos atención. El enfoque de la sanación parte de la Escritura en donde el Señor dice: "no es lo que entra al hombre, lo que le hace daño, sino lo que sale de él, lo que está en su corazón" (**Mc 7, 15. 20**). Queremos quitarle al niño la marihuana sin sanar su corazón. El problema no está afuera, está dentro de él. El problema no está en tu papá, tu mamá o abuela. Está dentro de ti».*

Proceso de Sanación Interior:

a) Ante la Pasión de Cristo crucificado:

Busca un crucifijo con la imagen de Cristo allí representado. Mejor si pudiera ser tuyo y que lo pudieras ver diariamente. No hagas oídos a las sectas que las hacen romper y quitar. Eso sucede porque el diablo los utiliza –vendados – para que,

eliminando de todas partes la cruz, los hombres se hundan en el fango del dolor, y en lugar de ir a Cristo, vayan a las adicciones y al suicidio como escapes a sus pruebas y tribulaciones.

La cruz, como símbolo, tiene un lenguaje sanador para quien la contempla y medita el misterio de la Pasión y Muerte de Cristo. Mirando la cruz, la madre de San Juan Bosco, Margarita Occhiena, cambió de inmediato de parecer. Ella le había dicho a su hijo sacerdote que ya no podía estar más con él ayudándole con todos los jóvenes que él tenía allí bajo su cuidado. Le había dicho que se iba a su casa porque ella ya no podía más con aquella carga tan difícil, y que buscara a otra persona que lo ayudara. Los buenos también llegan a un punto límite haciendo el bien donde se agotan y no sienten fuerzas para continuar. Su hijo sacerdote le respondió: «*Madre, mira la pared*», señalándole el crucifijo. Ella volteó la mirada hacia el crucifijo, y en un instante, le respondió a su hijo Juan Bosco: «*Ya entendí, hijo. ¡Ya entendí!*» Y de ahí se fue a colocar sus cosas personales de nuevo en la habitación que usaba, y continuó al lado de su hijo sacerdote ayudándole en la atención de los jóvenes que él recogía de la calle. Nunca más se le volvió a presentar para decirle: «*Me voy; no puedo más*».

Piensa, que Margarita, puedes ser tú; en éste, o en otros momentos de la vida. Fíjate en el cambio que produjo en esa mujer la mirada que hizo a la cruz, cuando ya ella se daba a sí misma como derrumbada e incapaz de continuar ayudando en las responsabilidades de su hijo. También te es necesario tener cerca, todos los días, un crucifijo. A Margarita le pasó lo que, en la Biblia, Dios prometió a través del apóstol Pablo a los cristianos de Corinto: «*el lenguaje de la cruz resulta una locura para los que se pierden; pero para los que se salvan, para nosotros, es poder de Dios*» (**1Cor 1, 18**).

El psicólogo Octavio Escobar señala que:

«*Un proceso muy importante en la sanación, se llama empatía. Cuando llega una persona con la que nosotros vamos a trabajar sanación, lo primero que ella tiene que entender es que entendemos su dolor, que nosotros sabemos que a ella le duele, estimularle que lllore, decirle que eso duele, es muy duro, es doloroso, es terrible y yo sé cómo te duele. Debemos meter la pala y sacar de esa capa de barro el dolor, ese pozo de llanto que está allí escondido*».

Dice, además:

«*para sanar el dolor es necesario ayudarle a hacer empatía entre su dolor y el dolor de Cristo en la Cruz: "O sea Nuestro Señor me muestra el dolor, y yo reacciono a ese dolor,*

sacando mi dolor” [...] “El contemplar la Pasión del Señor, ayuda a que salga mi dolor”».

Así ha sido el fruto encontrado por Octavio al ayudar a sus pacientes afectadas por la herida del aborto. En el acompañamiento, les manda como tarea para redimir y sanar su dolor, oír en un CD la pasión de nuestro Señor Jesucristo al menos por 70 días y escribir lo que siente al oírla y meditarla. Puede elegir una de las siguientes opciones: **Mc 14, 1 – 15, 47; Jn 18, 1–19, 42.** Explica Octavio:

«Es identificarme con el dolor de Cristo y el sentir ese dolor, hace que yo sienta mi dolor. La meditación en la Pasión me sensibiliza a mi dolor. El Señor viene a sanar mis heridas desde sus heridas. El proceso de Sanación lo acelera el contemplar la Pasión del Señor. Es meditar la Pasión para que esa identificación con la Pasión de Cristo, abra nuestro corazón y entre Jesús en nuestra vida y nos sane».

b) *Ante el Tribunal de la Liberación, Misericordia y Redención:*

Entre las recomendaciones dadas por Octavio Escobar para la sanación interior de quien lleva dentro heridas emocionales desde su niñez, hay una de mucha importancia. Dice él: *«La persona que va a hacer un proceso de sanación, lo primero que debe hacer es entregarle los pecados al Señor»*.¹⁸²

Es vital incluir el paso por el Sacramento de la Confesión en el camino del acompañamiento terapéutico para que las heridas del aborto sanen. Allí, el alma atrapada en la muerte eterna y apartada del amor de Dios por el pecado del aborto encuentra felizmente su liberación, el final de su amarga tristeza; porque, a partir de entregar su pecado al sacerdote y de recibir por parte de éste la santa absolución en nombre de Cristo, ya el pecado y la culpa cambian de dueño, según comenta Octavio Escobar al hablar de este tema. Ya la carga ha pasado de los hombros del pecador que cometió el pecado de aborto, a los hombros de Cristo que se lo ha cargado a sus hombros en la cruz que asumió para salvarnos, y los cancela para siempre en la cruz, en la muerte que Él paga para ocupar el lugar de quien cometió el pecado; porque, alguien tenía que pagar con sangre el derramamiento de sangre ocasionado por la mujer que abortó.

La lógica humana diría que la misma mujer que abortó (que asesinó) un bebé derramando su sangre inocente, ella misma tendría que pagar con el derramamiento de su sangre su delito. Pero Dios se interpuso, por el amor tan infinito y tan grande que tiene para su criatura más amada, el ser humano, para que el pecador no muera por su pecado, sino que cambie de conducta y viva.

El Señor por medio del profeta Ezequiel, dijo:

«Tan cierto como que soy vivo, palabra de Yahvé, que no deseo la muerte del malvado, sino que renuncie a su mala

*conducta y viva. Dejen, dejen el camino que han tomado:
¿para qué morir, casa de Israel?» (Ez 33, 11).*

Por eso, decidió Él, humillarse a sí mismo, hacerse carne y pagar, con su muerte en la cruz, el peso y la culpa del delito hecho por la mujer que abortó, para que ella quede para siempre libre de acusaciones, y, al fin, sienta en su pecho el abrazo de amor infinito de su Padre Creador que le anuncia, como Jesús a la mujer que encontraron en adulterio: «*Yo tampoco te condeno. Vete en paz, y no vuelvas a pecar*». Así es como, en el Sacramento de la Confesión, la persona que está implicada en el asesinato – aborto – de un niño o una niña, experimenta la liberación de esa pesada cadena que tanto tortura el alma. ¡Lloran; pero por lágrimas de paz y descanso!

Las terapias de nueva era no sanan ni liberan a nadie de las consecuencias del aborto; solo hacen que la persona finja o eluda su responsabilidad y su conciencia con ficticias medicinas (repetición de mantras, signos del zodíaco, aromas, colores, sonidos, piedras, energías, y pare de contar); muchas de ellas provenientes de religiones orientales que inducen a la indiferencia de las personas para que ignoren su responsabilidad en los actos que realizan, o la realidad de las situaciones que padecen; y que falsamente solucionan las crisis creadas por un aborto, porque no logran desconectar, realmente, la mente y los sentimientos entre madre que aborta e hijo abortado.

¿Cómo se sabe que el Sacramento de la Confesión es, también, Tribunal de Misericordia y Redención? Porque alrededor y sobre todo en la misma mente donde el demonio no cesa de atormentar con sus acusaciones, se multiplica el dedo acusador que recrimina en la pobre mujer, ya adolorida por el acto del aborto, el látigo de la culpabilidad, de la condena, el señalamiento de su error. Pero, al acercarse al Tribunal establecido por Cristo para juzgar al pecador (cf. Jn 20, 21-23), no aparece ningún dedo acusando; nadie con una piedra en la mano para lapidarle; y, ni siquiera, tiene que pagar dinero o sacrificar machos cabríos como los antiguos israelitas para ser liberada de su delito; sino que, por confesar sus pecados y su arrepentimiento, y por entregarse definitivamente a Dios, recibe a cambio un caudal de clemencia y misericordia, de consuelo y comprensión, de justicia y bondad. Por eso lloran cuando viven esta Gracia del cielo en la tierra. La amarga historia iniciada por el aborto concluye con el más solemne y hermoso gesto divino de salvación; cuando, mediante su Ministro, Cristo le absuelve para siempre de ese y de todos los pecados que haya confesado con pleno arrepentimiento de corazón.

c) *El momento de la Paz en la Eucaristía.*

Algo muy cierto que en sus escritos deja muy claro Octavio Escobar, es que toda Eucaristía es sanadora. Oportuno decirlo para prevenir a los que ignoran y desprecian la Eucaristía semanal o dominical en su comunidad porque, en la única en la que creen, es en las mal llamadas

«Misas de Sanación». ¿Acaso Cristo instituyó varias categorías de Eucaristía?

Siga los pasos correctos si quieras realmente buscar a Cristo. En la Eucaristía más sencilla, en aquella donde no hay quien cante, quien ayude en hacer las lecturas de la Palabra, donde no asiste casi nadie, donde el sacerdote está solo celebrando, o con dos o tres personas, se pone mejor a prueba si tu fe en Él es verdadera, o teatral; incondicional, o interesada; pura, o manipuladora. Allí tu fe resplandece más que en medio de una multitud de un templo donde, casi, ni encuentras donde sentarte.

Lee lo que aconseja Octavio Escobar, debes hacer en la Santa Misa, en el momento cuando inicia el Rito de la Comunión:

«En estos momentos de oración litúrgica: "Señor Jesucristo que dijiste a los apóstoles...". "No tengas en cuenta nuestros pecados sino la fe de tu Iglesia". En esos instantes, al momento de dar la paz, la persona que hace sanación ha de orar con todo el corazón y con todas sus fuerzas: "Papá, la paz esté contigo. Te perdono y te pido perdón. Violador, la paz esté contigo. Te perdono y te pido perdón. Secuestrador...". Hasta que el sacerdote diga "Este es el Cordero de Dios", debes colocar en este momento a las personas que más daño te han hecho. Es un momento sanador de la Eucaristía. "No tengas en cuenta nuestros pecados, sino la fe de la Iglesia". Al orar así, Dios dispone el encuentro y el perdón con tus enemigos, con los que te han ofendido. Las emociones no sirven para nada en la relación con Dios. Lo que sirven son las decisiones.

*Haz esta oración: "Pido perdón, porque yo no soy santo y le deseé el mal a mi maltratador o agresor". Pides perdón para que la oración sea perfecta. El sacerdote dice: "Este es el Cordero de Dios" y tienes que estar de pie o de rodillas. Según el Apocalipsis el pueblo de Dios está delante del Cordero (cf. **Ap 7,9-10**).*

*Antes de la comunión pides perdón. En la comunión el Señor te va a sanar a través de su Cuerpo y Sangre. "Este es el cordero de Dios que quita los pecados del mundo": Primer paso de la comunión, perdonar los pecados. Segundo paso: humildad: "No soy digno de que entres en mi casa, pero una palabra tuya bastará para sanarme" (**Mt 8, 8**). El Señor te sana y te da su paz. Después peregrinas a recibir al Sanador por excelencia: Jesús eucaristía. Mientras haces la fila para comulgar le vas entregando a Jesús tus heridas y necesidades».*

d) *Al finalizar la Eucaristía:*

Le das las gracias por todas las bendiciones recibidas. Haces meditación cerrando los ojos y hablas con Él;oras a Jesús que, con tus demás hermanos, le han recibido.

e) *Oración de alabanza y gratitud:*

En adelante, siempre al recordar lo vivido, las heridas y la sanación, hará oración de acción de gracias, recitada o mediante el canto.

f) *Prevención y cuidados:*

El aborto cometido es parte de la historia de quien lo comete, voluntaria o involuntariamente; por lo que no puede borrar de su memoria o de sus recuerdos ese hecho. Si en tu caso, ya recibiste la absolución del sacerdote por ese pecado, el hecho que lo recuerdes no significa que todavía cargues con ese pecado. Es, simplemente, que es parte de tu historia, nada más. Lo que debe hacer es no borrar de tu recuerdo el episodio más importante, el del Sacramento de la Confesión, el que cambió tu vida, porque allí recibiste para siempre el perdón definitivo de Dios.

Adulterio

La ayuda en este tema tendrá dos destinatarios: primero, ayudar a quien su pareja le es infiel con el adulterio. Luego, a quien quiere solucionar su adulterio y no sabe cómo salir de él.

¿Tu cónyuge te es infiel?

Esta situación te está permitiendo reconocer por qué el adulterio es un pecado muy grave, porque sufres con mucho dolor e indignación la infidelidad de tu cónyuge; porque nadie, como tú conoce y lleva encima el peso de los descuidos y destrozos que el adulterio produce: el engaño, el abandono, el desprecio, la hipocresía y, algo más doloroso que eso, el descontrol que pueden empezar a tener los hijos en su conducta; situación que también la tienes que sobrellevar con mucho sufrimiento.

En estos momentos la batalla ocurre es en tu mente y tu corazón, pues allí se agitan de manera contrariada y muy confusa, los pensamientos y los sentimientos. Es necesario que, ante la falta de claridad en lo que quieres, lo que puedes y lo que debes hacer, no permitas que esa inestabilidad interior te lleve a cometer equivocaciones que vengan a echarle más leña al fuego de las dificultades que te ha ocasionado tu cónyuge con su infidelidad. No tomes tú las decisiones a partir de lo que dicten tus emociones, tus impulsos, tus vísceras; porque tal vez te tengas que lamentar más por lo que hiciste que por el adulterio de tu cónyuge.

¿Qué has de hacer? Ponte de inmediato en las manos de Dios. Eso significa que no darás un solo paso que no sea dirigido por Él. Hacer la voluntad de Dios y no la tuya, ese será el uso perfecto de la libertad; pero si haces tu voluntad, el uso de la libertad será torpe y autodestructivo. Porque así actúa el demonio. Hace que tu cónyuge tropiece y te ofenda en tu ego, en tu estima, en tu dignidad, para provocarte y hacer que usted también, como tu cónyuge, haga cosas con las que también te autodestruyas. A tu cónyuge lo está destruyendo con el adulterio, a ti también te busca destruir con esa misma tentación o con otra.

Inmediatamente, busca orientación y asesoramiento de quien ayude a recuperar matrimonios, y no de quienes lo terminan de pulverizar: brujería, precipitación en el tema del divorcio, licor, venganza. No cedas a la primera persona que te diga que te separes. Busca dos o más, de confiable madurez espiritual, y luego sí podrás ponderar y tomar la decisión que más sea conveniente.

En el adulterio hay que tomar en cuenta:

Las parejas que deciden unirse a vivir juntos para formar una familia deben tener claro que, mientras más esfuerzo hagan por agradar a Dios y hacer todo según su voluntad, sobre todo uniéndose sacramentalmente en Matrimonio, más van a alterar y enfurecer al demonio, porque él no soporta el bien y que las almas se salven practicando los Sacramentos, y busca por todos los medios matar cualquier semilla o brote del reino de Dios en la tierra. Para el demonio la familia es la semilla más sagrada de Dios en el mundo. Por eso, no se extrañe ninguno, ni marido ni mujer, que, mientras más se acerquen a Dios y deseen en su corazón darle lo mejor a sus hijos, más se les van a multiplicar, de un lado o de otro, las tentaciones de la carne y de caer en el adulterio.

Parejas que contraen matrimonio eclesiástico, no se dejen engañar por el maligno creyendo la falsa promesa de que van ser felices viviendo de la renta sacramental, imaginando que por la pura ceremonia de la boda, en adelante Dios va a estar al frente de su matrimonio cuidándoles y alejando a los malos que les quieran hacer daño en la relación. La gran mayoría de estos matrimonios se rompen porque, uno de los dos, hombre o mujer, en cuanto se casó dejó abandonada la oración personal diaria y la participación en la Eucaristía y la Confesión. Lo peor que pueden hacer enseguida que empiezan a vivir juntos, o con el tiempo, es dejar en la agenda del «*para después*», «*porque ahora no tengo tiempo*» la Eucaristía Dominical, el Sacramento de la Confesión, la vida de Oración en familia y la formación en la fe cristiana de sus hijos. Se rompen los matrimonios porque el culto se lo rinden a la pereza, la desidia, la flojera, el orgullo, la arrogancia espiritual: «*Yo, en lugar de la Iglesia*».

Más difícil se le hace para resistir a las tentaciones de la carne que pone el demonio a las parejas que se juntan a vivir sin Sacramento alguno, y así, se ponen a procrear. El solo hecho de un niño que nace, ya es motivo de enojo para el maligno y su objetivo desde la concepción del niño, será acabar la relación de sus padres a través del abandono, la agresión o el abuso, para que éste reciba los embates directos de esa separación y se levante en la

vida con daños que le trunquen la posibilidad de que sea una persona feliz y de bien, y de joven y adulto sea un volcán erupcionando lo que recibió de niño: abandono, agresión y abuso hacia los demás.

Así que, si hubo adulterio, la parte afectada debe examinarse a sí misma y darse cuenta que probablemente tiene el 50% o más de la responsabilidad de esa caída; si descuidó su vida espiritual y si descuidó también la vida espiritual de su cónyuge. De ese modo, no debe victimizarse sino con humildad decir:

«Yo he sido parte de la culpa, así que en lugar de señalar con del dedo acusador a mi pareja por la traición que me hizo, repararé mis fallas, mis equivocaciones, y haré bien mis deberes para con Dios para que las cosas con el prójimo (mi pareja y mis hijos) más inmediato me salgan mejor que antes».

Por este camino, tus esfuerzos no serán en vano, sea cual sea el resultado en la relación; porque, al ocuparte en corregir las propias equivocaciones y cambiar para mejor la relación con Dios y con los demás, en lugar de echar en cara a tu cónyuge sus infidelidades, te harás violencia a tí mismo extirmando de tu vida personal lo que no es de Dios, y verás el fruto de grandes bendiciones. Repito, sea cual sea el resultado que tenga el conflicto generado por el adulterio: si la persona afectada se enfoca en mejorarse a sí mismo como hijo de Dios, todo al final habrá contribuido para su bien y el de sus hijos.

Según el psicólogo Octavio Escobar, tanto hombre como mujer deben hacer un esfuerzo por mirar de modo objetivo el hecho del adulterio y comprender lo siguiente:

*«Ni la esposa es dueña de su propio cuerpo, puesto que pertenece a su esposo; ni el esposo es dueño de su propio cuerpo, puesto que pertenece a su esposa (cf **1Cor 7, 3-5**). Es decir, ahí ya no puede, como esposo entregarle su cuerpo a nadie diferente a su esposa. Ni puede negarse a su esposa. No se nieguen el uno al otro a excepción si se (...) [encuentran ocupados en algún retiro o actividad dedicada a la oración o al crecimiento espiritual]. [Han de decir:] «Vamos a orar y nos prometemos durante estos días no tener relaciones sexuales». Después deberán volver a juntarse. No sea que, por no poder dominarse, Satanás los haga pecar. El peligro de la lujuria es para el varón. La mujer empuja al adulterio al varón cuando se niega. La mujer, si se niega, está presionando al marido a pecar. Porque se sabe que el marido es más débil a la lujuria. Esto explica por qué muchos maridos son adúlteros. El 50% de responsabilidad se le atribuye a la esposa. Y 50% a la vagabundería del hombre. La mujer al negarse a su marido lo empuja a la lujuria».¹⁸³*

Un factor indispensable para ayudar a prevenir y evitar el adulterio es preparar adecuadamente el inicio de la vida conyugal y no improvisarla

jamás, sobre todo, en el plano económico y afectivo. Octavio Escobar, con un lenguaje coloquial, y que muy fácilmente hace entender lo que quiere decir, aconseja, desde el aspecto psicológico que:

*«El noviazgo es para ahorrar tres años de sueldo para que (...) [la madre] pueda dedicarse a cuidar de sus hijos y no le falte nada. Un noviazgo sin compromiso, va al fracaso. Un hombre sano busca a quien proteger y cuidar. Si ha habido heridas y la esposa se convierte en protectora y cuidadora, el esposo le va a ser infiel, y buscará una amante pobre a la cual protegerá y cuidará. Muchos adulterios no se dan por sexo, sino por pérdida de rol del marido en el matrimonio. Mujeres que ganan más que los hombres. Ganen menos. Permitanle a él, que sea el macho Alfa».*¹⁸⁴

Sea Cristo tu guía:

Abre el evangelio de Juan en el capítulo ocho, desde el versículo uno, y entre todas las actitudes que allí encuentres en el público allí presente, ante una persona que cometió el pecado del adulterio, asume la actitud de Cristo. Fíjate en la actitud de todos los demás, pero para verte reflejado en ellos, porque algo en común puedes tener.

Las consecuencias de reaccionar según los propios impulsos, o los consejos que de una u otra persona te puedan venir, son impredecibles. Para que no te suceda que la medicina sea peor que la enfermedad, deja que sea Cristo quien gobierne tus pensamientos, tus criterios, tus actos, tus sentimientos. Por eso la importancia de que, con ayuda de la Biblia, te fijes detenidamente en ir moldeando tu ser, con la actitud y forma que Cristo utilizó ante la mujer que querían juzgar públicamente por el pecado del adulterio.

A partir de este instante, haz en tu corazón un acto solemne de renuncia de ti mismo(a) para que le cedas a Cristo la dirección de cómo vas a manejar la infidelidad de tu cónyuge. Si ya lo has hecho, siga entonces las siguientes indicaciones del psicólogo Octavio Escobar para los casos de infidelidad matrimonial: «*Jesús habló del adulterio, pero a la adúltera la perdonó. Debo amar al pecador y odiar el pecado*».¹⁸⁵

Agrega, además, un comentario a partir del encuentro de Jesús con la mujer adúltera que iba a ser apedreada por los maestros de la ley y los fariseos:

«Jesús se incorpora, se levanta y les dice: El que esté libre de pecado, lance la primera piedra» (Jn 8,7). Para aplicar la ley, hay que tener un corazón puro. Es decir, siendo uno pecador, no puede acusar a otro pecador. El que juzgaba tenía que ser alguien de corazón puro, bueno. Quién eres: ¿el fariseo, la mujer o Jesús? ¿Del lado de los fariseos? ¿Puedes juzgar a los demás? ¿Tienes autoridad para juzgar a los demás como Jesús? No. Jesús está enseñando a no condenar. No tenemos autoridad para tirar la primera piedra. El Señor, le concede un don a cada hombre: conciencia de pecado, reconocer que se ha fallado. (...) Jesús se quedó a solas con ella. Al ver a alguien que ha fallado, debes decir: "todavía no me ha tocado a mí".

Jesús defiende a la mujer. Aquí comienza a sanar a la mujer: "tú eres valiosa para mí, Jesús te ama". La primera tarea con el pecador es defenderlo, amarlo; ponerse en medio para salvarle la vida. Esto ya es un acto de amor. Ponte ahora en la piel de la mujer, "somos los condenados". Ya entendiste que, como Dios te ama, debes amar así a los demás».¹⁸⁶

Sanación de las heridas causadas por el adulterio:

Toma la postura de tu cuerpo que te ayude a orar, y entrega a Cristo tu carga y tu dolor. Dile a Cristo:

«(...) [Dame, Oh Señor,] ese amor hacia el prójimo que tú tuviste con la adúltera, a quien le dijiste: "yo tampoco te condeno". Entra a (...) [mi] corazón para romper toda rabia, todo dolor y toda falta de perdón, Señor. En este momento yo pongo al frente las personas que en mi vida me han hecho daño. Tomo tu mano y les doy mi perdón. Señor muéstrame a las personas que me han hecho tanto daño, y aquellas que me amenazan. Pongo frente a ti, oh Dios clemente y rico en misericordia, a todos estos hermanos; y, en el nombre, y por el poder de la sangre de Cristo; por su Pasión, Muerte y Resurrección de mi Señor, yo les perdonó. Amén».¹⁸⁷

Viene el momento final de la sanación: encuentro con el pecador.

Analiza bien y comprenderás que lo que más necesitas no es que tu cónyuge deje de ser infiel con otra pareja, sino que sane para siempre las heridas traídas desde su niñez que le hacen ser tan propenso a caer en esa tentación, pues, como dice la palabra de Dios en **Gal 6, 2-5**:

«Hermanos, si alguno es sorprendido en alguna falta, vosotros, los espirituales, corregidle con espíritu de mansedumbre, y cuídate de ti mismo, pues también tú puedes ser tentado. Ayudaos mutuamente a llevar vuestras cargas y cumplid así la ley de Cristo. Porque si alguno se imagina ser algo, no siendo nada, se engaña a sí mismo. Examine cada cual su propia conducta y entonces tendrá en sí solo motivos de gloriarse, y no en otros, pues cada uno lleva su propia carga».

Ahora necesitas más que nunca la humildad en tu corazón. Mira una cruz y pídesela a Cristo que está allí representado en esa imagen. Mejor, si participas en la Eucaristía y se lo pides directamente, pues Él está allí, en persona, esperándote desde hace mucho tiempo. Y con los sentimientos de Cristo en tu corazón, busca a tu cónyuge y dile:

*“«Yo tampoco te condeno». Desde el amor Jesús no le condena. El Señor, que es el único que tiene el derecho de aplicar la ley, porque es puro y tiene la autoridad, no condena [a la mujer que encontraron cometiendo adulterio].... Yo tampoco te condeno. Vete en paz. En adelante no peques más”.*¹⁸⁸

Solo desde el amor se le puede entrar al corazón a una persona que se cierra para no tocar el tema de su adulterio. Solo desde el amor, se puede acceder para que dicha persona pierda el miedo de mirar su pecado y aceptarlo, de reconocer que necesita ayuda, y de acudir a Cristo, que no le espera con una piedra en la mano, como los escribas y doctores de la ley hicieron con la mujer que encontraron en adulterio y la llevaron a Jesús para tenderle una trampa. Jesús le acogió con misericordia y no la maltrató por el pecado que traía. Le perdonó, y le ordenó: ¡No peques más!

Con palabras de Octavio Escobar:

*«Se sanó esta mujer porque se sintió amada por Jesús. La defiende, le ama, le perdona y le pide que no peque más. No la condena teniendo la autoridad. Nosotros juzgamos sin tener autoridad. Yo tampoco te condeno, porque mi vida la doné para salvarte. El amor ágape en Jesús le libera. Jesús entra en su vida, le reconcilia y le sana. Necesito reconciliarme con Jesús en el sacramento de la confesión para ser sanados. Jesús carga con mis pecados. Los pecados en el confesonario, cambian de dueño. Jesús carga los pecados de ella y pagó por ella. No murió la mujer, pero Jesús murió por ella».*¹⁸⁹

¿Te encuentras en adulterio y no sabes cómo salir de él?

Al médico es necesario mostrarle la herida para que la sane; pero nada podrá hacer si el enfermo quiere estar así para poder pedir limosna en las calles. Has de sincerarte contigo mismo, qué quieres, qué buscas realmente y salir de la indecisión; pues precisamente, lo que puede que te pase es que hay una grave ruptura en tus objetivos fundamentales y te ha invadido la división y no sabes a quién elegir, qué futuro tener, como si hubiese dos o tres personas habitando en tu propio cuerpo.

Dado que la pasión no te deja pensar con objetividad, reconozca la necesidad de ayuda. El primer paso que debes dar es hacer un ayuno de intimidad absteniéndote de tener relaciones sexuales hasta que sientas que no es la carne, la concupiscencia, la ansiedad del placer, la que domina tus impulsos. Realmente necesitas ese ayuno, empezando por la mente y continuando por la mirada. En la mente, has de cortar toda fantasía o imaginación lujuriosa o carnal, y en la vista, has de distanciarla por completo de contenidos y/o lugares donde tus sentidos estén expuestos a pornografía en imágenes, texto o música.

¿Por qué lo necesitas y lo debes hacer? Para que sea la corteza cerebral, la que te distingue de los animales y te permite actuar como un ser humano, quien funcione y dirija en tu cerebro; y no el cerebro reptil o la libido, que te bloquea la capacidad de pensar, te impide la lucidez, y no te deja ver más allá de las sensaciones e impulsos de tu cuerpo. Hecha esta abstinencia, por los días que vayas viendo necesarios, te despejará de modo espléndido el raciocinio, la claridad, y el Espíritu Santo acudirá en tu auxilio para guiarte en las decisiones que debes tomar, de manera que obtengas el menor posible de pérdidas y el máximo posible de ganancias y logros.

-
- a) Lea en internet, o en algún libro en físico o digital, los numerales 2330, 2380 y 2381 del Catecismo de la Iglesia Católica, y algunas publicaciones de orientación sobre qué es el adulterio; cuáles, sus peligros; y cuáles, las formas de solucionar más correcta y eficazmente la situación.
 - b) Te será reconfortante y liberador asistir, vía on line o presencial, a los Retiros de Sanación Interior del psicólogo Octavio Escobar. Lo puedes ubicar fácilmente en <https://octavioescobar.org>.
 - c) Visita el último tema de este libro, «*Camino de Sanación*». Puede que algunas herramientas de oración que allí se encuentran, te sean oportunas y de provecho
 - d) Lea de nuevo, con calma, lo ya escrito sobre el adulterio. Te ayudará a verte frente a los efectos que están dejando a su paso las cosas que te están pasando con la otra relación amorosa que tienes fuera de tu matrimonio, y te dará el gran beneficio de ver la realidad en la que te encuentras y para reaccionar a tiempo antes de que pierdas intereses muy importantes para ti.
 - e) Haga una pausa en la vida agitada y dispersa que tienes. ¡Haga un Stop! Si ser posible, en un ambiente tranquilo donde no tengas distracciones, donde puedas tener silencio exterior e interior, dialogar contigo mismo, con tu conciencia, con tus objetivos fundamentales en la vida. Haz un encuentro contigo y con Dios, y por escrito, ve respondiendo:
 - ¿En qué situación me encuentro?
 - ¿Qué he logrado en la vida?
 - ¿Qué objetivos fundamentales tengo en la vida?
 - ¿Cuáles son y dónde están mis aliados y mis adversarios? Esa pregunta las responderás haciendo una lista, por separado, de estos cuatro aspectos: Fortalezas, Oportunidades, Amenazas y Debilidades.

Al concluir esta actividad, busca en tu ciudad un sacerdote, una religiosa consagrada o un laico comprometido de confianza que te pueda atender, oír, orientar. De ellos, lo mejor sería con el sacerdote, pues él te puede dar la salida que necesitas a tu caso: la sanación plena de tu alma con el Sacramento de la Confesión.

Bullying

¿Conoces o tienes a un niño afectado porque le hacen bullying?

Descripción general

Se entiende por bullying el «acoso físico o psicológico al que someten, de forma continuada, a un alumno sus compañeros» (Diccionario de Google).

«Implica la conducta de cualquiera que maltrata a otro ser humano utilizando fuerza física, autoridad, poder social o intelectual, culminando en una violencia desigual. El término bully se aplica a adultos y niños, a parejas o socios».¹⁹⁰

Debes identificar si se trata un caso de bullying acudiendo a un psicólogo que le examine y te indique las orientaciones a seguir. En caso de que le diagnostique como bullying, tienes estas recomendaciones:

Algunos de los síntomas más comunes para detectar que un niño está sufriendo de bullying son:¹⁹¹

- Depresión, soledad o ansiedad.
- Baja valoración de sí mismo.
- Dolor de cabeza, dolor de estómago, cansancio o malos hábitos alimenticios.
- Faltar a la escuela, no estar a gusto en la escuela o tener un rendimiento más bajo que el que tenía antes.

Tipos de Bullying:

Según los estudios del tema, se distinguen cinco clases de bullying: físico, verbal, emocional, vía Internet (Ciberbullying) y sexual. Es necesario identificar en cuál de ellos el niño o adolescente está siendo víctima, dado que las características en cada caso son muy diversas. A continuación, algunos rasgos de cada uno de ellos:¹⁹²

a) Bullying Físico:

Corresponde a cualquier contacto que haya entre el agresor, los testigos y la víctima, sin el consentimiento de esta última persona. Generalmente cuando se habla de bullying físico, se tiende a pensar que sólo son golpes fuertes, palizas, etc. sin embargo, este tipo de agresión puede ir desde un simple empujón o manoseo, hasta los ejemplos dados anteriormente.

b) Bullying Emocional:

También conocido como bullying psicológico, es una de las formas de bullying más complejas de detectar, ya que tiende a ser manifestado a espaldas de la víctima dado que su objetivo es menoscabar a una persona, evitando que se integre a algún grupo. Esta «no integración» de la víctima suele ser detectada cuando se ha naturalizado el aislamiento dentro del curso.

c) Bullying Verbal:

Es la forma de abuso escolar más frecuente y su objetivo es atacar a la otra persona haciendo notar que es distinto al resto, resaltando generalmente sus características negativas (físicas, psicológicas o sociales). Este tipo de agresión tiende a estigmatizar a las víctimas, quienes indefensas frente a este tipo de ataque, dado que cuentan con una baja autoestima, son interpretados desde una sola característica, dejando en segundo plano los «elementos positivos» (o que puede aceptar más fácil) de su personalidad.

d) *Vía Internet o Ciberbullying:*

Esta es una forma de acoso que nació con las tecnologías 2.0 y permite que el hostigamiento verbal esté presente en más de un área de la vida de la víctima. Así es como los mensajes de WhatsApp, publicaciones en Facebook e Instagram y hasta correos electrónicos, son utilizados para que la víctima esté constantemente recordando el acoso.

e) *Bullying sexual:*¹⁹³

A veces, las personas acosan o hacen bullying con comentarios y/o actos de tipo sexual. Esto se conoce como acoso sexual o bullying sexual.

Entre las conductas de acoso sexual, se incluyen las siguientes:

- Hacer chistes, comentarios o gestos de contenido sexual
- Propagar rumores sexuales (sea en persona, mediante mensajes de texto o en las redes sociales)
- Colgar comentarios, fotografías o vídeos de contenido sexual
- Hacer o enviar fotografías o vídeos de contenido sexual
- Pedirle a alguien que se fotografíe mientras está desnudo
- Proponer mantener relaciones u ofrecerse para mantenerlas
- Tocar o acariciar a otra persona de una manera sexual

El acoso sexual puede ocurrir en persona o en línea. Pero, independientemente de dónde ocurra, el acoso sexual no está bien. No hay excusa posible para este tipo de comportamientos. Y no son la culpa de la persona que los recibe.

¿Qué hacer ante un caso de Bullying?

a) *Alejar el agresor y la víctima:*

En cualquiera de las formas de bullying se debe evitar que la víctima tenga comunicación con el agresor. Si la víctima está muy afectada, el más mínimo mensaje, gesto, imagen que pueda relacionarle cognitivamente con el agresor, o incluso, el mismo lugar o medio

donde suceden las agresiones, le puede provocar nuevos eventos de inestabilidad.

En esa relación víctima y agresor se pueden y se deben tener en cuenta las instrucciones que dejó Jesús a sus discípulos para cuando sean ofendidos, humillados, agredidos:

- *El perdón*: solo la misericordia puede remediar la ofensa sin dejar residuos en el alma. El buen hijo de Dios no se victimiza ante el prójimo que le hace una ofensa injusta, sino que sufre por el daño que el agresor se hizo a sí mismo, al exponerse a la condenación eterna. Y no la señala con dedo acusador, ya que es consciente de sus propias flaquezas y tropiezos. A esto, dijo el Señor a sus discípulos:

«Es imposible que no haya escándalos y caídas, pero ipobre del que hace caer a los demás! Mejor sería que lo arrojaran al mar con una piedra de molino atada al cuello, antes que hacer caer a uno de estos pequeños. Cuídense ustedes mismos. Si tu hermano te ofende, repréndelo; y si se arrepiente, perdónalo. Si te ofende siete veces al día y otras tantas vuelve arrepentido y te dice: "Lo siento", iperdónalo! Los apóstoles dijeron al Señor: "¡Auméntanos la fe!". El Señor respondió: "Si ustedes tienen un poco de fe, no más grande que un granito de mostaza, dirán a ese árbol: 'Arráncate y plántate en el mar', y el árbol les obedecerá» (Lc 17, 1-6).

- *El distanciamiento*: la víctima debe ser distanciada del agresor, por los daños psíquicos, emocionales, y otras consecuencias indeseables más que se han de evitar.

«al que escandalice a uno de estos pequeños que creen, mejor le es que le pongan al cuello una de esas piedras de molino que mueven los asnos y que le echen al mar. Si tu mano te está haciendo caer, córtatela; pues es mejor para ti entrar con una sola mano en la vida, que ir con las dos a la gehena, al fuego que no se apaga. Y si tu pie te está haciendo caer, córtatelo; pues es mejor para ti entrar cojo en la vida que ser arrojado con los dos pies a la gehena. Y si tu ojo prepara tu caída, sácatelo; pues es mejor para ti entrar con un solo ojo en el Reino de Dios que ser arrojado con los dos a la gehena, donde su gusano no muere y el fuego no se apaga. Pues el mismo fuego los conservará» (Mc 9, 43-49).

- Es importante reflexionar este otro pasaje del evangelio aplicando lo que corresponde al bullying. Jesús menciona primero a quien hace daño a los demás, y se pone a favor y en defensa de quienes sufren el daño. Él toma el lugar de la víctima. Prometió que cuanto

le hicieran a uno de los más pequeños, se lo hacían a Él en persona. Por eso, quienes padecen de bullying o de cualquier otra forma de maltrato o de abuso, deben sentirse muy amados y fortalecidos en Cristo. Él les sostiene y se pone al frente del que sufre para que sea en Él, y no en la persona que recibe el maltrato o la humillación, donde caiga todo el peso del daño y donde se paguen las culpas del mal hecho.

Si te cuesta perdonar las ofensas, tienes a Cristo en tu corazón orando por la persona que te agrede, diciendo: «*Padre, perdónale, porque no sabe lo que hace*». Acepta, por lo tanto, a Cristo en tu corazón, y deje sea que sea Él quien se ocupe de las ofensas que recibes. Él sabe solucionarlas mejor que tú. No te interpongas queriendo hacer justicia con tus propias manos. ¡Déjale ese caso a Cristo!

En el evangelio, Jesús usa un lenguaje metafórico con una parábola sobre la piedra de un molino, con la que instruye y ordena el alejamiento entre la persona que sufre el bullying y la que lo ocasiona. Por otra parte, ¿Qué le está diciendo al agresor? Que se aleje de las ocasiones que le tientan a hacerle bullying a los demás, para que ese pecado y las terribles consecuencias que genera no le lleven a la condenación de su alma. Y le recuerda la necesidad de arrepentirse y convertirse al bien ya que está atentando contra algo muy sagrado: la dignidad del ser humano, y más si fue contra un niño o una persona vulnerable. ¿Y qué le dice a la víctima? La defiende, la protege, la libera, se pone de su lado y la carga en sus hombros con la ayuda de su Gracia para que pueda superar esa prueba y salir adelante.

b) *Descanso y rehabilitación:*

En las crisis emocionales que la víctima tiene – si son muy intensas – es necesario ayudarle a drenar la presión psicológica, dándole un descanso prudencial en sus responsabilidades cotidianas, muy especialmente, las escolares, ofreciéndole unos días o semanas donde pueda disfrutar de un ambiente acogedor, alegre, armónico. Señala el psicólogo Octavio Escobar, «*la personalidad herida de niños (...) [deja, como secuelas] dolor psicológico, baja capacidad intelectual, pérdida de sentido de las normas, psicopatía, estrés*».¹⁹⁴

Mediante la cooperación conjunta entre familia e institución, se ha de compartir esfuerzos para ayudar a que la víctima sane y logre su recuperación en el menor tiempo posible. En esos días se le debe ayudar, gradualmente, a que vaya logrando entablar confianza con un orientador que le pueda ir escuchando, motivándole a desahogar todo lo que le pasó, todo lo que sucedió, y ofreciéndole las ayudas terapéuticas oportunas que le permitan, en el tiempo que sea necesario, poder retomar sus actividades normales.

c) *Prevención y Sanación*

Se deben aplicar medidas preventivas y de sanación no solo con la víctima, sino también con el agresor, porque detrás y antes de sus conductas agresivas hay también un historial herido por curar. Podría ser que esté haciendo daño a otro para llamar la atención y esté mostrando rabia, enojo o carencias afectivas. Hay casos donde la prevención requerirá adoptar medidas de carácter legal, especialmente si se llegara a percibir la sospecha de algún grado de psicopatía.

Por la complejidad del tema, en cuanto que hay una variedad de formas de bullying, y que en cada una hay un ser humano herido con un historial muy particular y requiere un acompañamiento especializado y dirigido para alcanzar resultados satisfactorios, escapa de nuestra posibilidad ofrecer en este limitado medio la ayuda plena que necesitas para solucionar una situación así. Para eso, insisto, se ha de buscar, de modo presencial – preferiblemente – la asistencia terapéutica de un psicólogo.

Evítese – hasta donde sea posible – una solución epidérmica, apresurada, a medias, del bullying. De no sanar las raíces heridas en la vida de los dos actores – agresor y víctima – la situación puede repetirse más adelante con más fuerza y – quiera Dios que no suceda – tengan que salir a tratar de remediar hechos más dolorosos que lamentar. Sin acudir a la sanación espiritual, integral y adecuada de los trastornos y heridas internas de la víctima y/o del agresor, lo que se les aplique como solución, no obtendrá los resultados necesarios. Hay psicólogos que tienen inconvenientes en la vida espiritual, que son cerrados a los Sacramentos y a la oración católica. Se deben evitar por no respetar la estructura de creencias del paciente. También debe evitarse acudir a terapias o consultas con sectas protestantes, ocultistas, espiritistas, astrólogos, y cualquier terapia no contrastada científicamente; porque, en lugar de traer la paz al paciente y a su familia, les complica todo, con las perturbaciones o esquizofrenias espirituales, repulsión a lo que lleve a Dios, mirar culpas y soluciones donde no las hay, y sembrar esperanzas donde solo van a recoger frustraciones.

En la Palabra de Dios hay un pasaje que puede ayudar tanto al agresor como a la víctima, apelando en cada uno a la fe, al corazón, a los sentimientos, a su lado humano, por donde más eficazmente pueden abrir su voluntad al raciocinio y el entendimiento. El pasaje es el **Mt 25, 31-46**. Al agresor, por ejemplo, tal vez ni se le pase por la cabeza que a quien le hace bullying, además de al niño o a la niña tal, se lo está haciendo a Cristo en persona y que luego deberá dar cuenta de esos actos al final de su vida, y que si no se arrepiente y renuncia a su conducta, se perderá en una eternidad sin Dios, llena de dolor y tormento. A la víctima, en ese pasaje, le corresponde verse en el espejo de Cristo, y saber y reconocer, que cada vez que ha sido humillado, burlado y herido, fue Cristo en persona quien sufrió todo ese maltrato. Esto es necesario para que el niño no se sienta solo, y se le diga, que no son palabras bonitas para consolarlo, sino que realmente Cristo está en su cuerpo padeciendo por él todo ese

bullying, está en su alma dándole consuelo y fortaleza para superarlo, y está en su corazón hablándole para que perdone las ofensas hasta setenta veces siete como Él lo hizo en la cruz con quienes tan vilmente le hicieron burla, irrespeto, agresión, calumnia, desprecio y muerte.

Prevenir es la mejor forma de curar.

Muchas situaciones de agresión o miedo se pueden evitar yendo cuidando el trato en la familia, en la casa desde la gestación de una criatura. Los padres de familia, o adultos a cargo de niños y adolescentes, deben evitar hacia ellos, o entre adultos, todo lo que represente abandono, agresión o abuso hacia los niños y adolescentes que hay en casa.

A esto, Octavio Escobar dice:¹⁹⁵

«La agresión psicológica, son ironías, maltratos, humillaciones, frases dolorosas que hacen sentir al niño degradado. Frases como: "Maldito el día en que naciste", "Por tu culpa estoy así". Y la agresión psicológica más terrible que nos muestran los niños, son las peleas entre papá y mamá. Ese es el dolor más grande que sienten los niños: el que papá y mamá peleen. Este es un tipo de agresión psicológica y que rompe la unidad de amor del niño. El resultado de la agresión es llevar al niño a pensar que quiere morirse o hacer daño a otros. "Quiero morir o quiero dañar". Es un niño miedoso: se deja maltratar. O un niño patán: agresivo, que hace bulín. El niño matoneado y el que matonea, es decir, [el que asesina a alguien a traición, son víctimas]. Ambos son víctimas».

*"José y María no golpearon, ni gritaron a Jesús. Después de 3 días lo encuentran en el templo. Y Jesús les dice: "¿no sabían que yo tengo que ocuparme en las cosas de mi padre?" (**Lc 2,49**). José y María le dicen: "estábamos angustiados" (**Lc 2,42-49**). Las personas heridas o se vuelven resentidas hacia fuera o resentidos con ellos mismos, con base en la agresión. Son víctimas de la agresión, aquellas personas resentidas con ellos mismos, que se muerden, se arañan, se golpean, se tatúan, se hacen daño, dejan de comer, o esas personas, que dañan a otros, que hacen bulín a otros niños. ¿Podríamos criar hijos sin agresión? Sí se puede. Se necesita de padres santos, muy pacientes y de mucha oración. ¡Pero se puede! La oración calma al niño».*

Crisis económica

¿Te agobian las deudas, no tienes cómo cubrir los gastos básicos diarios, y te está afectando tal vez la salud y tu vida familiar?

Empieza por Dios:

Como el siervo Job que, en su debacle económica – pues, perdió muchísimos bienes – se le vino abajo su hogar, su salud. Él se aferró a confiar en Dios, de tal modo, que el diablo por más que lo intentó, no pudo conseguir que maldijera a Dios.

Acudir a invertir y mejorar en la fe, antes que a calcular estrategias económicas, han sido siempre el pilar de los cambios y logros de quienes, como Job, han salido del foso de una quiebra económica; ya que, al entregarse en las manos de Dios y no fallarle en lo más mínimo, alejándose de toda forma de pecar, lo primero que empiezan a ponerse en orden son las inclinaciones personales, las actitudes, las divisiones internas, la manera de pensar, los criterios, los valores, lo bueno se comienza a recuperar y lo malo, en el corazón, empieza a perder terreno. Dos personas que, tal vez, no se llegaban a poner de acuerdo por su intolerancia, su egoísmo o su rivalidad, al dejar que Dios transforme sus corazones, las llevará al encuentro, a la escucha, al entendimiento. De nada servirá tomar decisiones si cada uno anda solo, resolviendo por su lado. Es lo más grave de la crisis económica, la desunión: que mientras uno está haciendo maromas para mejorar la situación, otro esté desbaratando con sus desacuerdos y causando desgaste de recursos.

¿Qué dice Dios de las deudas y préstamos?

En la Biblia Dios te enseña cómo debes administrar el dinero para que te vaya bien. En **Rm 13, 8** dice: «*No debáis a nadie nada*»; es decir, no incurras en deudas. «*El que toma prestado es siervo del que presta*» (**Prov 22, 7**).

Asesoría espiritual:

Por la experiencia de varios casos que he acompañado, puedo decirle con toda confianza a quien se encuentra en medio de una crisis económica, que sí hay solución a este tipo de situaciones; siempre y cuando las personas se pongan en las manos de Dios y dócilmente acudan a buscar orientación espiritual de un sacerdote o de una persona que sea confiable, de madurez espiritual y humana que les ayude a poner orden en sus vidas. No se expongan, en momentos de tanta debilidad, ante personas de dudosa integridad que se aprovechen de la situación y de la confianza para hundirles todavía más en la crisis. Pidan referencias con personas prudentes y confiables, antes de acudir a un orientador. Porque, las crisis económicas no revientan por nada. Siempre resultan de algún descuido, exceso, o pecado; que, detectados y corregidos, ayudan a que, lentamente, pero de manera segura, las cosas retornen a la normalidad.

Normalmente una persona no se hunde sola económicamente, sino que, en sus desaciertos y aciertos hay una o más personas asociadas. Para que la recuperación sea posible y no una falsa ilusión, es indispensable que acudan juntos, ya que se requerirán medidas que implicarán austeridad, sacrificios, establecer prioridades, identificar gastos secundarios que temporalmente deban suspender y enfocarse en aquellas actividades que representen oportunidad y fortaleza interna.

La humildad te lleva de la mano a la verdad:

Hay quienes llegan a las crisis económicas después de haber crecido en prosperidad. Entre los placeres que proporciona el bienestar material, a la carne se le olvida muy rápidamente el espíritu y lo va dejando olvidado en el depósito de la indiferencia, pero olvida también, o lo toma a menosprecio, la enfermedad, los efectos destructores de la vanidad, el egoísmo, los vicios, el desenfreno moral, el endiosamiento del dinero o del trabajo. Nunca faltan los fracasos, tal vez porque se había pronosticado un crecimiento económico social que nunca se dio, y toda una inversión se vino en regresiva a la quiebra, porque no se dieron los ingresos que recuperaran el gasto invertido, o las deudas con acreedores pendientes de saldar obligaron a generar nuevas deudas y a perder el patrimonio logrado.

En fin, lo que estas líneas te tratan de decir es que el hombre es lo menos seguro y confiable en asuntos de prosperidad y bienestar económico. Una y otra vez, los seres humanos deben inclinarse ante Cristo y decir, «nos hemos equivocado» queriendo edificar la existencia a solas, seducidos por la ambición del dinero y la riqueza material, sin Él como constructor, como Maestro, como Cabeza, como Centro de sus vidas.

Ante una crisis económica debes ser humilde, y postrarte ante Cristo diciendo, «*Creo en ti, Señor, pero aumenta mi fe*»; al leer u oír su palabra cuando advierte:

- «*Si se conducen según mis estatutos, y obedecen fielmente mis mandamientos, yo les enviaré lluvia a su tiempo, y la tierra y los árboles del campo darán sus frutos*» (**Lev 26, 3-4**).
- «*Oh, Señor. Dos cosas te he pedido, no me las niegues antes de mi muerte: Aleja de mí falsedad y mentira; no me des pobreza ni riqueza, asígname mi ración de pan; pues, si estoy saciado, podría renegar de ti y decir: «¿Quién es Yahvé?», y si estoy necesitado, podría robar y ofender el nombre de mi Dios*» (**Prov 30, 7-10**).
- «*Bendito quien se fía de Yahvé, pues no defraudará Yahvé su confianza. Es como árbol plantado a la vera del agua, que junto a la corriente echa sus raíces. No temerá cuando viene el calor, y estará su follaje frondoso; en año de sequía no se inquieta ni se retrae de dar fruto*» (**Jer 17, 7-8**).
- «*Aunque crezcan vuestras riquezas, no les deis el corazón*» (**Sal 61, 11**).
- «*Si Yahvé no construye la casa, en vano se afanan los albañiles; si Yahvé no guarda la ciudad, en vano vigila la guardia. En vano os levantáis temprano y después retrasáis el descanso los que coméis pan con fatiga...*» (**Sal 126, 1-2**).
- «*El que no está conmigo, está contra mí, y el que no recoge conmigo, desparrama*» (**Mt 12, 30**).

-
- «*¿No habéis leído nunca en las Escrituras: La piedra que los constructores desecharon, en piedra angular se ha convertido; fue el Señor quien hizo esto y es maravilloso a nuestros ojos?*» (**Mt 21, 42**).
 - «*Yo soy la vid y ustedes son las ramas. El que permanece en mí, como yo en él, dará mucho fruto; separados de mí no pueden ustedes hacer nada*» (**Jn 15, 5**).
 - Ver también: **Mt 6, 19-34.**

Ahora, veamos lo que dice en el Catecismo de la Iglesia Católica (n. 1723):

«La verdadera dicha no reside ni en la riqueza o el bienestar, ni en la gloria humana o el poder, ni en ninguna obra humana, por útil que sea, como las ciencias, las técnicas y las artes, ni en ninguna criatura, sino sólo en Dios, fuente de todo bien y de todo amor».

Cuida tu mente, déjala en manos del Espíritu Santo:

Lo más probable es que tengas opciones para maniobrar y salir poco a poco de los compromisos adquiridos, pero para poderlo hacer, con lo primero que necesitas contar es con serenidad, calma y claridad para pensar y discernir entre las obligaciones que tienes, las oportunidades con las que aún cuentas, y las fugas de esfuerzo, energía y sobre todo, las fugas de capital.

Un jefe de una empresa contrató dos obreros para cortar leña y de dio a cada uno un hacha nueva y un mismo salario a ambos por ocho horas diarias de trabajo. Les prometió que si cortaban más leña les aumentaría su salario. Un obrero pasaba las ocho horas sin levantar la cabeza, sin descansar, para cortar más leña y ganar más dinero. Apenas descansaba al medio día para almorzar. El otro, trabajaba cincuenta minutos y descansaba diez, y así pasaba todo el día. Al final del día el segundo había sacado un corte de leña mucho más grande que el primero, lo que le causó envidia y enojo. Decía: «Yo trabajo sin descanso, no me distraigo en nada, y mira la leña que tengo. En cambio, éste a cada rato se sienta, es un flojo. Y toda esa leña, seguro que se la roba de algún lado o me la está quitando a mí». Al día siguiente, el primer obrero se puso a vigilar al segundo, y vio que cada cincuenta minutos se sentaba y se ponía a sacarle filo al hacha, durante diez minutos fijos. Y reanudaba su faena. Se fijó en cómo al golpear la madera el hacha la abría rápidamente, en cambio, la de él, le llenaba de ampollas las manos, y le parecía que la madera era muy dura. Sintió vergüenza y se dijo: «Yo si soy bruto. Si le saco filo al hacha me canso menos y corto más leña». Apenado, le pidió disculpas al primer obrero y le comentó la lección que aprendió. Debe sacarle filo al hacha para rendir más. Su equivocación fue el creer que mientras más duro trabajaba y mientras menos descansaba, más rendía.

Así son tus días. La madera por cortar y la leña por sacar, representan todas las cosas por hacer en cada jornada. El hacha, representa la mente, lo que Dios te dio para rendir más. Pero vives, tal vez, en la equivocación, creyendo que mientras más horas dedicas al trabajo más dinero vas a conseguir; y abusas del hacha, es decir de la mente, y luego llevas el alma llena de

ampollas: fatiga, desilusión, frustración, enfermedades laborales, entre otras. Así como el segundo obrero descansaba y le sacaba filo al hacha, tú también necesitas descansar y sacarle filo a la mente, con un prudente cuidado de lo que lees, de lo que escuchas, de las cosas que haces, de lo que hablas y piensas, para no envenenarla de la basura que hay en la sociedad, y muy especialmente, en la radio, la televisión y el Internet.

Si mantienes siempre lucidez mental, muy difícilmente cometerás los errores en los que seguramente tropezarías teniendo la mente entregada a la desesperación, al licor, a la ira, a la pasión carnal, al claustro telefónico. Ninguna de esas vías escapatorias te van a liberar de lo que te hace desesperar. Solo Cristo te da la libertad, y sólo la oración íntima con Él, te dará la paz y la luz del Espíritu Santo para decirte qué debes hacer y cómo actuar. Acude al último capítulo de este libro y haz de sus herramientas tu refugio y puerta de liberación, con Cristo de la mano.

Está bien que te preocunes, pero no dejes que tus emociones lleguen al límite de desesperarte. La mente es la puerta hacia las soluciones, siempre y cuando sea Dios el que la ilumine y asista con su Poder. Protéjala del maligno y entrégala solo a Dios. En **Ef 6, 17** Él te manda a llevar puesto siempre en la mente el yelmo de la salvación, porque a través de ella es por donde Dios puede entrar para ayudarte, conducir tu corazón y guiarte nuevamente hacia la recuperación económica. Ese casco, o yelmo en la cabeza, es la oración ferviente y constante, en la que una y otra vez renuevas tu confianza plena y absoluta en la misericordia y bondad de Dios.

La mente es lo que Dios te dio para tomar decisiones y salir bien de las situaciones difíciles. Pero, también el demonio hace lo suyo para hacerse con ella. Desde allí él tratará de tentarla para que hagas mal uso de la libertad y destruyas lo que vas logrando. Para eso quiere que entres en desesperación, y eso es lo que vas a evitar. Siga con obediencia y constancia las siguientes indicaciones:

Aléjate de lo que te aleja del Dios verdadero.

El maligno tiene muchos obreros, organizaciones, empresas, llevando a las personas al suicidio, la frustración, las crisis emocionales, la agresión, la violencia, la depresión, y lo suele hacer a través de medios muy persuasivos que invaden la televisión, el internet, libros, cursos, terapias, negocios de multiniveles, de nueva era, o de autoafirmación, que substraen a sus seguidores en una adicción o dependencia ideológica donde les acarician y engordan su ego, su «yo lo puedo todo», para apartarlas de acudir a Dios, distanciarles de su familia en la fe (la Iglesia). Son parte de esos peligros, muchas sectas protestantes pseudo-cristianas, donde todo lo reducen a prosperidad y dinero, mientras inflan el propio ego con métodos de «oración» como «yo decreto», «declaro..., sello..., en el nombre de Jesús!»; donde, más allá de las palabras que simulan actuar en nombre de Cristo, dejan ver lo que en realidad domina: el propio yo, el presumir que tienen el gobierno y el poder de todo en su vida. Es la trampa engañosa del diablo que les hace olvidar su fragilidad, sus debilidades, su condición de criatura, su temporalidad.

Invoque al Espíritu Santo. Sea esa tu oración preferida. Las horas que puedas, siempre que puedas. Pídele que gobierne tu libertad, tus decisiones, tus sentimientos, tus reacciones; ¡todo! Si lo dejas de hacer, tal vez sea por descuido, distracción, por enfriamiento en la oración; y eso, exactamente, es lo que el demonio intenta que uno haga, que se aburra de orar, de participar en la Santa Misa, en el Santo Rosario, en las visitas al Santísimo.

Tal vez tu pensamiento ha vuelto a quedar atrapado entre la angustia y la presión de las deudas. Pero has de reaccionar, ya que eso es, tal cual, el demonio haciendo que cierres tu mente ante la Gracia de Dios y te bloquee anímicamente diciendo «*no hay salida*»; no, porque no la haya, sino porque tu ofuscación, tu fatiga emocional, no te deja pensar y ver más allá de la oscura nube de tus tormentas, siendo que encima de tales nubes se encuentra el sol brillando y se dejará ver en todo su resplandor luego que las nubes se disipen.

¿Qué has de hacer? Disipar las nubes, y vaya que lo puedes hacer, porque éstas no son más que nubes emocionales semejantes a una burbuja de jabón. Están allí mientras tienes tu mente clavada en ellas. La crisis económica, de no tener una válvula de escape emocional, lleva directo al estrés, la fatiga, el nerviosismo, la angustia, el miedo a salir, a tomar el teléfono y revisar los mensajes, a atender llamadas telefónicas, a asomarse al sitio de trabajo, al público. Sioras, si te distraes, si corres, si caminas, si recibes el mensaje de las olas del mar en una playa, si entregas todas tus presiones a Cristo ante su santo Altar, esas nubes pasarán. Ciertamente los compromisos económicos seguirán allí y las deudas seguirán presentando sus reclamos, pero tendrás otra actitud y disposición ante ellas, otra postura más serena y equilibrada, que ayudará a los proveedores a decir, posiblemente, «*el tiempo de Dios es perfecto*», «*poco a poco se van a arreglando las cargas*»; y la providencia aparece resolviendo de donde uno menos lo espera, porque así es el amor de Dios: ¡Tarda, pero no olvida! Pone a prueba, pero no te revienta.

Cuida tu salud espiritual y corporal

Cada paso y cada decisión suman, para bien o para mal. Para salir de la crisis económica debes brindarle a tu espíritu y a tu cuerpo, las condiciones básicas para hacer frente con alegría y esperanza a los retos. Organice el día y dedícale un momento privilegiado a la oración. Si estás casado(a), haz la oración con tu cónyuge. En la unidad está la fuerza y Dios, que es el todopoderoso, aumentará vuestras fuerzas cada vez que os unáis a Él en la oración. Necesitas sumar logros y reducir al mínimo los desaciertos. Eso aumentará tu fortaleza interior, y te dará un nuevo piso para solventar los compromisos económicos más pesados que tienes pendiente. Por eso, aumenta tus momentos de oración; ve a la Santa Misa dominical, arregla tu vida espiritual y ponte al día con los Sacramentos que te faltan, reza en casa el Santo Rosario, descansa temprano alejando de la cama el teléfono. No duermas menos de siete horas, camine varias veces en la semana, haz ejercicio. Si está a tu alcance, tomate un día de playa.

Estas indicaciones son vitales, y para asegurar que no se quedan solo en buenas ideas organiza tu semana en un horario, no demasiado rígido, pero sí

lo suficientes para que garantices que tengas un equilibrio en tus actividades de modo tal que los asuntos de tus negocios no secuestren el total de tu tiempo, sino que funcionen bien porque primero estás cuidando tu salud espiritual, psíquica y emocional. Los ejercicios mencionados en el párrafo anterior deben convertirse en hábitos que permanezcan más allá de los meses. Conviértelos en tu modo de vida, de un año a otro, dando siempre, la mayor de las importancias a tu tiempo para Dios. ¿Por qué? por lo siguiente. Repite las veces que pueda este pensamiento, y llévalo contigo en tus labios, enséñalo a otros, díselo a ti mismo(a):

«Yo me ocupo de los asuntos de Dios y Dios se ocupa de los míos, y mis asuntos están mucho mejor en las manos de Dios que en las mías».

O este otro:

«Yo le doy a Dios mi tiempo, que se acaba, y Él me da a mí la eternidad, que no se acaba jamás. ¡Qué intercambio tan hermoso!».

Por lo que has aprendido de estos dos mensajes, te puedes dar cuenta qué es lo que debes considerar, de ahora en adelante, como tus momentos más sagrados durante la semana: tus encuentros de oración personal y comunitaria, ponerte al día en los Sacramentos, y algo muy importante: evangelizar. Eso último es, realmente, vivir lo que enseñan estos dos proverbios: «ocúpate de los asuntos de Dios, y Él se ocupará de tus asuntos»; de tus negocios, tus ingresos económicos. El segundo proverbio es éste: «Dale a Dios, tu tiempo (cumple con alegría tus deberes religiosos), y Dios te dará la eternidad». Esto último es lo más maravilloso que con todo el dinero del mundo jamás nadie podrá comprar: la eternidad.

Desempleo

¿Te oprime el corazón porque estás sin trabajo y llevas en tus hombros la responsabilidad de otras personas, o de estudiar, y resulta que, sin un empleo, no tienes cómo costear tus estudios?

Descripción general

Antes de entrar a hablar del desempleo, ubiquémonos en el concepto, para poder, a su vez, precisar las orientaciones:

«El desempleo se define como la situación del grupo de personas en edad de trabajar que en la actualidad no tienen empleo aun cuando se encuentran disponibles para trabajar (no tienen limitaciones físicas o mentales para ello) y han buscado trabajo durante un periodo determinado» (Diccionario de Google).

Efectos del desempleo

Éstos van a variar según sea la estructura emocional, psicológica y espiritual de la persona. Aquel que posee una formación sólida y sana en las diferentes áreas de su personalidad, los efectos perjudiciales de una situación de desempleo se superan en menor tiempo; y, quien se enfrenta ante una eventualidad así, pero trae bases deficientes o muy frágiles en su estructura de personalidad, le llevará más tiempo sobreponerse a las consecuencias de quedar sin empleo.

En ambos casos los efectos más comunes de una situación de desempleo, son: decaimiento en el entusiasmo; ausencia de motivación para buscar soluciones, con aislamiento hacia los demás; apatía, desidia, desinterés, flojera, tedio; y la más peligrosa, que lo puede conducir a buscar alguna compensación de fuga, escape o alivio autodestructiva, la resignación.

Evítese asumir e internalizar en la mente la identidad de desempleado o desempleada. Reaccione de inmediato abriéndose paso hacia otras opciones diferentes, y honradas, de levantarse y surgir.

¿Tienes cerca alguien desempleado?

No desprecies ni subestimes a quien se te cruce pidiendo ayuda de encontrar un empleo. No te está diciendo que tú le des el empleo, sino que le ayudes de alguna forma. Tu ayuda no tiene que ser, necesariamente, contratarlo para algún servicio; pero sí puedes, al menos, y es mucho, darle una buena palabra de aliento y fortaleza, o también, orar por esa persona en ese momento, y bien te lo agradecerá.

En el Catecismo de la Iglesia Católica (n. 2436) se te instruye acerca de la gravedad que tiene el desempleo para una sociedad; y, sobre todo, para las personas que están en esa situación:

«La privación del trabajo a causa del desempleo es casi siempre para su víctima un atentado contra su dignidad y una amenaza para el equilibrio de la vida. Además del daño personal padecido, de esa privación se derivan riesgos numerosos para su hogar (cf. LE 18)».

Si estás desempleado(a), ¿qué debes hacer?

Para responder esta pregunta tomé la decisión de salir a la calle y le pregunté a varias personas, desde su experiencia, qué le dirían a una persona desempleada que les pide ayuda, y esto fue lo que respondieron:

a) *Anciana en silla de ruedas:*

«Que siga adelante, se apoye en la esperanza y tenga fe en el Señor, que es igual. Esperanza, que no significa esperar sentados».

b) *Madre de familia:*

«le diría que hay que tener paciencia y mucha fe en Dios, porque si uno no tiene fe; entonces, ¡Para qué! Como dice el dicho: "la fe mueve montañas". Hay que tener mucha fe. Y

mientras tanto, mientras tiene fe, debe buscar la manera de cómo solucionar las cosas. Porque, yo he pasado por esas cosas; pero, yo busco las maneras. Buscaba, porque, bueno. ¡Y todavía! Uno busca la manera a ver qué hace. "¡El que busca, encuentra!"».

c) *Obrero de albañilería:*

«¡Que eche pa'lante! Que salga a buscar. Que tenga fe. Que le pida a Dios y salga a buscar, porque trabajo hay. Lo que necesitamos es salud y salir con fe todos los días decidido a que sí va a solucionar y sí va a encontrar algo. No rendirse. Siempre salir con la frente en alto y también con la fe de que sí va a encontrar. Esto es muy importante: no salir a buscar trabajo con ganas de no encontrarlo. Le ofrecen un trabajo y sale diciendo: ah, no, yo no quiero hacer eso. Ponerle "peros" a lo que le sale. Si le dicen, "que hay que limpiar una canal", "que hay que echar una placa". Responda: «¡Pa'lante!» Muchísimas gracias, ¡Cuánto se lo agradezco! O, si... ¡Que hay que subirse al techo, que hay que pintar! Y responda, ¡Vamos a darle! Pero, si contesta: «¡Ah! es que está haciendo mucho sol», o "es que es que está lloviendo", "o es que me ampolla las manos". Entonces, es que usted quiere empleo, pero no quiere trabajar. ¡Quiere vaguear y cobrar sin trabajar!

A mí a veces me ha pasado. He salido de la casa y no tengo trabajo. Y tengo que ver cómo solucionar para mi hija, que es lo que me interesa. Y yo salgo, bueno... "¡Dios mío, ¿qué hago? ¿qué salgo y hago?". Yo salgo, y en el nombre de Dios siempre llego, aunque sea con algo, un mercadito, aunque sea para hoy. ¡Algo hago!».

d) *Madre Lilian (Carmelita Descalza)*

Esta entrevista fue en el Monasterio de las Carmelitas Descalzas de Santa María de la Montaña, vía Bramón, Táchira, Venezuela. Esto respondió:

*«Es fuerte estar así. Sin ir muy lejos, mi hermano estuvo aquí hace como dos meses y me decía, con un dolor muy grande en sus palabras: "Madre Lilian. ¡No tengo trabajo..., no tengo trabajo!". A una persona desempleada, yo le diría: Primero: que no desespere. Es muy fácil, para una persona desempleada que tenga hijos y los hijos le pidan comida. Mire. No es fácil, porque uno se desespera. Por eso. Primero. ¡Que no se desespere! Segundo: que siga buscando, donde sea; siempre y cuando sea un trabajo honrado. Como yo le dije a mi hermano, que no; que, por la desesperación, *ibusque!*, como dicen: "¡Pásame este paquetico!". Y resulta que lo descubren y detienen en una alcabala, y de ahí, para la cárcel. O, si el demonio le mete en la cabeza, *imétete en una casa*, y*

roba! Le dije, "No se vaya a desesperar, y busque trabajo. No se quede quieto. Usted tiene un hijo, ya"».

- e) *Madre María Jesús* (Carmelita Descalza y profesional, del mismo Monasterio):

«Que tenga fe y se rebusque. Hay muchos que se rebuscan, que si haciendo manualidades o cualquier cosita. Hay muchos que le sacan pretextos... iAy, no, ¿a limpiar una casa?, ¿a lavar? iAy nooo!».

- f) *Madre María Margarita* (Carmelita Descalza, del mismo Monasterio):

«Mis palabras para una persona desempleada y con pocas esperanzas es que, sepa confiar en Dios, pero que busque posibilidades, que se concentre en las cualidades o aptitudes que sabe que más se le facilitan para trabajar, y en base a eso busque, confiando en Dios, tener trabajo, sabiendo que, poniendo el uno por ciento de su parte, el Señor hará lo demás, a pesar de que la situación esté muy difícil».

Deudas

¿Debes dinero y te angustia no tener cómo pagar? ¿Te atacan los nervios al atender llamadas telefónicas, mensajes o visitas de quienes reclaman lo que les debes? O, ¿te deben dinero, no te lo cancelan, y lo necesitas urgente para cubrir necesidades que no pueden esperar? ¿Cómo evitar endeudarse?

¿Qué es una deuda?

Según Google se conoce como deuda: «a un cargo que tiene una persona física o jurídica para ejecutar sus responsabilidades de pago del ejercicio de la actividad económica».

También...

«es la cantidad de dinero que debemos de pagar a una persona o entidad, por alguna contraprestación recibida y se contrae una obligación financiera que hay que afrontar».

¿Tienes deudas por cancelar?

Esto manifestó la Madre Mariana de Jesús (Carmelita Descalza):

«Sé consciente de que debes pagar lo que debes. El tiempo se lo tiene que pedir a Dios, y pedirle la Gracia, los medios para cumplir tus obligaciones contraídas, porque no es bueno llevar deudas con nada ni con nadie. Hay que estar al día, porque no sabe, ni cuando, ni cómo te irás a dar cuenta ante Dios de lo que has hecho en este mundo. Debes ir, ligerito, ligerito. Como dice en la palabra: "Tengan puesta la ropa de

trabajo y sus lámparas encendidas. Sean como personas que esperan que su patrón regrese de la boda para abrirle apenas llegue y golpee a la puerta. Felices los sirvientes a los que el patrón encuentre velando a su llegada. Yo les aseguro que él mismo se pondrá el delantal, los hará sentar a la mesa y los servirá uno por uno. Y si es la medianoche o la madrugada cuando llega y los encuentra así, ¡felices esos sirvientes! Si el dueño de casa supiera a qué hora va a llegar el ladrón, ustedes entienden que se mantendría despierto y no le dejaría romper el muro. Estén también ustedes preparados, porque el Hijo del Hombre llegará a la hora que menos esperan” (Lc 12, 35-40)».

Un obrero de albañilería expresó:

«Has de tener paciencia y buscar la manera de saldar esos compromisos. Salir a buscar el sustento y los modos de ir poco a poco cumpliendo con los compromisos pendientes, sin caer en la tentación de dar un mal paso, como, por ejemplo, ver algo ajeno, agarrarlo y usarlo para pagar; porque el dinero mal habido no rinde y se vuelve ruina y desgracia. No hay que tener pena de salir a pedir, si hay momentos en que realmente se necesita. Pena, debe dar, salir a robar.

Sí se puede salir de las deudas, quizás en una mano amiga, que Dios ponga en el camino, si sales a buscar ayuda tratando bien a las personas y haciendo las cosas como deben ser. Es decir, no pedir ayuda sin dar nada de sí mismo, sin hacer algo para ganarla, siempre que sea algo honrado. Acercarse humildemente y con sinceridad a las personas que veas que de pronto puedan ayudar, y decir: “Oye, estoy endeudado. Ayúdame, colabóreme con algo, préstame una ‘platica’ y yo se la pago con trabajo”. La humildad, honradez, y la fe en Dios, abren las puertas. El mal genio, la flojera, el robo, las cierra. Por eso, es tan necesario actuar siempre correctamente, sin lastimar, ni dañarle la vida a nadie, nunca creerse sobrados, ni superiores a los demás, porque uno no sabe en qué momento le puede tocar suplicar ayuda».

Si en tu pasado reciente, o si todavía arrastras consecuencias de haber hecho el mal a otras personas en años pasados, y ahora eso se convierte en obstáculo para encontrar quien te pueda ayudar. Si realmente quieres salir de las deudas, primero haz de ir a Cristo y desde Él hacer todo. Verás que la Providencia de Dios poco a poco te irá socorriendo y las deudas poco a poco van a ir resolviéndose, aunque requieran algo de tiempo. ¡CONVIÉRTETE A CRISTO! Dale muerte a tu viejo yo y dale vida y nacimiento a un nuevo ser, y eso solamente te lo puede dar Jesús de Nazaret.

¿Te deben dinero y no te lo cancelan?

Es muy incómodo estar detrás de alguien que aprecias para que te pague un dinero y, pasa el tiempo, y nada que responde por lo que debe. Lo común

que hacen las personas es demandar ante la ley al deudor. Ciertamente que es una opción legítima, a la que se tiene derecho, y tal vez sea necesaria si el caso lo amerita, y que sea esa la conclusión final, luego de haberse aconsejado con personas prudentes y sabias. Lo importante es no actuar con precipitación.

Hay casos particulares donde las deudas deben tratarse de otro modo, donde la JUSTICIA y la MISERICORDIA se miran frente a frente y descubren que se parecen, pero no son iguales. Imagínese un encuentro de alguien que va al que le debe, y le grita, «*iEs JUSTO que me pagues lo que me debes!*». Y el otro le contesta: «*Sí, yo sé que es justo que yo te pague lo que te debo; pero, te suplico. iTen MISERICORDIA de mí! Dame tiempo, que yo te lo pagaré*». El prestamista, se quitó los lentes de la JUSTICIA y se los cambió por los de la MISERICORDIA diciéndole: «*No te preocupes más. Olvida lo que me debes. Dios sabrá como reponerme ese dinero. iVete en paz, y que Dios te bendiga!*».

Si eres cristiano, y quieres ser consecuente con Cristo, Él te invita a mirar con Sus ojos a quienes te deben dinero, a que te mires en el espejo de cómo actúan aquellos que pertenecen al reino de los Cielos. Dijo Jesús:

«Aprendan algo sobre el Reino de los Cielos. Un rey había decidido arreglar cuentas con sus empleados y, para empezar, le trajeron a uno que le debía diez mil monedas de oro. Como el hombre no tenía con qué pagar, el rey ordenó que fuera vendido como esclavo, junto con su mujer, sus hijos y todo cuanto poseía, para así recobrar algo. El empleado, pues, se arrojó a los pies del rey, suplicándole: "Dame un poco de tiempo, y yo te lo pagaré todo". El rey se compadeció y lo dejó libre; más todavía, le perdonó la deuda» (Mt 18, 23-27).

¿Cómo no debes actuar?

Que niegues la misericordia con los que te deben, si otros han tenido misericordia con tus deudas. Añadió Jesús en la parábola sobre aquel hombre a quien el rey le perdonó la deuda que tenía con él:

«Pero apenas salió el empleado de la presencia del rey, se encontró con uno de sus compañeros que le debía cien monedas. Lo agarró del cuello y casi lo ahogaba, gritándole: "Págame lo que me debes". El compañero se echó a sus pies y le rogaba: "Dame un poco de tiempo, y yo te lo pagaré todo". Pero el otro no aceptó, sino que lo mandó a la cárcel hasta que le pagara toda la deuda. Los compañeros, testigos de esta escena, quedaron muy molestos y fueron a contárselo todo a su señor. Entonces el señor lo hizo llamar y le dijo: "Siervo miserable, yo te perdoné toda la deuda cuando me lo suplicaste. ¿No debías también tú tener compasión de tu compañero como yo tuve compasión de ti?". Y tanto se enojó el señor, que lo puso en manos de los verdugos hasta que pagara toda la deuda. Y Jesús añadió: "Lo mismo hará mi

*Padre Celestial con ustedes, a no ser que cada uno perdone de corazón a su hermano» (**Mt 18, 28-35**).*

Muy oportuna es la instrucción que da la Iglesia Católica en su Catecismo sobre la relación entre el perdón y las deudas:

*«No hay límite ni medida en este perdón, esencialmente divino (cf. **Mt 18, 21-22; Lc 17, 3-4**). Si se trata de ofensas (de pecados según **Lc 11, 4**, o de "deudas" según **Mt 6, 12**), de hecho, nosotros somos siempre deudores: "Con nadie tengáis otra deuda que la del mutuo amor» (**Rm 13, 8**).¹⁹⁶*

También es una bella manifestación del amor de Dios, que alguien redima la deuda de otro. Como señala el psicólogo Octavio Escobar: «nosotros podemos pagar deudas ajenas, como un signo de amor». ¹⁹⁷

¿Cómo evitar las deudas?

- a) Evite, en lo más posible, pedir prestado.
- b) Sea organizado en los gastos económicos, así no se verá en la obligación de endeudarse.
- c) Sea precavido con el dinero. Gastar primero en lo necesario.
- d) De tener la obligación de pedir algo prestado, tener palabra para pagarlo en el tiempo acordado.
- e) Aplica un plan de ahorros con el fin de cubrir imprevistos.

Divorcio

En torno a las dificultades en la vida matrimonial y el tema del divorcio, son muy variados los asuntos que se pudieran tratar. Me centraré, específicamente, en brindar algunas orientaciones de ayuda espiritual para quien se encuentra en medio de una situación de separación o divorcio en su matrimonio.

El Divorcio: una herida social.

Algo semejante a los productos fabricados con obsolescencia programada, fabricados para hacer que se vuelvan inservibles rápido y se vuelvan a comprar; así de desechables se están volviendo las uniones conyugales. Pero que sea desechar una escoba, un artefacto electrónico, no es tan grave como en el caso del matrimonio. La enorme diferencia en esta comparación es que, de los productos desechables, la mayoría va al basurero y algunos son reciclados. En las uniones conyugales, en cambio, los divorcios dejan siempre profundas heridas, tanto en las personas que se separan como en los hijos, cuando los hay.

«En la actualidad, divorciarse es una actividad tan frecuente que algunos sociólogos han concluido que podría tratarse de un modismo característico de esta época contemporánea. Lo cierto es que la mayoría de las parejas no evalúan las múltiples consecuencias que el divorcio trae consigo, tanto para ellos como para los hijos,-si los hay-.

*Lo primero que hay que considerar es que a nivel psicológico el divorcio es un proceso que puede durar meses, años, y en ocasiones toda la vida, afectando durante ese tiempo la estabilidad emocional de las personas involucradas, y que a su vez, está originada por desequilibrios durante el matrimonio que van intensificándose a través del tiempo si la pareja no busca ayuda profesional».*198

Los adultos y jóvenes al unirse en vida conyugal deben ser conscientes de la responsabilidad ante los hijos, pues, de padres divorciados se crían hijos que probablemente no tendrán los valores del matrimonio ni con el compromiso que se requiere para formar un hogar y una familia, ya que las probabilidades soy muy altas que de padres divorciados sus hijos serán también, pues, hijos divorciados.

¿Es legítimo tener más de una persona cónyuge?

Ves que prolifera el adulterio e, incluso, la pretensión de justificar como legítimo tener esposa y amantes.

Ante la pretensión de algunos judíos de continuar con Jesús la misma manipulación que le hicieron a Moisés, a quien lo subyugaron haciendo que permitiera al hombre, por ley, echar a la mujer con una carta de despido si ésta le resultaba infiel, pero no exponían ninguna sanción para el hombre que traicionara a su esposa, Jesús les respondió:

*«Moisés vio lo tercos que eran ustedes, y por eso les permitió despedir a sus mujeres, pero al principio no fue así. Yo les digo: el que se divorcia de su mujer, fuera del caso de unión ilegítima, y se casa con otra, comete adulterio». Los discípulos le dijeron: «Si ésa es la condición del hombre que tiene mujer, es mejor no casarse» (**Mt 19, 8-10**).*

En otra ocasión, Jesús dijo a sus discípulos:

*«El que se separa de su esposa y se casa con otra mujer, comete adulterio contra su esposa; y si la esposa abandona a su marido para casarse con otro hombre, también ésta comete adulterio» (**Mc 10, 11-12**). Y, también: «Ustedes han oído que se dijo: "No cometerás adulterio". Pero, yo les digo: Quien mira a una mujer con malos deseos, ya cometió adulterio con ella en su corazón» (**Mt 5, 27-28**).*

Jesús pone al hombre en su lugar, y le hace ver que la mujer no es un objeto, un artículo, un producto, o alguien como una vaca o un cochino, del cual se pueda hacer y deshacer.

¿Tu relación conyugal está en crisis?

No te sorprendas que te diga, que no es casualidad lo que te ocurre. Estás, justo, en el ojo del huracán que en estos tiempos está destruyendo, de nación en nación y de pueblo en pueblo, la vida humana, la Familia, el Matrimonio. Por eso ves que tiene tanto auge y fuerza en los partidos políticos e instancias legislativas, las agendas: pro aborto, gay, uniones igualitarias, eugenios, eutanasia, esterilización, anticonceptivos, y otras tendencias de moda, como: géneros musicales de incitación sexual, como el reguetón y la bachata, las uniones libres, los amigos con derecho, los intercambios de pareja, las industrias pornográficas, entre otras. No ignores la excesiva promoción del exhibicionismo del cuerpo, la comercialización de la mujer y del sexo, unido a la satanización hacia los valores tradicionales, hacia la Iglesia, hacia el Papa y los Sacerdotes, la cizaña divisoria de los cristianos que producen las Sectas Protestantes.

Te lo hago consciente para invitarte a hacer stop y preguntarte: ¿Quieres seguir esa corriente y ser títere – tonto útil – de quienes pervertien la humanidad haciéndola una Sodoma y Gomorra, para que unos a otros se destruyan y terminen todos siendo Caín matando a Abel? O ¿Estás dispuesto a caminar contra corriente, libre de manipulaciones, ser hijo de Dios llevando la luz de Cristo para extinguir el imperio de oscuridad y tiniebla que te pretende invadir? Creo que quieres lo segundo.

Hazte, ahora mismo, el firme propósito de luchar para no tirar al abismo tu matrimonio, tu familia. Endereza tu forma de pensar, si te la había llenado de basura el mundo; limpia tu mente y tus sentimientos, si te lo había pervertido de inmoralidad el maligno; arregla tu relación de pareja si te encuentras en adulterio, o separado, y restaura la familia que el demonio, mediante sus tentaciones, con tus propias manos está destruyendo. No te preocunes, si te preguntas, cómo hago todo esto, porque no lo tienes que hacer tú. Busca a Dios y deja que Él cambie tu forma de ser, y que sea Él quien gobierne y dirija su vida. Que Él haga en ti, y en todo, siempre, su santa voluntad.

¿Qué hacer si tu matrimonio por la Iglesia parece fracasado?

Lo primero que se suele hacer es acudir a un abogado civil para tramitar el divorcio. Empezar así, para quien está casado por la Iglesia, es un gran error. El abogado civil arreglará el trámite legal pero no le podrá ayudar, en absoluto, con el aspecto de la unión más importante, lo sagrado, el compromiso con Dios. Como dice un refrán popular: «*Lo que es del cura va para la Iglesia!*».

Le pregunto, si estás en esta situación: ¿Cuándo te uniste con tu pareja en matrimonio, a cuál de las dos uniones le diste más importancia y te preparaste más?, ¿para el matrimonio civil, o para el eclesiástico? Seguro, que si eres una persona entregada a Dios vas a responder rápido, sin titubeos, que al eclesiástico; y, otra pregunta, ¿qué porcentaje de importancia y de valor le das al matrimonio civil y cuánto, al matrimonio por la Iglesia? La última persona a la que le hice esta misma pregunta me contestó enseguida y con firmeza: «*99 % al matrimonio por la Iglesia y 1%*

al matrimonio civil». A lo que yo, sencillamente le contesté: «Deje, entonces, al abogado civil, para después que hayas resuelto el 99%, el matrimonio eclesiástico». Con todo el bien que el abogado civil pueda intentar hacer, permanecerá como espectador y totalmente ajeno a lo que para ti es sumamente más importante atender: tu compromiso con Dios antes que tus compromisos con el estado, con el mundo. Como dijo nuestro Señor Jesucristo: «*iA Dios, lo que es de Dios!; y, ial César, lo que es del César!*» (**Lc 20, 25**).

Con lo dicho, al abogado civil no se le está menospreciando; solo que cada opción debe ajustarse a cada necesidad y en el momento que corresponda, y la necesidad primordial, en este caso, es tu relación y tu alianza con Dios antes que con el mundo. Acuda, primero, a buscar asesoría y orientación espiritual a tu caso matrimonial, aún cuando tu unión conyugal sea solo civil... Es mejor luchar por salvar una familia que ir a destruirla empujados por la precipitación de los impulsos

Dirígete a hablar y presentar tu caso con, con un sacerdote, o con laicos pertenecientes a la pastoral familiar de tu parroquia. Tu párroco te remitirá con el Tribunal Eclesiástico de tu respectiva Diócesis, a donde has de llevar los requerimientos que dicha instancia te solicite. Porque lo que necesitas son soluciones reales y no a medias; liberación de una situación que te oprime el alma, y no sumar más equivocaciones a las que ya estás padeciendo. Sigue, lo que viene de este tema y de ahí tendrás la orientación que necesitas, y sabrás en qué momento corresponde la instancia de un abogado y un trámite de divorcio civil, si es que se llega a la necesidad irremediable de apelar a esa opción.

¿En qué consiste la nulidad matrimonial?

Es un hecho que una inmensa mayoría de la población católica y no católica desconoce la existencia de este proceso e ignoran su contenido. La desinformación también se encuentra, por lo general, en los mismos matrimonios casados por la Iglesia; y, porque no saben del mismo, no acuden a informarse y a buscar orientación. Es frecuente escuchar cuando dicen: «*iVe! iEso yo no lo sabía!*». Y se muestran muy agradecidos de haber sido informados.

La nulidad matrimonial no es divorcio. Muchos confunden una cosa con otra. Comenta el psicólogo Octavio Escobar:

"La Iglesia no acepta el divorcio, sino que, a través de un proceso muy detallado, busca saber si el matrimonio fue nulo. (...) es el caso en el que ha habido bases para sospechar que el contrato matrimonial tuvo vicios tan grandes que lo hacen nulo. En Mt 9, 9 el Señor lo dice: "El que se divorcia de su mujer a no ser en caso de unión ilegítima, y se casa con otra comete adulterio". Esto es diferente al divorcio. En la Iglesia católica no hay divorcio. Hay declaración de un contrato nulo desde su inicio".¹⁹⁹

Hay tres grupos de causas por las que se puede abrir un proceso para saber si un matrimonio ha sido nulo o inválido:

-
- a) por Impedimentos;
 - b) por Vicios de consentimiento;
 - c) por Defectos de forma.

Si tienes la inquietud de buscar ayuda para tu situación personal, es muy importante que conozcas cuáles son las causales que se tienen en cuenta para abrir un procedimiento de nulidad o invalidez matrimonial, te recomiendo buscar información en Internet o en tu parroquia más cercana. Hay muchas Diócesis que tienen publicado en su portal de Internet el listado y la explicación de estas causales. Aquí te comparto una muestra, perteneciente al Tribunal Eclesiástico de Bogotá:²⁰⁰

Separación de esposos y divorcio civil:

Hay situaciones muy particulares en los que, por medidas de prudencia, caridad con la parte más afectada en conflictos matrimoniales, la Iglesia permite que haya separación de cuerpos y tolera la medida del divorcio civil; pero, debe dejarse claro que ninguno de estos dos actos equivale a aprobación del divorcio, porque estamos hablando de cosas muy diferentes.

Los detalles, a modo general, se encuentran en el numeral 2386 del Catecismo de la Iglesia Católica:

«La separación de los esposos con permanencia del vínculo matrimonial puede ser legítima en ciertos casos previstos por el Derecho Canónico (cf. CIC can. 1151-1155). Si el divorcio civil representa la única manera posible de asegurar ciertos derechos legítimos, el cuidado de los hijos o la defensa del patrimonio, puede ser tolerado sin constituir una falta moral».

La guerra contra la Familia, ¿de dónde viene y a dónde va?

Viene y va hacia una hegemonía mundial del comunismo, instaurando a su paso, país por país, dictaduras que aplastan las disidencias y someten bajo el miedo, la tortura y el exterminio, a toda la población. Necesitan gente débil. Por eso causan quiebras económicas premeditadas en naciones enteras, para provocar emigración, separaciones familiares, soledad y aislamiento. Así reducen al mínimo las posibilidades de que una pareja joven pueda formar un hogar, hacerse de una vivienda, tener un salario digno, desarrollar una economía familiar que genere patrimonio a los hijos.

Todo esto pasa hasta por el tipo de pantalón que obligan a los varones a comprar y usar; de bota cerrada y bien ajustados a la piel del hombre, o caídos de atrás, para homosexualizar a los hombres en general, empezando desde los más niños. El bombardeo es hacia niños y adolescentes, mediante teléfonos, video juegos y el Internet. Allí están los centros de iniciación en la promiscuidad sexual, el liberalismo moral, la adicción al placer, a la pornografía, la prostitución, y la excitación a la violencia. Todo, para mutilarles la inocencia y la pureza de sentimientos, y quitarles de sus mentes el deseo de formar una familia para toda la vida. Esto está en el corazón del drama de un divorcio, pues los hijos son los que están de por medio, y cada

matrimonio que se rompe deja en ellos lo que la agenda anti familia quiere, niños y jóvenes dispersos, sin norte de referencia, desorientados, decepcionados de sus padres, a la deriva, muy fáciles de capturar y dirigir desde sus centros de programación mental: los medios de comunicación de los cuales los que detentan el poder mundial tienen control absoluto: las redes sociales y las telecomunicaciones.

La guerra anti familia es también contra la Iglesia Católica

Como ya se explicó, el objetivo de las ideologías dominantes – pro gay, aborto, uniones igualitarias, entre otras – es impedir que existan familias. Y te preguntarás, ¿a qué obedece el miedo y ensañamiento contra la familia y la Iglesia Católica? ¿por qué son amenazas para ellos? Porque saben muy bien que, si la Iglesia Católica se fortalece en todas partes, habrá muchas familias sólidas, porque es la Iglesia que se planta y defiende, en todos los rincones del planeta la institución familiar: padre, madre e hijos. Presamente, lo que los centros de poder mundial quieren evitar: la unión de un hombre y una mujer, ambos con los mismos hijos, y hasta que la muerte los separe, son verdadera amenaza a sus fines de perpetuar su poder económico global.

¿Por qué la Familia es una amenaza para los que pretenden dominar las naciones? No es por lo que frecuentemente se oye y se lee, de reducir la población mundial para que así los bienes alcancen para todos. La cosa no va por ahí. La razón del por qué la familia católica representa una verdadera amenaza para las dictaduras, es porque de una familia compacta y estable, creciendo juntos cerca, surgen y son más numerosos los seres humanos sanos, educados, respetuosos, críticos, fuertes, seguros, libres, emprendedores, resistentes a la manipulación y la esclavitud; y, algo más importante. esa clase de personas acude y recibe más prontamente el mensaje del Evangelio y se convierte a Cristo. El plan de estos centros de poder global consiste en dañar, desde la niñez, a las personas, para que crezcan deterioradas emocionalmente y fracasen en sus intentos de formar un hogar.

¿Por qué tanto divorcio?

Traigo con ustedes la respuesta que da a esta inquietud Octavio Escobar:²⁰¹

«Los novios que se van a vivir juntos aprenden cuatro cosas, cuatro venenos. Los que viven como "amigovios", con derechos de cama, se enseñan a vivir en cuatro errores o venenos que acaban el deseo de vivir santamente el Sacramento del Matrimonio. Cuatro cosas que aprende el hombre cuando tiene relaciones sexuales con la novia, cuando vive en "unión libre:" 1. No compromiso. 2. No hijos. 3. No hogar. 4. No Dios. Explicaremos estos cuatro venenos:

a) "Unión Libre:"

¿Hay compromiso en una unión libre? ¿Estamos comprometidos para toda la vida? No. Indudablemente, iel que se aburre, se viste y se va! No hay compromiso en una relación sexual, en una relación de "amigovios",

o de unión libre. Estamos juntos mientras nos gustemos. Es una relación abierta.

b) "No hijos:"

Ellos están usando condón, píldoras, parches, lo que sea, pero no quieren tener hijos. Prefieren castrarse y no comprometerse a tener un hijo. Llegan hasta abortar: corrección mafiosa de un error.

c) "No hogar:"

Cada uno vive en esta relación de novios con sus papás. Son adolescentes de 10, 15, 35 años que viven donde sus papás, y copulan los fines de semana, tienen relaciones sexuales entre semana o cuando se ponen la cita. No hay un nicho, no hay un hogar, no hay nada permanente donde viven. Arrendan un apartamento para tener un lugar donde tener sexo y no más. La idea de hogar no se construye.

d) "No Dios:"

Dios no está presente en esa relación, hay que sacar a Dios de esa relación. Se van los hijos pródigos a gastarse la herencia.

*Con esos cuatro venenos, el matrimonio no va a salir adelante. No durará mucho. Si es que a eso se le puede llamar matrimonio. Va a haber infidelidad porque aprendieron a vivir sin compromiso. [Y hasta sin pena lo dicen: "yo no quiero compromisos, vivimos a sí y ya!"] Va a haber castración porque aprendieron a vivir sin hijos. Van a haber deseos de separación porque aprendieron a no hogar. Y van a entrar en el infierno porque aprendieron a vivir sin Dios. Al salir del matrimonio los amigos le dicen no "¡feliz matrimonio!", sino "¡feliz año!", porque saben que al año todo se acabará. Por eso la Iglesia te dice que no aceptable tener relaciones antes del matrimonio. Lo que debemos buscar los psicólogos, consejeros de parejas, es que la esposa no se separe del esposo. Dice en **1Cor 7, 10-11**: "que la mujer no se separe del marido; más, en el caso de separarse, que no vuelva a casarse, o que se reconcilie con su marido, y que el marido no se divorcie de su mujer". Ahí está la doctrina del Señor».*

El divorcio es un veneno muy grande. El problema no solo es el divorcio, sino las heridas que hay detrás del matrimonio. Más de la mitad de matrimonios católicos son nulos. Fueron realizados contra la ley de la Iglesia, para tapar un embarazo, por un compromiso social, por motivaciones diferentes al amor. La epidemia de divorcios, no viene del divorcio en sí, sino también de las heridas prematrimoniales. El problema fundamental es que las bases del matrimonio, están mal construidas y por eso los matrimonios se dividen. Que los padres amen, cuiden y no abandonen a sus hijos.

Cristo y el Divorcio

Mons. Tihamer Toth, con mucha firmeza y sencillez, presenta cuál es la postura de Cristo respecto al Divorcio:²⁰²

«Jesucristo elevó el matrimonio a la dignidad de sacramento y le devolvió su primigenio estado de pureza ideal, su unidad e indisolubilidad. La ley de Moisés permitía en ciertos casos el divorcio, y por ello preguntaron los fariseos al Señor: ¿Es lícito a un hombre repudiar a su mujer por cualquier motivo? Entonces pronunció NUESTRO SEÑOR las palabras para siempre memorables: "A causa de la dureza de vuestro corazón os permitió Moisés repudiar a vuestras mujeres; mas desde el principio no fue así" (Mt 19, 8). "Lo que Dios ha unido, que no lo separe el hombre" (Mt 19, 6). "Así, pues, declaro que cualquiera que repudie a su mujer... y se case con otra, este tal comete adulterio; y el que se case con la divorciada, también lo comete» (Mt 19, 9).

Y que así lo comprendieron los Apóstoles, lo demuestran las palabras de SAN PABLO: "Una mujer casada está ligada por la ley al marido, mientras éste vive...; por cuya razón será tenida por adúltera si, viviendo su marido, se junta con otro hombre"» (Rm 7,2-3).

¿Se puede hablar con más claridad?».

¿Por qué la Iglesia no puede aprobar el Divorcio?

Aunque con el punto anterior, la respuesta ya está dada, podemos afirmar rotundamente que la Iglesia no tiene autoridad sobre Cristo para derogar lo que es su voluntad expresa y, menos, para permitir el error que Moisés dejó pasar en detrimento de la dignidad de la mujer, será de gran ayuda conocer la postura de la Iglesia acerca del divorcio.

«El Señor Jesús insiste en la intención original del Creador que quería un matrimonio indisoluble (cf Mt 5, 31-32; 19, 3-9; Mc 10, 9; Lc 16, 18; 1 Co 7, 10-11), y deroga la tolerancia que se había introducido en la ley antigua (cf Mt 19, 7-9)». "Entre bautizados, 'el matrimonio rato y consumado no puede ser disuelto por ningún poder humano ni por ninguna causa fuera de la muerte'» (CIC can. 1141).²⁰³

«El divorcio es una ofensa grave a la ley natural. Pretende romper el contrato, aceptado libremente por los esposos, de vivir juntos hasta la muerte. El divorcio atenta contra la Alianza de salvación de la cual el matrimonio sacramental es un signo. El hecho de contraer una nueva unión, aunque reconocida por la ley civil, aumenta la gravedad de la ruptura: el cónyuge casado de nuevo se halla entonces en situación de adulterio público y permanente:

*"No es lícito al varón, una vez separado de su esposa, tomar otra; ni a una mujer repudiada por su marido, ser tomada por otro como esposa" (San Basilio Magno, *Moralia*, regula 73).²⁰⁴*

«El divorcio adquiere también su carácter inmoral a causa del desorden que introduce en la célula familiar y en la sociedad. Este desorden entraña daños graves: para el cónyuge, que se ve abandonado; para los hijos, traumatizados por la separación de los padres, y a menudo viviendo en tensión a causa de sus padres; por su efecto contagioso, que hace de él una verdadera plaga social».²⁰⁵

Ante lo leído, te invito a pensar y a responder: ¿A quién quieres seguir y agradar? ¿La voluntad del mundo o la de Cristo? De qué lado estás? Debes estar del lado de la protección de la familia, en las leyes, en las instituciones, en todos los ámbitos, y no del de su amenaza y disolución? Debes decidirte, pues, aquí lo que se decide es la elección de cada uno ante el llamado de Cristo «Ven y sígueme» (**Mt 19, 21**). Si le aceptas, ese Sí tiene Cruz de renuncias y tiene Gloria de bendiciones, pero primero va la Cruz y luego la Gloria.

Que la Iglesia Católica no tenga atribución ni facultad alguna para aprobar el divorcio o el adulterio, eso es tan firme, que está dispuesta al costo de que se marchen de ella los que aceptan su firme posición en defensa de la Familia, de cuya misión es responsable ante Cristo. Algunos dicen: *«por eso es que la gente se cansa de la Iglesia Católica y se va para las sectas!»*.

La Iglesia debe ser firme en decir; no es de la Iglesia que se cansan, sino de Cristo. Ella no está para mandar a Cristo sino para obedecerle, igual que todos. La Iglesia no tiene miedo que le den la espalda y se vayan quienes deciden romper su comunión con la Iglesia, así como en **Jn 6, 66**; cuando se marchó aquella multitud que seguía a Cristo y solo quedaron con él los Doce Apóstoles, a quienes, incluso, les increpó diciéndoles con firmeza: *«¿También vosotros queréis marcharos?» (Jn 6, 67)*.

Ser hijos de Dios y ser miembros de la Iglesia no es asunto de militancia o de ser exitosos sumando prosélitos, tal como viven y hacen las denominaciones que se hacen llamar cristianas y los partidos políticos. No se trata de ganar el ranking mundial del mayor número de miembros entre todas las religiones. La Iglesia Católica no está tras eso, no es para eso, y no se va a distraer en eso.

Es iluminador el ejemplo que ofrece el padre Jorge Loring, en su libro *«Para Salvarte»*:

«La prohibición evangélica del divorcio es tan clara que el Papa Clemente VII no se lo concedió a Enrique VII de Inglaterra, que quería divorciarse de su esposa Catalina de Aragón para casarse con Ana Bolena; aunque esta prohibición llevó consigo que la Iglesia Católica perdiera el reino de Inglaterra, pues Enrique VII, por esta prohibición, se separó de la Iglesia Católica y se autoproclamó Fundador y Cabeza de la Iglesia Anglicana en 1534».²⁰⁶

Enfermedad

¿Te cambió la vida una enfermedad?, ¿tuviste un accidente o un error que te afectó a la salud y te limita poder atender tus compromisos diarios? ¿El dolor no lo soportas? ¿Te causa desesperación? ¿Sientes depresión y desánimo en la fe por la enfermedad que tienes?

Descripción General

En la vida se pueden tener dos clases de enfermedad: corporales y espirituales. Ejemplo de corporales son: un dolor de cabeza, gastritis, malestar en la espalda. Como espirituales, las más importantes son los pecados capitales: «*soberbia, la avaricia, la envidia, la ira, la lujuria, la gula, la pereza*».²⁰⁷

¿Cómo actuar ante la enfermedad?

No siempre estamos preparados, ni para la muerte, ni para la enfermedad. Cuando veas una hoja de un árbol caer, perder su color verde y entrar en descomposición, piensa que estás ante un espejo, y piensa: «*Así soy yo!*». Mira las hojas verdes, y las que empiezan a retoñar, y diga: «*iAsí era yo!*».

Ahora, mira al árbol o al arbusto completo; mejor aún, mira a la montaña o el bosque entero, y piensas...: la vida de un árbol, de una hoja, se descompone, se convierte en nutriente y vida para otros árboles y plantas que vienen después, y así la vida en el mundo no termina sino que continúa. Sin embargo, al fin y al cabo, cuando un árbol muere lo hace para siempre y no se le volverá a ver jamás. En cambio, contigo es diferente. Después del cuerpo que tienes, así enfermo y sufriente, tienes prometido por Dios un cuerpo glorioso como el de nuestro Señor Jesucristo. Lea en voz alta lo que sigue: «*iQué grande es mi Dios!, iqué grande es su misericordia! Me hizo a su imagen y semejanza para que tenga vida, con Él, eternamente*». A continuación, sonría, diciendo en oración: «*Gracias, Señor, Gracias; porque la vida del hombre no se interrumpe ni termina, sino que continúa. iAquí me tienes, haz de mí según tu voluntad!*».

«La enfermedad depende...»

Depende de la distancia que estás de Dios; depende del tamaño de tu fe.

a. *Si estás cerca de Dios...*

...tendrás tu mente y tus ojos fijos en alcanzar la vida eterna. Esa será tu aspiración diaria. Vivirás como vela encendida y fuego ardiente suspirando por recibir de Dios el cuerpo glorioso – como el de Jesucristo, que te tiene prometido (cf. **Rm 8, 22-23; 1Cor 15, 35-58; 2Cor 5, 1-10**). Estarás siempre alabando su Santo Nombre: en el día y en la noche, en las alegrías y en las penas, en la abundancia y en la escasez, en la salud y en la enfermedad.

Dile al dolor:

«¡Bendito seas dolor, porque me purificas de los males del mundo que introduce en mi mente y en mi alma! ¡Santa y bendita la agonía que me limpia, día a día, de mis apegos terrenales al dinero y a las riquezas materiales que, al fin y al cabo, ni al cielo ni al mismo infierno, me los podrá llevar!»

Gracias, oh Señor, por el dolor y la enfermedad, porque así me estás liberando el alma y la estás dejando desocupada de obstáculos que me han apartado de tu Presencia: la autosuficiencia, la vanidad, el orgullo, la soberbia. Ahora, mientras más avanza la enfermedad que me acompaña, siento más cerca el calor de tu abrazo y de tu presencia en el Paraíso; siento más ligero y hábil mi espíritu para llenarme, acá en la tierra, de los bienes eternos que contigo, quiero compartir: la Alegría, el Perdón, el Amor, la Bondad, la Paz y la Misericordia. Amén. Amén. Amén».

b. *Si estás lejos de Dios*

En cambio; si estás lejos y reniegas de Dios, muy pronto se te apagará la luz de la esperanza, e irás por el mundo renegando de la fe y diciendo que Dios no existe, y que todo lo que aprendiste en la Iglesia Católica es un engaño: la Santísima Trinidad, la Virgen, los Santos, el Papa, los Obispos, los Sacerdotes, los Sacramentos...

Si estás lejos de Dios, una enfermedad se te volverá la peor de las pesadillas. La vida se te convertirá en una frustración. Llegarás al punto de no verle sentido alguno a hacer el bien o evitar el mal, a decir que algo es bueno o malo, al esfuerzo por lograr una meta. Porque la enfermedad de un ser humano va más allá de un dolor o un malestar corporal. Ella se extiende, según sea su madurez y su actitud, a toda su existencia.

c. *Las tentaciones no faltan*

Hay quienes, en medio de una enfermedad, buscan su alivio en el licor, entre los placeres del mundo, en la droga, en lo que sea... Ven en ello una forma de evadirse o de terminar más rápido su existencia, porque creen que la vida es una pérdida de tiempo. Piensan a veces en el suicidio, y se unen a actividades ilícitas que ponen en riesgo su vida: narcotráfico y/o consumo de drogas, robo, homicidio. Otros lo hacen de modo lento y silencioso, destruyéndose a sí mismos con el vicio del tabaco, el cigarro, la gula, la prostitución, la lujuria, trasnochando en fiestas y el alcohol. Así viven las personas fatalistas y negativas. Actúan así porque no conocen otro modo de desahogar o huir de sus dolores. Si conocieran el evangelio y acogieran las medicinas que contiene. No buscarían el alivio en esos caminos autodestructivos, sino que lo harían donde se den cuenta que van a encontrar la paz y la esperanza plena: en JESUCRISTO.

d. Nacer no fue un error

Si te aqueja una enfermedad, sepa que el error no está en la vida, ni en Dios; sino en que no has tenido la oportunidad de encontrar realmente a Cristo. Este libro te será de gran ayuda. Abrázalo y léelo completo. Eres una oveja herida que Cristo quiere cargar en sus hombros para llevarla a los Sacramentos de la Gracia y sanarte. En la Eucaristía, Él te sanará la fe enferma – y si es su voluntad también el cuerpo, y te dará de comer el pan de Vida eterna, hasta que te recuperes plenamente y puedas volver, alegre y saludable, a tus tareas cotidianas.

¿Te preguntas, por qué la rabia, la frustración, o el enojo que a veces te acompaña desde que tienes uso de razón? Tales pueden ser síntomas de heridas traídas de crianza; que hasta ahora no han tenido médico que te las atienda. Toma el último capítulo de este libro. Tal vez esté allí el remedio que andabas buscando.

Tu error no ha sido, el nacer. Jamás será un error el poder respirar, mirar, caminar o vivir. ¡No! ¡Ese no ha sido tu error! ¡Esa es tu bendición más grande! Tal vez, tu error ha sido, más bien, aquel orgullo o aquella rebeldía que te hacían dejar a un lado y despreciar los deberes cristianos de acudir a los Sacramentos. Tal vez tu error fue ir a buscar a Cristo en una secta, o a buscar la solución de tus situaciones difíciles de resolver en sitios de brujería o en actividades ilícitas. Tal vez, en no oír a quien te quiso ayudar con un consejo, una corrección. Pero todo eso tiene cura. De nada vale ahora restregar culpas viejas. Ahora, abrace a Cristo, que nunca es tarde. Acuda a su perdón, que es infinito. Reciba los Sacramentos, que tienen el poder de sanar el alma de cuanta herida tenga, viejas o recientes.

¡Levántate! No vale la pena lastimarse recordando los errores cometidos, especialmente cuando hay solución y esperanza: CRISTO ESTÁ VIVO Y ESTÁ ESPERANDO A QUE LE ABRAS TU CORAZÓN. No esperes más. Si tu salud corporal, la vez difícil o imposible de recuperar, ve y recupera la más necesaria, la de tu alma. Esa la puedes sanar por completo, y si mueres, vas a hacerlo feliz, con plenitud de gozo, porque habrás hallado la vida más necesaria: la VIDA ETERNA.

Si no te puedes levantar de la cama, pida a alguien cercano que te consiga un sacerdote que te visite; pero, si puedes levantarte y salir, ve a una iglesia católica y consigue que el sacerdote te atienda. Pídele que te prepare para los Sacramentos. Métete en la cabeza la firme certeza de que nunca es tarde para recibir a Cristo, y que tarde es después de la muerte. ¡Ahora que estás vivo! ¡Hazlo! Ya no eres un bebé a quien su mamá o papá le cambian la ropa o le llevan la comida a la boca. Dale gracias a Dios de estar vivo, y pon en movimiento interior tu corazón y lo mejor de tus fuerzas que aún te queden para darle salud a tu alma que, si es voluntad de Dios, también te podrá dar la de tu cuerpo. Tienes, por encima de todas las cosas, a Dios, y

una boca para salir y decirle a un sacerdote, a un buen amigo, a alguien confiable que esté en los caminos de Cristo:

«Ayúdame, por favor. ¿Qué debo hacer para sanar las heridas emocionales y espirituales que traigo conmigo? Estoy disponible para dejarme ayudar, para hacer lo que sea necesario. Quiero mejorar, y yo no me puedo permitir negarme esa oportunidad. Tarde es estar muerto; y yo, en cambio, por la gracia de Dios, aún tengo vida. Dime: ¿qué debo hacer para sanar mi alma enferma?».

e. *iCristo te espera!*

Dirígete ante la presencia de Cristo vivo, presente en la Hostia Consagrada, bien en la Eucaristía o ante el Sagrario, y ríndete. Póstrate ante Él. Y, a voz en grito, dile: «*Creo, ipero ayuda mi poca fe!*» (**Mc 9, 24**). Así gritó a Cristo un hombre que estaba desesperado buscando ayuda para que le liberaran a su hijo que estaba poseído por un demonio.

¡Eso es hermoso! ¡Eso es humildad! ¡Eso es grandeza de alma! ¡Esa es la actitud! Y Dios, que a veces parece que tarda, pero nunca olvida, aparecerá y llenará de gloria y gozo tu existencia.

¿Estás pasando por una difícil enfermedad?

Si hay gente que utiliza los desechos para hacer preciosas obras de arte; ¿cuánto más podrías hacer con tu alma, si utilizaras tu enfermedad para hacer de tu existencia la más hermosa obra de arte ante los ojos de tu Amado Creador? Lo que necesitas lo tienes a tu alcance: llenar del amor de Cristo tu corazón. Ninguna enfermedad, por muy dolorosa que sea te lo puede impedir.

Con el amor en tu corazón y el Espíritu Santo en tus pensamientos, puedes lograr que la enfermedad no sea algo a desperdiciar, a maldecir, a teñir de oscuridad en tu ser. Conviértela en algo útil, aprendiendo de Cristo a ofrecer el dolor por una causa noble y santa: la salvación de los pecadores. Hazlo por los pecadores que están en este mundo; y, muy especialmente, por las almas que más están sufriendo tormentos: las que están en el Purgatorio. Ellas ya no disponen del cuerpo, ni siquiera enfermo, para poder resarcir sus daños hechos y entregarse a hacer el bien. Si ellos tuviesen un cuerpo como el tuyo, así, enfermo y adolorido como lo tienes, lo celebrarían como no tienes idea; y tú, que lo tienes, ¿te piensas lanzar al abismo de la desesperación? ¡Nada que ver! No desperdigies tu enfermedad. Entrégala a Dios como ofrenda para reparar las penas ocasionadas por los pecados que hayas cometido, y haz sufragios eucarísticos por las ánimas benditas, que muchísimo te lo sabrán agradecer.

El cielo está lleno de almas que en la tierra sufrieron de enfermedades muy dolorosas y difíciles de sobrellevar: infartos, ceguera, parálisis, cáncer, alzhéimer, diabetes, etc; y nada de eso les pudo arrebatar lo más grandioso y necesario: la vida eterna con Dios. El infierno, en cambio, está lleno de almas que en la tierra nunca les dolía nada y hacían gala de rebosante salud corporal, de sus esbeltos cuerpos de modelaje. Presumían porque nada les

dolía, ningún rasguño les molestaba, ninguna cicatriz o exceso de grasa les afeaba la piel o el abdomen. Los "templos" a donde acudían semanalmente a rendir culto muy religiosamente eran los gimnasios, y sus deberes diarios más importantes, eran las dietas naturistas y las rutinas de ejercicios en casa. Para ellos, el yoga era más necesario e importante que rezar un Padre Nuestro. Ellos mismos eran su dios. Le daban culto a su propia imagen, a las apariencias. Los espejos eran su sitio más sagrado. Para ellos, una enfermedad era sinónimo de maldición, ruina, fracaso y tragedia. Tales almas no fueron al cielo porque eso fue lo que eligieron: les sabía a nada, y a retrógrado, todo lo que fuera Iglesia, Sacramentos y Mandamientos de la Ley de Dios y de la Iglesia.

Con Dios o sin Dios, la enfermedad es muy diferente

Las enfermedades y la salud son como un cuchillo, con el que puedes hacer mucho bien preparando alimentos para que otros se nutran y tengan vida, o con el que también se puede hacer mucho mal asesinando. Así son la enfermedad y la salud: te pueden llevar a Dios, o te pueden apartar. No siempre las cosas son como las pintan: salud = bendición y enfermedad = maldición. A menudo la combinación cambia: salud = maldición, y enfermedad = bendición. Para quien tiene salud en su alma, la salud en su cuerpo es doble bendición; porque con esa doble salud, se beneficiarán muchas personas. El bien en su vida y alrededor será muy grande. Pero, quien tiene enferma de pecado su alma, la enfermedad corporal la verá como otra maldición más, porque su mal humor e irritable temperamento harán sumamente insopportable su propia vida y la de sus seres más cercanos.

Hay sectas protestantes que dañan espiritualmente a sus seguidores obsesionándolos con la riqueza, el dinero, el confort, la vida sobre pétalos de rosa y sin espinas; y si se enferman, entonces les dicen que eso es un castigo divino, una maldición por haber pecado. Por eso, cuando les sobrevienen las pruebas, esas pobres criaturas se hunden y se frustran. Les edificaron la fe sobre arena, no soportaban la Roca que Cristo estableció para levantar su Iglesia: Pedro, el Papa (cf. **Mt 16, 19; Jn 1, 42; 21, 15-17**) y el Colegio Apostólico. Por eso no dejan entrar la cruz a sus reuniones y no la permiten exponer donde todos la puedan ver. Son instrumentos del Diablo para alejar el sufrimiento de sus mentes como si éste nunca les fuese a visitar, y para que nunca aprendan de Cristo a prepararse para los momentos difíciles y dolorosos de la vida.

Si te encuentras en una de esas Sectas, aléjate de inmediato; porque, de ellos, bien claro te advirtió san Pablo en su carta a los corintios: «*No se dejen engañar: las doctrinas malas corrompen las buenas conductas*» (**1Cor 15, 33**).

¿A qué enfermedades más debes temer?

Ante una enfermedad o ante el pecado, Cristo te ofrece este camino: «*No temas a los que sólo pueden matar el cuerpo, pero no el alma; teme más bien al que puede destruir alma y cuerpo en el infierno*» (cf. **Mt 10, 28**).

Entre una enfermedad corporal y el pecado, tenle mucho más miedo al pecado. No le tengas miedo al cáncer, a la diabetes, al alzhéimer, a cualquier

enfermedad crónica o terminal. Tenle más bien pánico al asesinato, al robo, al adulterio, la mentira, la apostasía, la herejía, la traición, el odio. Por eso escribió san Pablo a los cristianos de Roma:

«*¿Quién nos separará del amor de Cristo? ¿Acaso las pruebas, la aflicción, la persecución, el hambre, la falta de todo, los peligros o la espada? Como dice la Escritura: Por tu causa nos arrastran continuamente a la muerte, nos tratan como ovejas destinadas al matadero. Pero no; en todo eso saldremos triunfadores gracias a Aquel que nos amó. Yo sé que ni la muerte ni la vida, ni los ángeles ni las fuerzas del universo, ni el presente ni el futuro, ni las fuerzas espirituales, ya sean del cielo o de los abismos, ni ninguna otra criatura podrán apartarnos del amor de Dios, manifestado en Cristo Jesús, nuestro Señor» (Rm 8, 35-39).*

No necesitas dejar pasar más años para hacer tuya la lección que san Pablo aprendió de esa instrucción que Cristo a todos nos entregó, o que santo Domingo Savio resumió en tan cortas y bellas palabras que hizo lema de su vida y lo llevó a morir en santidad siendo apenas un adolescente: «*IPREFIERO MORIR, ANTES QUE PECAR!*».

iViva para Dios!

Quita el miedo a la enfermedad y ponlo en el pecado. La enfermedad y la misma muerte, son apenas un tránsito. No son lo definitivo que te queda o que te espera. Ambas son el tramo anterior del puente para ir a un después mucho mejor o peor que el lado de la vida donde estás, dependiendo del lado en que ahora vives, si del Pecado o de la Gracia.

Si estás del lado del pecado, entonces la enfermedad y la muerte te traerán pánico, terror, junto a terribles sentimientos de tragedia y frustración. Pero, si vives diariamente del lado de la Gracia, en la enfermedad vas a encontrar un gesto de ternura y de la misericordia de Dios que se apiadó de ti, porque te está permitiendo la oportunidad de la purificación aquí en la tierra, de manera temporal, para que llegues a Él resplandeciente, como digno merecedor del cuerpo glorioso que tiene prometido para ti.

Repite todas las veces que puedas esta oración: «*Líbrame, oh Señor, de una muerte repentina y eterna*»; o, también, esta otra – o ambas-: «*Quiero vivir, como quiero morir: En gracia de Dios!. Concédeme, oh Señor, ese don!*». Además de repetirlas con frecuencia, haga meditación de lo que significan esas santas palabras. Porque, una enfermedad, vista desde el lado perfecto – desde la mirada de Dios – es una GRACIA; no, un castigo o una maldición.

Desde Dios, la enfermedad se ve de modo perfecto.

Lo que permanece para siempre prevalece sobre lo que solo es transitorio. Desde el hombre, en cambio, lo transitorio domina la preocupación del que sufre, y lo permanente, escapa muchas veces de su limitada manera de pensar. Es toda una lección de sabiduría lo que el Espíritu Santo, por medio de san Pablo, le revela a los cristianos de Corinto:

«Por eso no desfallecemos. Aun cuando nuestro hombre exterior se va desmoronando, el hombre interior se va renovando de día en día. En efecto, la leve tribulación de un momento nos procura, sobre toda medida, un pesado caudal de gloria eterna, a cuantos no ponemos nuestros ojos en las cosas visibles, sino en las invisibles; pues las cosas visibles son pasajeras, mas las invisibles son eternas» (2Cor 4, 16-18).

No menos hermoso y fortalecedor es lo que nos dice al inicio del siguiente capítulo:

«Porque sabemos que si esta tienda, que es nuestra morada terrestre, se desmorona, tenemos un edificio que es de Dios: una morada eterna, no hecha por mano humana, que está en los cielos. Y así suspiramos en este estado, deseando ardientemente ser revestidos de nuestra habitación celeste, si es que nos encontramos vestidos, y no desnudos.

Los que estamos en esta tienda suspiramos abrumados. No es que queramos ser desvestidos, sino más bien sobrevestidos, para que lo mortal sea absorbido por la vida. Y el que nos ha destinado a eso es Dios, el cual nos ha dado en arras el Espíritu. Así pues, siempre llenos de buen ánimo, sabiendo que, mientras habitamos en el cuerpo, vivimos desterrados lejos del Señor, pues caminamos en fe y no en visión...

Estamos, pues, llenos de buen ánimo y preferimos salir de este cuerpo para vivir con el Señor. Por eso, bien en nuestro cuerpo, bien fuera de él, nos afanamos por agradarle» (2Co 5, 1-9).

Repita varias veces las siguientes palabras; y, mejor aún, si te las pudieras aprender de memoria:

«una enfermedad es una caricia que Dios envía a sus hijos más amados y predilectos, para estar muy cerca de ellos, cada vez que sientan un agónico dolor, y decirles amorosamente desde el corazón: "Hijo amado, estás más cerca de Mí. Te amo, itanto!, que sufro con la sola idea de perderte para siempre por algún pecado que aún tengas. Busca pronto el sacerdote y reconcíliate contigo mismo y Conmigo; porque no quiero perderte. Te purifico mediante el dolor, para que así puedas irte desprendiendo poco a poco de los pecados y apegos a los bienes terrenos, y tu alma resplandezca y brille, tal cual, Yo te he creado: a Mi imagen y semejanza. Ejercítate en la tierra, en los días, meses y años que te esperan, con alegría, en practicar con tus semejantes lo que te asemejará y te acercará, más y más, a mi infinito corazón: el Amor, la Misericordia, y el Perdón. ¡Te espero en el Paraíso! Te ama: iJESUCRISTO!"».

Estafa

¿Se aprovecharon de tu confianza y te engañaron para quedarse con patrimonio de tu pertenencia? Sientes indignación y mucha ira hacia quienes te hicieron ese mal?

Una amiga, especialista en derecho procesal penal señala:

«incurre en estafa aquel que con artificios o medios capaces de engañar o sorprender la buena fe de otro para procurar para sí o para otro un provecho injusto en perjuicio ajeno. Normalmente, podría decir, que casi el 70% de los casos se da por la ingenuidad y la avaricia de las personas de comprar algo que un estafador le ofrece a casi la mitad del valor de lo que realmente cuesta».

Luego de indicar el concepto y de indicar las causas más frecuentes por las cuales una persona es estafada, la doctora en derecho penal da las siguientes recomendaciones:

- a) Negociar con personas conocidas o de reconocida reputación que uno pueda conocer dónde vive, su familia, y su trabajo, ya que los estafadores normalmente operan en sitios públicos, nunca se conoce dónde vive ni su familia, ni en qué trabajan. Esto es en la mayoría de los casos.
 - b) Verificar la procedencia de lo que se está negociando, su origen o tradición legal.
 - c) Ver si el precio es justo. Normalmente cuando se compra algo se averigua el precio. Si está muy económico averigüe el motivo del por qué. No se deje sorprender adquiriendo productos, quien sabe si implicados en delitos, ni se ciegue si está muy económico.
 - d) Tómese el tiempo necesario. Si es rápida la negociación o tiene ansiedad, hay que estar alerta ya que el estafador tendrá el temor de ser descubierto, y cuanto antes termine, mejor. Por el contrario, el que hace una negociación normal no se preocupa por el tiempo, lo que le interesa es vender y que el comprador quede conforme.
- a) Debe tomar constancia de la forma correcta de pago y que se haga a nombre de la persona que está vendiendo. Normalmente, en las estafas usan identidades falsas por lo que no corresponde la persona que hace la negociación con la persona que recibe el dinero o quien se deposita.
 - b) Hacer la tradición legal correspondiente o documento de venta.
 - c) Verificar en los casos de ser necesarios el estado legal de lo que está comprando ante los organismos o autoridades competentes.

Piensa un momento:

La serenidad y la prudencia te llevarán a mejores resultados que la prisa y los impulsos del momento. Comience por verificar si lo que sucedió fue una estafa u otra cosa. Revisa el concepto y verifique si se trata o no de una estafa, para que vayas sobre seguro en todo cuanto pienses y hagas. Por estafa se entiende el «*Delito contra el patrimonio cometido mediante engaño y con ánimo de lucro*». ²⁰⁸

Nunca faltan, en los días y momentos menos esperados, que aparezcan personas con apariencia de caballerosidad, o damas con porte muy respetuoso y convincente, ofreciendo algún servicio o negocio de sumo interés para los demás, llevando con ellos dinero o bienes de anticipo, y luego resulten ser delincuentes que viven a costa ajena por medio de la estafa o del engaño. Los estafadores son especialistas en el «*manejo de la autoimagen: Controlados (...). Utilizan esa imagen para hacer daño*».²⁰⁹

Ante una forma tan descarada de robar, valiéndose de la buena fe y la confianza de las personas, es humano que te sientas mal; más aún, si lo que se robaron no era tuyo o si dependías de ello para cubrir necesidades que ahora no sabes cómo resolver. En momentos así, es comprensible que tu ánimo se altere y que te provoque mucha ira.

Por tu propia protección, has de poner la denuncia de lo que te ha sido robado y lo más inmediato que puedas; no sea que algo de tu pertenencia, un documento de identidad o un objeto, sea usado luego, por el estafador, en algún delito; y, en lugar del estafador pagar ante la ley por sus fechorías, termines, inocentemente y sin culpa, en la cárcel. Conseguir que el estafador pague ante la justicia por lo que hizo y te devuelva lo que se llevó robado, no se puede asegurar que eso se logre; pero, sí estás en pleno derecho y deber de ejercer tus derechos y luchar ante los organismos competentes para que sea enmendado el mal que te hicieron.

Orientación psicológica y espiritual:

Como esta es una «*Guía de Auxilio espiritual*», dejo hasta aquí lo que corresponde al aspecto legal del tema, en cuanto que aplica a un campo que tiene sus propios canales regulares de atención; para centrarme en aportar orientaciones que ayuden a prevenir y superar los riesgos y peligros espirituales que enfrenta una persona que ha sufrido una estafa.

Hay un hecho objetivo: el mal que ha hecho el estafador; pero, también se puede sumar otro mal, tal vez mayor que el primero: el mal que la persona estafada puede llegar a hacerse a sí misma, por no controlar sus emociones y dejarse llevar por la desesperación. Es más fácil superar un mal, hecho por otro, que dos o más males causados por uno mismo. ¿No crees? Actúe con inteligencia, más que por impulsos. Así que, cálmese, serénese, respire, haga oración, entregue todo lo que pasó en manos de Dios y deje que sea Él quien tome en control de tu vida en esta prueba que estás atravesando. La justicia de este mundo, muchas veces es impune; pero, la de Dios ¡No!

Es recomendable, para evitar que seas instrumento útil del maligno y se aproveche de tu agitación interior para que hagas torpezas, que cambies de chip en tu mente y de asunto en tus pensamientos; y, como quien se levanta y cambia la emisora que está sonando en la radio, ocupes tu atención en

otros asuntos vitales. Luego que hayas adquirido estabilidad y lucidez emocional, con la ayuda de terceras personas – confiables – aborde nuevamente lo que te pasó para buscarle alternativas y tomar las decisiones más viables y efectivas.

Hay casos de estafa que pueden ser remediados con la recuperación de lo que se ha perdido y la sanción para quien hizo el delito. Hay otros, sin embargo, donde la opción más sensata es pasar la página, dejar inoculado de heridas el propio corazón, y reemprender el camino, pues, peor es perder la vida y el alma que unos bienes materiales que tarde o temprano se pueden volver a recuperar.

Los hijos de Dios tienen una forma muy diferente de hacer frente ante una estafa. En los próximos párrafos, quiero brindarle, textualmente, algunas reflexiones necesarias elaboradas por el psicólogo Octavio Escobar, para la sanación interior después de haber sufrido un evento como ese. En sus escritos sobre el Diplomado de Sanación Interior, hace una hermosa descripción de una persona que es sana espiritualmente, y que es reflejo auténtico de cómo vive y actúa un hijo de Dios en medio del pantanal de maldad que hay en este mundo. Haz que ese sea tu modelo a seguir:

*«Es perdonador, no nunca tiene celos, cree en la gente por naturaleza, cree en la bondad de los demás. Siempre ve lo bueno en todo. Cree, lo estafan y lo vuelven a estafar. Pues no se da cuenta que lo están estafando. Es una persona buena, querida. En los grupos crea un buen clima laboral y de amistad. Ve lo bueno en todo y ayuda a todos y nunca se queja. Si alguien le hace un daño, lo ofende, inmediatamente lo perdoná. Es alguien lindo. Yo quisiera ser así. Cada vez volver a confiar. Nunca ser rencoroso, sino al contrario, perdonar, perdonar y perdonar. Un ser humano precioso. No actúa como escolta, ni vigilante, ni como juez, porque no es capaz de juzgar, de ver lo malo».*²¹⁰

En los días que vienen, hágase de espacios de tiempo y, de ser posible, ante el Sagrario, frente a Cristo Sacramentado, haz meditación y oración de fortalecimiento espiritual, de invocación y entrega al Espíritu Santo, reflexionando los siguientes pasajes de la Biblia: **Sal 49, 6-8. 17-21; Qoh 5, 14; Mt 6, 19-34; 1Tim 6, 7.**

Emigrar

¿Te ha tocado ser parte de una realidad actual que afecta a millares de seres humanos de varios Continentes, dejar tu tierra de origen e ir a vivir en otro lugar desconocido y extraño a tus raíces?

Emigrar trae consigo muchas pruebas difíciles y peligros; siendo, uno de ellos, el desarraigo familiar, cultural y espiritual. Este tema fue incluido en este libro, justo a petición de una amiga que migró de Venezuela a Estados Unidos.

Al enterarse de que estaba escribiendo esta *Guía de Auxilio Espiritual*, me pidió que, por favor, les tomara en cuenta y dándoles herramientas sobre cómo vivir la fe en tierra extranjera y extraña; y, en culturas lejanas donde viven de manera muy diferente a los valores y principios que en su familia y lugar de origen aprendieron.

¿Cómo mantenerse en la fe como emigrante? ¿Cómo seguir unido a tu tierra? ¿Qué hacer para estar en los caminos de Dios? ¿Te tocó dejar tu tierra de origen y viajar a otra cultura o lugar muy distinto, donde se te hace difícil surgir económicamente o vivir la fe cristiana como la venías practicando?

Es fácil cuando todos a tu alrededor tienen valores comunes o semejantes; pues, hasta el mismo ambiente te ayuda a participar y te fortalece rápidamente. Pero, la situación se pone distinta cuando te toca ser extraño entre personas de otra religión y otras costumbres, que te hacen a un lado, te humillan, te ignoran o te maltratan.

Para el desarrollo de este tema, entre el 27 y 28 de enero de 2022, realicé varias entrevistas, de las que te presento a continuación, algunas orientaciones:

a) *Carlos Dávila, seminarista estudiante de Teología:*

«Es frecuente que algunas personas que salen con una base cristiana de su tierra de origen y viajan a otro lugar, lleguen con la idea de que va a ser igual y luego se deprimen espiritualmente al ver que no es así. Es necesario que cimenten su vida sobre Cristo que es la Roca, porque vendrán las burlas, el bullying, los encuentros religiosos que tal vez no le agraden. Vendrá lo que sea. Pero si ha cimentado sobre Cristo todo su existir, podrá caminar, aunque los demás no quieran caminar contigo».

b) *Pbro. Domingo Pernía:*

«Debe recordar que la Iglesia Católica llegó a Corea por medio de laicos, sin sacerdotes, y resistió así, durante 200 años, sangrientas persecuciones entre los siglos XVIII y XIX. San Andrés Kim fue el primer sacerdote coreano y murió mártir. Esa experiencia ha sido única, no solo en Asia, sino en todo el mundo, el que la fe católica haya sido iniciada y se haya sostenido durante tanto tiempo, no por sacerdotes, sino por feligreses.

El migrante cristiano puede tomar ese testimonio como ejemplo: perseverar en la fe a pesar de no tener sacerdotes y, además, perseguidos. Y, si tiene un teléfono inteligente, que descargue la Liturgia de las Horas y ore todos los días con ella. Que descargue el Misal, la Coronilla de la Misericordia, el Santo Rosario, y eso le ayudará a estar unido a toda la Iglesia Católica. También, que se conecte con católicos en algún chat en alguna red social. Mucha gente mantiene su fe de ese modo. De modo que empleen la tecnología, no sólo para

comunicarse con la familia, sino también para unirse en la fe con sus hermanos católicos de su tierra y de cualquier lugar del mundo. Eso le ayudará mucho a crecer en catolicidad aun cuando no haya iglesias cerca, aunque no haya católicos. Algo muy importante: conságrate a la Virgen María. Le será de inmensa ayuda y protección».

Acuda a Cristo

En cualquier lugar del mundo donde te encuentres puedes acudir a Cristo porque Él es Dios, y Dios está en todas partes. Él acude de inmediato a donde le invocan en espíritu y verdad (cf. **Jn 4, 23**) y le abren plenamente el corazón con humildad, siendo sinceros con Él. Y, eso pasa, sin riesgo alguno de frustración y fraude, si evitas ir a Sectas y te aseguras de hacerlo solamente en la Iglesia que Cristo fundó. Tus pasos en falso, vacilaciones y extravíos, en momentos tan difíciles de la vida, te pueden costar muy caro. En tu fidelidad se verán desde el cielo tus diamantes, tu oro, el brillo de tu fe. En tu fidelidad a Dios se pondrá a prueba la madurez y solidez de tu fe. Las personas sabias se distinguen de las necias en que saben tomar decisiones sin equivocarse. Son las que obedecen la voluntad de Dios y sacrifican sus propios gustos y conveniencias. No se dejan seducir por las facilidades y ayudas que miembros de sectas, o de otra religión, les ofrecen, para resolver alguna necesidad. Mira que allí se examina tu sinceridad con Dios; y que, si no eres sincero con Él, no será por culpa de Dios que las cosas después no te salgan como se las pediste, sino que fue por haber actuado con rebeldía y capricho propio.

Anda a la Iglesia única que Cristo fundó. Aunque sientas enojo, desconfianza, y desprecio hacia alguien o algo de la Iglesia. Te pasará igual que Naamán el Sirio, quien se fue muy molesto porque el profeta Eliseo no le recibió ni le atendió personalmente para interceder por su sanación de la lepra, , sino que lo mandó a sumergirse siete veces en las aguas del río Jordán. Naamán, enfurecido dijo:

*«¿No son los ríos de Damasco, el Abana y el Parpar, mejores que todos los de Israel? ¡Me habría bastado con lavarme allí para sanarme!» Muy enojado dio media vuelta para irse. Pero sus sirvientes se acercaron y le dijeron: "Padre mío, si el profeta te hubiera pedido algo difícil ¿no lo habrías hecho? ¿Por qué pues no lo haces cuando tan sólo te dice: "Lávate y quedarás sano"? Bajó pues y se sumergió en el Jordán siete veces tal como le había dicho el hombre de Dios. ¡Y después de eso su carne se volvió como la carne de un niñito; estaba sano!» (**1Re 5, 12-14**)*

En este ejemplo, las siete inmersiones en las aguas del jordán aluden a los siete Sacramentos, las aguas del jordán representan a Cristo; y su cauce, a la Iglesia Católica, la única de todas las actuales, que Cristo, en persona fundó. Las demás son escisiones, nacidas de cismas, rupturas, rebeliones, desobediencias, pecados... Las aguas de los ríos nombrados por Naamán, de Damasco, Abana y el Parpar, representan en esta comparación, las otras religiones existentes en el mundo, y las organizaciones pseudo cristianas que

en todos los países se han multiplicado. La obediencia a sumergirse en el río que Naamán despreció fue lo que le curó. No fueron las aguas de aquel río, sino su obediencia a Dios, la que le alcanzó el milagro de sanar su lepra.

Un detalle más. La obediencia a Dios de Naamán no fue a la manera de las sectas, que acusan de idolatría y de doctrinas antibíblicas, la intercesión y ayuda de los Santos, y la obediencia al Papa y a los demás ministros de la Iglesia Católica. Ellos dicen que hay que ir directo con Dios, y no a los hombres. De ser así, Naamán se hubiese curado sin ir a buscar al profeta Eliseo, y menos aún, tenía que obedecer la orden que le dio de sumergirse siete veces en las aguas del río Jordán. Si los ministros estuviesen de más en la relación con Dios y fuesen un obstáculo y un peligro de idolatría, las mismas Sectas protestantes deben explicar por qué tienen tantos pastores protestantes y por qué se someten tan ciegamente a ellos. Si fuesen coherentes, deberían de desconocer y eliminar a todos esos que tienen por pastores y relacionarse sólo y nada más que con Dios, sin nadie de por medio.

Nadie mejor que Cristo te podrá entender y ayudar por tres razones:

a) *Porque es Todopoderoso.*

Es Dios; y, por lo tanto, puedes confiar en Él. Resista a toda dificultad y toda prueba sin hacerte a un lado de sus mandatos: tu carta de victoria está en tu obediencia a sus Mandatos. ¡Conócelos, ámalos, y obedécelos! Dice en los Salmos: «*Cumple tus votos al Altísimo, e invócame en el día de la angustia, te libraré y tú me darás gloria*» (**Sal 50, 14-15**); «*Salmodiaré a tu nombre para siempre, día tras día cumpliré siempre mis votos*» (**Sal 61, 9**); y también en Eclesiastés: «*Es mejor no hacer votos que hacerlos y no cumplirlos*» (**Qo 5, 4**).

b) *Porque Cristo también fue emigrante:*

Él pasó por la situación que tú estás viviendo: nació en Belén, que no era su pueblo, porque a su madre le vino el parto cuando fueron de viaje ella y José para empadronarse su madre (cf. **Lc 2, 1-7**) y no encontraron casa donde darle a luz, sino que nació en un establo donde guardaban los animales. Apenas recién nacido sus padres tuvieron que salir huyendo a Egipto pues Herodes lo quería matar.

Él entiende y sabe lo que un emigrante sufre. Y lo que te hayan hecho a ti, la xenofobia, el hambre, el maltrato, el rechazo que hayas padecido, las ampollas de tus pies, el peligro de algún río que tal vez cruzaste a pie, el cruel frío, la fatiga, todo eso lo viviste con Él, porque Él así lo prometió, que todo cuanto le pasara al más insignificante, se lo estarían haciendo a él, sea lo bueno o sea lo malo. Léelo en **Mt 25, 31-44**.

iHaz oración en este instante! Une tus manos al pecho, cierra por un instante tus ojos, y habla en tu interior con Cristo. iÉl te oye! Dale las gracias por haber estado contigo en tantos momentos difíciles, te ha sostenido, y porque ahora mismo está contigo. Alaba su santo Nombre. Abrázale con tu oración.

c) *Porque está vivo:*

Y si no sabes cómo llegar a Él sin que te enredes en una de las miles de Sectas que están esparcidas por todo el mundo, busca la Iglesia Católica. Recuerda que esta Iglesia no sólo está en los cinco Continentes, sino que en todo el mundo es Una y la misma: los mismos Sacramentos, las mismas oraciones básicas del cristiano, la misma Liturgia de la Palabra, la misma Liturgia de las Horas, la misma comunión y unidad con el Vicario de Cristo en la tierra, el Papa. Somos un solo Cuerpo porque gracias al Bautismo Cristo te une a todos mediante su mismo Espíritu en un mismo y único Cuerpo llamado, la Iglesia; así para el cristiano católico no es fundamental ni indispensable un templo o un lugar físico para reunirse y congregarse. Lo que les reúne es la oración Litúrgica, la Intercesión, la comunión del Cuerpo y la Sangre de Cristo en la Eucaristía y el Amor, porque amando se unen a Dios y Dios está en todas partes. Tienes también, gracias a la tecnología digital y a la globalización de las comunicaciones, la posibilidad de unirte a miles de católicos más a través de las Redes Sociales.

Así que, por todo esto, no hay lugar para deprimirse, sino tiempo que pasa y que estás perdiendo para que te pongas en acción.

Antes de continuar, te invito a orar. Te voy a entregar uno de los himnos más bellos que todos los cristianos católicos del mundo hacen por las mañanas en la oración de Liturgia de las Horas, en los Laudes del sábado de la primera semana. Sería excelente si lo aprendieras de memoria para que lo puedas luego hacer en cualquier instante y lugar que lo deseas:

*«Padre nuestro,
Padre de todos,
líbrame del orgullo
de estar solo.*

*No vengo a la soledad
cuando vengo a la oración,
pues sé que, estando contigo,
con mis hermanos estoy;
y sé que, estando con ellos,
tú estás en medio, Señor.*

*No he venido a refugiarme
dentro de tu torreón,
como quien huye a un exilio*

de aristocracia interior.

*Pues vine huyendo del ruido,
pero de los hombres no.*

*Allí donde va un cristiano
no hay soledad, sino amor,
pues lleva toda la Iglesia
dentro de su corazón.
y dice siempre "nosotros",
incluso si dice "yo". Amén».*

Configura tu vida en Cristo

Nada más seguro y prudente en una situación de desafío tan difícil como ser migrante y vivir entre extraños, que aprovechar de una vez por todas para desprenderse de todo obstáculo interno (debilidades, pecados enraizados) que puedan obstaculizarte ante los retos de estabilidad económica y social; y comenzar a ser un verdadero católico renunciando radicalmente a los principales enemigos del alma: la pereza, el orgullo, la soberbia, la flojera, el egoísmo y la ignorancia en la fe.

Esta última, la ignorancia en la fe, es la primera debilidad que necesitas y debes comenzar a atender. Busca por Internet, consulta con católicos locales o en librerías católicas, información apologética aplicada a las creencias y costumbres religiosas no católicas existentes en ese lugar donde vives, porque más de una vez te van a hacer falta bases doctrinales para dialogar con personas de otras culturas, creencias y costumbres distintas a la tuya, y que son amenaza directa a tu fe cristiana y a tu salvación eterna.

Una vez te hayas organizado para fortalecer y amurallar la fe ante los peligros y riesgos morales y espirituales que le rodean, emprenda el camino de configurar en Cristo todo tu ser.

Te presento algunas sugerencias a modo de pautas espirituales a seguir para superar las adversidades y encontrar en tu porvenir la bendición de Dios:

a) *Siga a Cristo:*

Murió crucificado, pero al tercer día resucitó. ¡Él está vivo! Esa noticia ha de tener siempre encendido de alegría tu corazón. Antes de su Pasión anunció: «*También vosotros estáis tristes ahora, pero volveré a veros y se alegrará vuestro corazón y vuestra alegría nadie os la podrá quitar*» (**Jn 16, 22**)

Él también anunció esto para ti: «*Yo he venido a dar vida y vida en abundancia!*» (**Jn 10, 10**); «*digo estas cosas en el mundo para que tengan en sí mismos mi alegría colmada*» (**Jn 17, 13**). Fíjese en un niño cómo se fascina por un personaje ficticio como «*Spider-man*», que no existe. Tú, en cambio, tendrás a Cristo, al «*Rey de Reyes y Señor*

de Señores» (**1Tim 6, 5; Ap 19, 16**) que nunca muere y que todo lo puede.

Él, sin dejar de ser verdadero Dios, se hizo verdadero Hombre, también por ti; para transitar los senderos más dolorosos y difíciles de la existencia humana y llenarlos de luz, de manera que todo hombre y toda mujer que estén pasando por esas pruebas, se fijen en Él y sigan sus pasos. En todo cuanto te pase y cuanto tengas que hacer, fíjate en Él, piensa como Él, sienta como Él, actúa como Él, proceda siempre encomendándose a Él. Para hacerlo, debes ocuparte en conocer los Evangelios y las Cartas de los Apóstoles. Es decir, el Nuevo Testamento. Así podrás vencer muchas tinieblas, obstáculos y tentaciones, con lo que evitarás, como emigrante, muchos fracasos. Sabes bien, que, en tu condición de emigrante, debes reducir al más mínimo los riesgos de error y equivocación en tus esfuerzos y emprendimientos.

Haz tuyas las palabras del Rey David a su hijo Salomón antes de morir:

«Guarda las observancias de Yahveh tu Dios, yendo por su camino, observando sus preceptos, sus órdenes, sus sentencias y sus instrucciones, según está escrito en la ley de Moisés, para que tengas éxito en cuanto hagas y emprendas» (**1Re 2, 3**).

En tu caso, como cristiano, o cristiana, tus leyes para ser fiel a Dios las has de buscar en Cristo y en las autoridades que Cristo puso al frente de su Iglesia, la que él fundó.

No te desvíes hacia grupos que llevan el título de cristianos o evangélicos sólo en su fachada, pero que, puertas adentro se resisten a aceptar a Cristo y la nueva Alianza porque se mantienen esclavos a leyes antiguas provenientes de Moisés. Aquellas leyes eran vigentes para los judíos antes de la venida de Cristo y llegaron a su fin con Juan el Bautista, así lo dice el Señor en **Lc 16, 16**: «*La Ley y los profetas llegan hasta Juan*». Ver también en: **Mt 11, 13; Rm 3, 19-20; 4, 13; 5, 20; 6, 14-15**.

Cristo es ahora y para siempre el Legislador y el Punto de Partida de toda la Historia de la Salvación, y de cada creyente. Una muestra de ello es la transición del sábado al domingo como día sagrado y día del Señor; porque se celebra la Resurrección de nuestro Señor Jesucristo. Ese acontecimiento es más importante y más glorioso que el sábado judío y que todo el Antiguo Testamento con todas sus leyes; por eso, la Iglesia edificada sobre los Doce Apóstoles que Cristo eligió y estableció, relevó al sanedrín judío como Cabeza del pueblo de Dios y, el Domingo pasó a ser para todos los cristianos, y para ti el día más esperado de la semana.

Entonces, cada Domingo irás a la Eucaristía a celebrar que Cristo está vino y a adorarle, alimentando tu alma para toda la semana con esa Eucaristía alimentarás tu alma para toda la semana completa. Si a

donde llegaste hay algún lugar donde sea posible asistir a Misa diaria, hasta tuya, hazla parte de tu horario diario.

Respecto al resto de tu tiempo, allí es donde más necesario tendrás la permanencia en Cristo para que rindan frutos todos tus afanes y esfuerzos de superación. De estas palabras de Cristo dependes: «*Yo soy la vid; vosotros los sarmientos. El que permanece en mí y yo en él, ése da mucho fruto; porque separados de mí no podéis hacer nada*» (**Jn 15, 5**). Aquí mismo, en este libro, tienes el recurso que necesitas para llenar de la presencia y la gracia de Cristo todos tus días y cada instante y lugar. Vé al último capítulo, «CRISTO, MÉDICO Y SALVADOR», y lo hallarás.

b) *Todo con Cristo:*

Si antes era de vez en cuando que acudías a Él o que lo tomabas en cuenta, ahora es fundamental que lo conviertas en tu principal y más importante amigo, guía, consejero, amante, y razón de tu existencia. Serle fiel en todo, y entregarle por completo tus horas, tus pensamientos, tu obediencia, tu voluntad, tu mente, tus sentimientos, tus trabajos, tus descansos, todo; hará que en medio de las pruebas sientas a menudo su mano misericordiosa, su auxilio, su amor.

Cristo es la piedra angular de la cual va a depender que te vaya bien económicamente. Haz solemne promesa ante Él, de fidelidad hasta la muerte y de llevar una vida intachable en todos los sentidos.

Toma unos minutos y busca en la Biblia los siguientes textos: Dt 18, 9-22; 30, 1-20; Mt 6, 24-34; 12, 30; 21, 42; 1Pe 2, 6; Jn 1, 42; Mt 16, 17-19; 7, 7-29; Jn 15, 5-8.

De cada uno de estos textos bíblicos, responde las siguientes preguntas:

- ¿Qué dice el texto?
- ¿Qué me está diciendo el Señor?
- ¿Qué le respondo al Señor?
- ¿Qué voy a hacer? (Tomar decisiones para vivir lo que el Señor te pidió).

c) *Nada sin Cristo:*

No cambiarás los valores del evangelio por los anti valores que predominen en el lugar donde vives. Si abunda el robo, tú serás una persona honrada hasta en lo más mínimo; si hay inmoralidad e infidelidad matrimonial, harás tuyo el diamante de la castidad y respetarás tu cuerpo tratándolo con dignidad y honor cristiano, porque es templo del Espíritu Santo. En efecto, se te instruye así en la Palabra de Dios: «*Si alguno destruye el santuario de Dios, Dios le destruirá a*

él; porque el santuario de Dios es sagrado, y vosotros sois ese santuario» (1Cor 3, 17).

Con decoro y modestia te vestirás, y mirarás con pureza, como a hijos de Dios, a todo el que rodea, sea de la condición y el estado que sea. Si abunda la hechicería, el espiritismo, las denominaciones protestantes u otras religiones como el islam, el budismo, u otras creencias que simulan ser cristianas, harás de tu refugio y oasis espiritual la adoración a Jesucristo vivo y realmente presente en el Santísimo Sacramento del Altar, yendo a visitarlo todas las veces que puedas y participando en la Eucaristía. Si no cuentas con esta opción, asista a la Eucaristía por radio, televisión o Internet, haz la Comunión Espiritual y, para la Reconciliación con Dios, practique la Contrición Perfecta. De ésta última, dice en el Catecismo de la Iglesia Católica, en el n. 1452:

«Cuando brota del amor de Dios amado sobre todas las cosas, la contrición se llama «contrición perfecta» (contrición de caridad). Semejante contrición perdona las faltas veniales; obtiene también el perdón de los pecados mortales, si comprende la firme resolución de recurrir tan pronto sea posible a la confesión sacramental» (cf Concilio de Trento: DS 1677).

d) *Conságrate a Cristo, Camino, Verdad y Vida (Jn 14, 6).*

Él es el único Dios verdadero, es infinito y está más cerca de ti de lo que puedas imaginar. En el aposento de tu corazón allí te espera. Abre la puerta de la oración y háblale. ¡No tengas miedo! La gente le tiene miedo al silencio, a encontrarse consigo mismos, porque huyen a sus culpas, a los recuerdos de sus heridas, y lo callan con ruido y música ensordecedora. Pero, itú vas por Cristo! Sea ese tu único anhelo en tu pensamiento.

Para hacer tu consagración a Cristo conságrate a través de la Santísima Virgen María. Si Dios te dio a su Hijo mediante ella, necesitas a Cristo en ella, con ella y por medio de ella. Sin ella, te vas a extraviar entre las Sectas e Ideologías. Ella es el molde, el modelo y la Maestra elegida de Dios para enseñarte y prepararte para recibir a su Hijo. Ella será quien te prepare para que tu consagración a Cristo sea auténtica y fructífera. La consagración más idónea es la elaborada y propuesta por San Luis María de Monfort. Es muy fácil de obtener en Internet y/o en librerías católicas. Hay, también, aplicaciones para teléfonos móviles que son gratuitas, con las que te puedes guiar paso a paso durante la Consagración. El primero de los pasos de esa consagración que harás será leer el libro Tratado de la Verdadera devoción a la Santísima Virgen María.

Muerte

¿Se te murió un familiar o alguien muy cercano y aún no logras asimilar y superar su ausencia? ¿Cómo protegerse de derrumbes en la fe en ese momento tan difícil de la vida?

Espero que las siguientes líneas te sirvan de consuelo, fortaleza y te ayuden a superar este trance tan doloroso que estás pasando. Ponte en las manos de Dios y comencemos:

Cuídate del Maligno y ayuda a que el alma de tu difunto descance en paz.

El cristiano debe estar vigilante siempre para proteger su fe. Está escrito en la Biblia: «*Sed vigilantes (...) El diablo como león rugiente anda buscando a quien devorar. Resistidles firmes en la fe sabiendo que nuestros hermanos en este mundo se enfrentan con sufrimientos semejantes*» (**1Pe 5, 8-9**).

Dios está muy cerca de ti en todo momento y, especialmente, en las horas más difíciles para sostenerte y guiarte en la superación de las pruebas; pero, el Maligno también está muy al acecho en esas circunstancias para ver cómo le hace quebrar la fe en Dios a quien sufre por la muerte de un ser querido.

Siga este sabio consejo: cuando aparezcan en tu mente los recuerdos, las palabras, el rostro, los momentos compartidos con tu ser querido difunto, enseguida acuda a la oración y, al alma de ese ser amado, dile:

«Anda con Dios. Él es tu destino. Aunque te amo y te extraño mucho, es con Dios con quien necesitas estar. Y si estás con Él yo seré feliz; pero, si no logras estar aún a causa de que moriste estando en pecado, yo te voy a ayudar. Me acercará más a Dios, le entregaré mis pecados y te ayudaré a que descansas en paz. Tomaré tus pecados como míos, y junto a los míos propios, los presentaré ante el sacerdote para entregárselos a Cristo y recibir, mediante la absolución del sacerdote, la liberación de mis culpas y las tuyas. Y ofreceré por ti el Santo Sacrificio y la comunión del Cuerpo y de la Sangre de Cristo, para que recibas el hermoso don de la Vida Eterna, y vivas para siempre, con Cristo, en Cristo y para Cristo».

Y, a Dios, ¿qué le vas a decir? Dile: «*Por todo..., igracias, Señor!*». Repita esa corta y preciosa oración muchas veces, alabando y dando gracias a Dios por el don de la vida del ser amado que puso en su camino y que ahora llevó junto a Él. Pídele que reciba, por su misericordia, la ofrenda de tu conversión y de la comunión del Cuerpo y la Sangre de su amado Hijo Jesucristo en sufragio para el descanso eterno de tu ser amado que falleció.

Así ha de ser porque así es el amor verdadero. Cuando se ama a alguien de verdad, primero se atiende el dolor de la persona a la que se le ama, y después se atiende el propio dolor; así, tal cual pasa con la fe. Es semejante a una buena madre o un buen padre de familia que ante un hijo enfermo se desvelan por lograr que su hijo mejore, mientras hacen silencio de sus propios males corporales y sufrimientos. Y, cuando su hijo se mejora, ellos son felices, aunque sus propias enfermedades y padecimientos sigan allí. De

manera semejante deben actuar los familiares ante el alma de un ser querido a quien le llegó la hora de la muerte en pecado, sin haberse podido reconciliar antes con Dios mediante los Sacramentos.

¡Vivir en Cristo!, el mejor seguro de por vida.

Como dice el apóstol Pablo: «*Si vivimos, vivimos para el Señor. Si morimos, morimos para el Señor. En la vida y en la muerte somos del Señor. Y para esto Dios resucitó a su hijo Jesucristo, para constituirlo en Señor de vivos y muertos*» (**Rm 14,7-9**).

Este pasaje enseña que todo, y todos por igual, le pertenecemos a Dios; que en este mundo nada ni nadie es nuestro, que no somos dueños, sino sólo administradores de bienes que provienen de Dios, y que Él ha puesto en nuestras manos para que los administremos, y de lo que debemos siempre estar muy agradecidos. Es por esto que no puedes reclamar a Dios que te haya quitado algo o a alguien que en realidad nunca fue tuyo. Eso no te sucede solo a ti, porque todos los seres humanos tienen corazón y, cada uno tiene la inclinación a apegarse y aferrarse a las criaturas, y más, cuando las tratan y creen indispensables. En la fe debes ser perseverante; renovarla y fortalecerla, previendo situaciones como éstas.

¡Ten los pies en la tierra!, pero con el corazón y la mirada en el cielo.

«La leve tribulación de un momento nos procura, sobre toda medida, un pesado caudal de gloria eterna, a cuantos no ponemos nuestros ojos en las cosas visibles, sino en las invisibles; pues las cosas visibles son pasajeras, más las invisibles son eternas» (**2Cor 4,17-18**).

Quienes son de este mundo se atan de las cosas de este mundo y se afanan por quedarse siempre en este mundo y con las cosas y personas que dicen que son suyas. Quienes le pertenecen a Cristo saben que desde el día de su bautismo ya no le pertenecen a este mundo, que aquí en la tierra son peregrinos ciudadanos del Reino de los Cielos y que su mayor anhelo es alcanzar el Paraíso para estar junto a Dios para siempre.

¡Aférrate solo a Dios!

Todo lo de este mundo es vulnerable, pasajero, corruptible, perecedero, y solamente Dios es el único eterno. Necesitas aprender esa gran diferencia. Toda criatura, hoy está y mañana no. Es una amenaza a tu propia estabilidad, decirle a alguien: «*Tú lo eres todo para mí*»; «*Sin ti mi vida se acabaría*». Eso solo se lo debes decir a Dios. A nadie más. Ama a alguien todo lo que puedas, pero por encima de ella debes amar a Dios.

Los padres de familia deben decir a sus hijos: «*Debes amar a Dios primero que a mí*». O también «*Yo debo amar a Dios primero que a ti*». Se hacen mucho daño si descargan toda la razón de su existencia en un hijo, en una madre, un esposo, una amiga, o amigo; en quien sea. Dios te pide, como a todos los seres humanos, que le ames a Él por encima de todo lo creado, justamente para protegerte de los derrumbes existenciales cuando fallece un ser querido. Él es el único bien que está hoy y siempre; Él nunca se muda. Él

siempre permanece. Él es eterno y es el que te da, esta vida, y una mejor: la vida eterna.

Así como un cinturón de seguridad para salvar la vida de un conductor ante un accidente de tránsito, mucho más seguro y necesario para ti es que te sujetes y no te sueltes jamás del primero de los Diez Mandamientos: amar a Dios por encima de todas las personas (cf. **Mc 12,30-31; Mt 10,37-39**); de padre, madre, esposa, hijos, de quien sea y de lo que sea. Quien ama y prefiere a Dios antes que cualquier criatura, logrará permanecer de pie ante cualquier pérdida irreparable.

Cristo sea para ti, de hoy en adelante, tu Guardián y Protector; porque esta es la promesa que Él te hace, y Él es fiel:

*«La mirada del Señor está puesta sobre los que lo aman, es una poderosa protección, un apoyo resistente, un refugio contra el viento ardiente y el sol del mediodía, un sostén contra las caídas, una ayuda en el momento de caer. El Señor renueva el entusiasmo e ilumina los ojos, da la salud, vida y bendición» (**Eclo 34,16-17**).*

He aquí la mayor de las necesidades en todo ser humano. Es esa la vacuna que te previene de los derrumbes cuando te toca desprenderte de un bien terrenal.

Además de Guardián y Protector, haz de Cristo tu Sumo Bien, lo principal que aspiras tener. Es más, no procures poseer a Cristo. Deja que sea Él, más bien, quien te posea a ti. Pues, siendo dóciles e incondicionales, es que se le puede tener; y sólo así, es que él podrá realizar en tu vida sus obras admirables. ¿Cómo lograr que Cristo te posea?

Libérate de tu propio ego:

*«Entonces dijo Jesús a sus discípulos: "El que quiera seguirme, que renuncie a sí mismo, cargue con su cruz y me siga. Pues el que quiera asegurar su vida la perderá, pero el que sacrifique su vida por causa mía, la hallará. ¿De qué le serviría a uno ganar el mundo entero si se destruye a sí mismo?"» (**Mt 16,24-26**).*

Ver, también: **Rm 12, 1-2; 6, 3-11; Col 3, 1-25.**

Es una imperiosa necesidad que, desde niños, a todos se les enseñe a sacrificar su propio ego, a no dejarse secuestrar por la falsa ilusión de felicidad que da la fama de este mundo, a renunciar a los apegos personales, a compartir las pertenencias materiales y el cariño de aquellos a quienes tanto aman, a ser generosos, a ejercitarse el espíritu de pobreza, la confianza total en Dios; a liberarse, a lo largo de la vida, de aquello que es accesorio; y a centrarse en lo que realmente y para siempre es necesario, a educarse en poner todo el amor y la esperanza en Dios. Muchas de estas riquezas las adquiere un niño relacionándose con sus hermanos, pues, de modo natural, aprende a compartir lo que es de todos, a desprenderse de lo que tiene para que también lo disfruten sus hermanos, a reconocer que el amor de sus

padres es compartido, para todos por igual, y no para ellos solos. Al hijo único le cuesta mucho más lograr esto, y puede que tienda a mirar hacia la fama, competir por ella, y lucirla ante los demás, para sentirse alguien importante y valioso.

Dios te ama tanto, que te poda para que des más fruto

«*Yo soy la vid verdadera y mi Padre es el labrador. Todo sarmiento que no da fruto en mí lo corta. Y todo sarmiento que da fruto lo limpia para que dé más fruto»* (**Jn 15,1-2**). Examina tu vida en Dios. Si sientes que la muerte de alguien te dejó tan mal que no logras comprender y entender a Dios, es urgente que revises el estado de tu fe y cómo es tu relación con Dios y con los bienes de este mundo. Posiblemente te llegó ese trance en momentos cuando espiritualmente te encuentras muy débil por descuido. Pudo haber ocurrido que el amor por ese ser amado que falleció llegó a tal extremo, que hayas podido desplazar a Dios como el primer amor, como la primera y única razón de tu existencia. A cualquier ser humano esto le puede ocurrir. Por tanto, no puedes perder la calma ni la fe.

La razón de que se sufra tanto la muerte de alguien que ha sido muy especial e importante en nuestras vidas, es la misma fragilidad humana y la facilidad con que se apega tanto el corazón a aquello que más aman. No ocurrirían tanto estas crisis si afectivamente no tuviesen ni acumularan tantas carencias y vacíos; si en lugar de tener sus afanes en la vida de este mundo, se afanaran más por alcanzar para ellos y sus seres más cercanos la vida eterna. Levántate en la fe, y haz el firme compromiso de entregarte definitivamente y sin reservas, a Dios

¿Se puede o no cremar los muertos?

La Iglesia «*no se opone a la cremación de los cuerpos cuando no se hace "in odium fidei"* (por odio a la fe)».²¹¹ Hay circunstancias donde a muchas personas se les hace casi imposible poder proceder a la sepultura del cuerpo entero de sus difuntos, por motivos económicos, o de otras índoles.

La fe de la Iglesia enseña que, en caso de una cremación, se haga luego el deber de realizar el servicio de exequias con las cenizas del difunto presentes, y luego se proceda a su sepultura en un cementerio, o en un columbario debidamente ubicado y protegido; disponible para que luego sus familiares y la comunidad cristiana, pueda acudir a honrar sus restos y a no olvidar su memoria y herencia familiar.

¿Es necesario hacer las exequias a los difuntos?

El Catecismo de la Iglesia Católica en su numeral 1684 indica:

«*Las exequias cristianas son una celebración litúrgica de la Iglesia. El ministerio de la Iglesia pretende expresar también aquí la comunión eficaz con el difunto, hacer participar de esa comunión a la asamblea reunida para las exequias y anunciarle la vida eterna».*

Y luego, en el numeral 1690 añade:

«El adiós ("a Dios") al difunto es "su recomendación a Dios" por la Iglesia. Es el "último adiós [...] por el que la comunidad cristiana despide a sus miembros antes que su cuerpo sea llevado a su sepulcro (...).».

No guardes las cenizas de tu difunto en casa

A los difuntos se les debe dar descanso. Aprenda y enseñe a otros lo que al respecto nos manda Dios por medio de las Sagradas Escrituras: *«Recuerda mi sentencia, que será también la tuya: a mí ayer, a ti te toca hoy. Cuando un muerto reposa, deja en paz su memoria, consuélate de él, porque su espíritu ha partido»* (**Eclo 38,22-23**).

Existe el peligro de que personas, incluso muy involucradas en actividades de la Iglesia, lleguen a rebelarse contra Dios, de odiarle y maldecirle por negarse a aceptar la muerte de un ser querido. Son momentos muy duros donde la fe es probada, donde el demonio anda al acecho para causar derrumbes en la relación con Dios, y donde urge la asistencia espiritual de los cristianos más próximos.

Es imprudente guardar los restos de los difuntos (cenizas) en sitios asequibles a terceras personas, porque la movilidad y transitoriedad de los humanos que las cuidan puede, por algún descuido, ser causa de que se extravíen o que sean manipuladas y profanadas por otros para prácticas contrarias a la fe y a la sensibilidad de la familia y de toda la comunidad cristiana.

Tal vez no saben que el dar a los difuntos cristiana sepultura ayuda a sanar más pronto el dolor por la ausencia de un ser amado, a reconocer que nadie es dueño de su vida, a aceptar su retorno a Dios. También protege contra futuras perturbaciones espirituales que pueden darse en el seno de la propia familia o en terceros, con el alma de ese difunto o con almas de otros difuntos con quienes esa alma tenga cuentas pendientes. No esperes a que pasen las cosas (las perturbaciones) y necesites ayuda de alguien que saque de su casa el espíritu que no deja dormir o descansar. Y todo, por no ser obedientes. Sin son cristianos, hagan lo que la Iglesia les indica.

¿Por qué se le debe dar sepultura a los difuntos?

Si Cristo pasó por el sepulcro, es porque ese es el camino a seguir por nosotros también. ¿Pero, si lo hubiesen incinerado?, igualmente hubiese resucitado; de eso no le queda duda. Lo cierto fue que su cuerpo fue a una sepultura y no a la disolución y la desaparición en las aguas de un mar, de un río, o en los aires y suelos de alguna sabana o de alguna montaña.

Sorprende que haya personas que se llamen a sí mismas cristianas y al mismo tiempo se nieguen a seguir el ejemplo que su propio Maestro les da, y que anden inventando subterfugios de justificación para oponerse a la sepultura de los restos de un difunto. No deben dejarse introducir costumbres que provienen del paganismo.

El trato al cuerpo humano

Recuerda que el cuerpo es templo del Espíritu Santo (cf. **1Cor 6, 19**), por lo que debe dársele el debido respeto a los restos de cualquier difunto y no exponerlos de ningún modo al riesgo de la profanación.

Las profanaciones son más graves hacia cuerpo humano, que hacia cualquier templo material. Quien profane e irrespete restos de difuntos se expone a sufrir perturbaciones espirituales muy fuertes que no será capaz de soportar. Fíjese en lo que narra el libro «Relatos de un Peregrino Ruso:

«Verán lo que pasó. Mi padre era judío. Había nacido en Schklov, y odiaba a los cristianos. Desde su más temprana edad se preparaba para ser rabino y estudiaba a fondo toda la charladuría judía dirigida a refutar al cristianismo. Cierta noche acertó a pasar por un cementerio cristiano. Vio una calavera humana, que debía de haber sido sacada de alguna tumba recientemente removida. Conservaba ambas mandíbulas y había en ellas algunos dientes de aspecto horrible. En un arrebato de mal genio, empezó a mofarse de ella; la escupió, la cubrió de insultos y la dio de puntapiés. No contento con esto, la recogió y la fijó a un poste, como hacen con los huesos de animales para ahuyentar a los pájaros voraces. Después de haberse divertido de este modo, se fue a casa. La noche siguiente, apenas se había quedado dormido, cuando un desconocido se le apareció y le reprendió violentamente, diciendo: "¿Cómo osas insultar a lo que queda de mis pobres huesos? Yo soy cristiano; pero en cuanto a ti, tú eres un enemigo de Cristo". La visión se fue repitiendo varias veces todas las noches, y él no logró ni sueño ni descanso. Más tarde, la misma visión empezó a relampaguear ante sus ojos en pleno día, mientras oía el eco de aquella voz reprochadora. Con el tiempo, la visión se hizo más frecuente hasta que, al fin, empezó a sentirse abatido, lleno de espanto, y a perder las fuerzas. Fue a su rabino, quien le cubrió de rezos y exorcismos. Pero la aparición no sólo no cesó, sino que se hizo más frecuente y amenazadora.

Este estado de cosas se supo y, oyendo hablar de ello, un amigo suyo, cristiano, se puso a aconsejarle que aceptase la religión cristiana, y a incitarle a pensar que no había otro medio de verse libre de su perturbadora aparición. Pero el judío era remiso a dar este paso. Aun así, dijo en respuesta: "Haría de buena gana lo que deseas con tal de librarme de esta atormentadora e intolerable aparición". El cristiano se alegró de oír esto, y le persuadió de que mandase al obispo local una petición de bautismo y de recepción en la Iglesia cristiana. La petición fue escrita, y el judío, no muy ansioso, la firmó. Y mira por donde, justo en el mismo momento en que la petición era firmada, la aparición cesó y ya nunca volvió a molestarle. Su gozo fue ilimitado, y con el ánimo enteramente sosegado, sintió una fe tan ardiente en Jesucristo, que se fue volando al obispo, le contó toda la historia y expresó el profundo deseo de ser bautizado.

Aprendió con ahínco y rapidez los dogmas de la fe cristiana, y después de su bautizo vino a vivir a esta ciudad.

[...]

Escuché esta historia con respeto y humildad, y pensé para mí: ¡Qué bueno y cuán benévolo es Nuestro Señor Jesucristo, y cuán grande es su amor! ¡Por qué caminos tan distintos atrae a los pecadores hacia sí! Con qué sabiduría emplea cosas de poca importancia para conducir hacia las cosas grandes! ¿Quién podría haberse imaginado que el juego malévolos de un judío con unos huesos sin vida había de llevarle al conocimiento verdadero de Jesucristo, y había de ser el medio para conducirle a una vida piadosa?».212

Como ves, en este episodio, a las cenizas de los difuntos les debes ofrendar un trato piadoso, dándoles el necesario descanso. Si ellos descanzan, tú descansarás. Si les perturbas y rompes su descanso; tú tampoco descansarás en paz. Dales, por lo tanto, cristiana sepultura y ofrezca por sus almas, sufragios.

¿Es correcto echar las cenizas del difunto en el mar, o en otros lugares?

Muchos dejan las cenizas de sus difuntos sin cristiana sepultura y las esparcen en determinados sitios.

«Ésta es una práctica contraria a la fe cristiana, tal como advierte y explica la segunda edición del "Rito de exequias". Así lo indicó durante la presentación de este documento, realizado en marzo de 2012, el obispo italiano Mons. Angelo Lameri. Sin embargo, señaló que la Iglesia pide la sepultura del cuerpo de los difuntos –o las cenizas del cuerpo cremado–, porque «es la forma más adecuada para expresar la fe en la resurrección de la carne, así como para favorecer el recuerdo y la oración de sufragio por parte de familiares y amigos».²¹³

Cuídate de hacer caso omiso y desobedecer la Palabra de Dios afectando el descanso de tus familiares o amigos difuntos, por haber preferido darle cabida a costumbres que licúan la fe, o nuevas modas cargadas de vanidad que te apartan y desvían abiertamente de la fe cristiana.

Textos bíblicos para reflexionar y superar las pruebas ante la muerte de un ser querido: Gn 22,1-18; Jn 12,23-28; 14,1-6; 2Cor 5,1-10; Rm 8,35-39; Sb 4,7-15.

Pérdidas

¿Perdiste tu casa, tu familia, tu dinero, una inversión, o un bien que no te pertenece? ¿Has quedado sin nada, después de haber tenido bienes

materiales y bienestar económico? ¿Sientes que la desesperación te invade, y que no podrás salir de esa dolorosa situación?

Entre todas las situaciones difíciles tratadas en este capítulo, hay un tema que también merece una mención, aunque sea breve, y se refiere a las pérdidas, bien sea humanas o materiales...

Dios a nadie le falta...

Es difícil y muy doloroso afrontar estos momentos en la vida, que casi siempre sobrevienen de modo inesperado, por un accidente, una catástrofe, un robo, un extravío. A nadie se le puede desechar pasar por un momento así, pero nadie está exento de que le pueda suceder, perder de repente un ser amado o toda su familia, sus bienes materiales, su misma libertad.

Ante momentos difíciles, Dios se multiplica y su Providencia no se hace esperar. Muchos gritan y lloran, clamando a Dios, diciendo: «*¿Dónde estás, Señor?, ¿por qué me ha pasado esto a mí?*». La respuesta de Dios llega mediante hijos tuyos que aparecen de donde menos esperan y te brindan una mano para sacarte de un alud, de una corriente de agua que te arrastra, o un manto para que te cubras de la lluvia o del frío, o un plato de comida para aliviar el hambre.

Lo demás... Debes apelar a las reservas espirituales que tienes, y con humildad, reemprender sacrificadamente el camino del día a día, manteniéndote fiel a Dios, y no cediendo ante la desesperación y la angustia que te puede tentar al hurto, la prostitución u otro tipo de actos ilícitos. Permanezca fiel a Dios haciendo solamente el bien, y su ayuda no se hará esperar.

Párate sobre la Roca.

Cristo es la Roca firme y siempre segura sobre la cual debes estar de pie. Desde la niñez, fue necesario, y lo es aún más en estos momentos, edificar la vida entera sobre Cristo. Bien, por situaciones así, dijo a sus discípulos:

«Les voy a decir a quién se parece el que viene a mí y escucha mis palabras y las practica. Se parece a un hombre que construyó una casa; cavó profundamente y puso los cimientos sobre la roca; vino una inundación y la corriente se precipitó sobre la casa, pero no pudo removerla porque estaba bien construida. Por el contrario, el que escucha, pero no pone en práctica, se parece a un hombre que construyó su casa sobre tierra, sin cimientos. La corriente se precipitó sobre ella y en seguida se desmoronó, siendo grande el desastre de aquella casa» (**Lc 6, 47-49**).

Como guía para el camino, mientras te vas levantando de nuevo de esta prueba, aférrate fielmente a vivir estos textos de la Biblia:

«Jesús también les dijo: "Cuando les envié sin cartera ni equipaje ni calzado, ¿les faltó algo?" Ellos contestaron: "Nada"» (**Lc 22, 35**).

«Dale gracias a Dios con sacrificios; cumple todos tus votos al Altísimo: invócame en el día de la angustia, te libraré y tú me darás gloria» (**Sal 50, 14-15**).

«Es mejor no hacer votos que hacerlos y no cumplirlos. No permitas que tu boca haga de ti un pecador, y luego digas ante el Mensajero que fue inadvertencia. ¿Por qué dar a Dios la ocasión de irritarse contra ti y de arruinar lo que haces?» (**Ecl 5, 4-5**).

«No anden preocupados por su vida con problemas de alimentos, ni por su cuerpo con problemas de ropa. ¿No es más importante la vida que el alimento y más valioso el cuerpo que la ropa? Fíjense en las aves del cielo: no siembran, ni cosechan, no guardan alimentos en graneros, y sin embargo el Padre del Cielo, el Padre de ustedes, las alimenta. ¿No valen ustedes mucho más que las aves?

¿Quién de ustedes, por más que se preocupe, puede añadir algo a su estatura? Y ¿por qué se preocupan tanto por la ropa? Miren cómo crecen las flores del campo, y no trabajan ni tejen. Pero yo les digo que ni Salomón, con todo su lujo, se pudo vestir como una de ellas. Y si Dios viste así el pasto del campo, que hoy brota y mañana se echa al fuego, ¿no hará mucho más por ustedes? ¡Qué poca fe tienen!

No anden tan preocupados ni digan: ¿tendremos alimentos?, o ¿qué beberemos?, o ¿tendremos ropa para vestirnos? Los que no conocen a Dios se afanan por esas cosas, pero el Padre del Cielo, Padre de ustedes, sabe que necesitan todo eso. Por lo tanto, busquen primero su reino y su justicia, y se les darán también todas esas cosas. No se preocupen por el día de mañana, pues el mañana se preocupará por sí mismo. A cada día le bastan sus problemas» (**Mt 5, 25-34**).

«Yo soy la vid; vosotros los sarmientos. El que permanece en mí y yo en él, ése da mucho fruto; porque separados de mí no podéis hacer nada. Si alguno no permanece en mí, es arrojado fuera, como el sarmiento, y se seca; luego los recogen, los echan al fuego y arden. Si permanecéis en mí, y mis palabras permanecen en vosotros, pedid lo que queráis y lo conseguiréis» (**Jn 15, 5-7**).

«Yo soy la vid verdadera, y mi Padre es el viñador. Todo sarmiento que en mí no da fruto, lo corta, y todo el que da fruto, lo limpia, para que dé más fruto» (**Jn 15, 1-2**).

«Estimo que los sufrimientos de la vida presente no se pueden comparar con la Gloria que nos espera y que ha de manifestarse» (**Rm 8, 18**).

«Sabemos que Dios dispone todas las cosas para bien de los que lo aman, a quienes él ha escogido y llamado» (**Rm 8, 28**).

Será de mucha ayuda si lees y meditas, varias veces, el libro de Job y te apoyas en la fe y la fidelidad de este siervo en Dios, a pesar de las pruebas que tuvo que soportar, y de las muchas tentaciones que tuvo que enfrentar.

Oración de esperanza para vencer las pruebas:

«*iPASE LO QUE PASE; BENDITO SEA EL SEÑOR!»*

Este escudo es mucho más que palabras. Lo llevarás contigo de esta manera. Enséñala en tu casa, a tu cónyuge, a tus compañeros de trabajo, de equipo, o de apostolado. Es un saludo que a la vez, dos o más personas, convierten en oración de resistencia ante las dificultades y adversidades para permanecer siempre unidos a Cristo, pase lo que pase.

¿Cómo se hace? Quien comienza el saludo dice: «*iPASE LO QUE PASE!*», y la(s) otra(s) persona(s) responden: «*iBENDITO SEA EL SEÑOR!*». Luego, el que dirige el saludo, dice la segunda parte, y la(s) otra(s) persona(s). Esto es...: «*iBENDITO SEA EL SEÑOR!*», y se contesta: «*iPASE LO QUE PASE!*».

Este saludo y oración, se hace cuando alguien salga de tu casa, o entre a ella; cuando alguien sale para el trabajo, o regresa al finalizar la jornada, cuando se inicia un chat virtual o cuando te encuentres en el camino con un ser amado; cuando tengas al frente un enfermo o alguien en medio de una depresión, una angustia, una tristeza o una perturbación.

Publica ese mensaje en tu estado de WhatsApp y demás redes sociales, las veces que puedas.

Privación de libertad

¿Estás detenido o detenida en algún centro de reclusión? ¿Tienes algún familiar o amigo en esa situación y le visitas y quisieras llevarle una palabra de luz y aliento? ¿no estás en una cárcel, pero te sientes preso por algún delito o pecado que cometiste?

Lo que leas en este tema está dedicado, muy especialmente, para quienes están viviendo en un centro carcelario. Si este escrito llega a un familiar o amigo de uno de ellos, procure, de alguna forma, hacérselo llegar. Es un apostolado muy amado por Dios, pues de los siervos buenos y fieles, Cristo dijo: «...estaba desnudo, y me vestisteis; enfermo, y me visitasteis; en la cárcel, y acudisteis a mí» (**Mt 25, 36**).

Una abogada especialista en derecho procesal penal me comentó lo siguiente:

«A la hora de entrevistarme con una gran cantidad de privados de libertad que tenían años en un Centro Penitenciario, la mayoría me decía: "Doctora, yo estoy aquí por un delito que no son los míos"; y yo le decía, "icómo así!, no le entiendo". Bueno -algunos me decían- "Yo soy

narcotraficante y estoy aquí por violación"; otros me decían, "Yo soy narcotraficante y estoy aquí por homicidio", y así sucesivamente. A mí me llamaba la atención, pues era evidente, para mí, que estaba actuando la justicia divina de la cual nadie se escapa, y que ellos no podían con su conciencia y encontrarse estar en un centro de reclusión los hacía examinarse, pero las condiciones penitenciarias en algunos lugares no son las más adecuadas para reivindicar a los privados, ya que quienes mandan en las cárceles son los mismos privados de libertad, podría decirse, el más peligroso. Mi sugerencia para los privados de libertad es leer el evangelio y algún buen libro devocionario católico, porque quien conoce a Dios no puede dejar de amarle y hay, es donde pienso que puede iniciar una verdadera reivindicación. Ya lo demás viene por providencia de Dios».

Palabras de un Guardia Nacional a los detenidos en cárceles:

Elaborando este tema tuve la providencial ocasión de encontrarme con tres efectivos de la Guardia Nacional Bolivariana de Venezuela, y les pedí que le dedicaran un mensaje de fortalecimiento a todos los privados de libertad de cualquier cárcel donde se encuentren. El mayor de ellos era un Sargento, y estas fueron sus palabras:

«Primero, eso viene del hogar. Nunca fue bien asesorado y orientado por alguien. Segundo, y tiene que ver con lo anterior, muchas veces es porque se dejan manipular, otras, porque quieren hacer dinero fácil. En otros casos, es porque les gusta inventar. Una persona, ya de dieciocho años, ya debería saber qué es lo bueno y lo malo. Y no es que necesite ser estudiado. A quienes están detenidos o privados de libertad, les digo: dicen que estando allí adentro, supuestamente es de reflexión. Pero, hay gente que están allá, diez o veinte años, salen, y a los dos días vuelven a hacer lo mismo o peor. Estando allí debe cambiar su conducta, más que todo, pedirle mucho a Dios y persistir en que no puede volver a caer en lo mismo. También hay otros que se acostumbran a estar allá adentro y ya no les gusta estar con la sociedad, sino con la población del recinto».

Aceptar la realidad y vivir el Presente

Te harías un gran daño, por demás, innecesario, si intentas negar la realidad de que te encuentras privado de libertad dentro de un recinto carcelario. Mientras ese sea tu presente, tu ahora, debes asentar cabeza lo más pronto posible y aprender a convivir con esta nueva circunstancia con sus respectivas pruebas y peligros.

No creas que los privados de libertad están todos dentro de las cárceles, ni que las personas libres están toda fuera de ellas. Afuera de las cárceles hay mucha gente esclava de sus vicios, de sus adicciones, de sus ídolos personales, de sus propios odios, rencores, dinero, bienes personales.

Todo ser humano puede, con la gracia de Dios, transformar para bendición y crecimiento la circunstancia que sea que esté viviendo. Te pongo este ejemplo, muy afín y propicio para la realidad que estamos abordando. Hace unos meses (Julio, 2021), al terminar de celebrar la Santa Misa para las mujeres del Anexo Femenino del Centro Penitenciario de Occidente en Santa Ana del Táchira, se me acercó una de las mujeres presas y espontáneamente me dijo: «*Padre. Estoy feliz, porque aquí encontré la paz que no había tenido nunca*». Para ella, aquel lugar no era una cárcel sino su nueva casa. Así como le pasaba a ella, la cárcel puede ser – y ese es el propósito – una prueba de purificación y cambio parra bien. Para otros, sin embargo, aquella se convierte en un infierno, por los abusos, maltratos, torturas, hambre, carencia de servicios básicos y de salud, etc.

Aunque pareciera que en una cárcel la realidad la imponen algunos «más fuertes» que dominan al resto; la verdad es que, quien le hace cambiar la realidad a un privado de libertad es Dios; y una vez que Dios ha entrado en su vida, quien quiera que éste sea y el pasado de maldad que haya tenido, nadie le podrá arrebatar su gran tesoro: el gozo y la paz por la nueva vida que Cristo le ha traído. Eso solo lo entiende el que lo vive, como san Pablo, que pasó por tantísimas pruebas difíciles.

En tus peores días, sea san Pablo tu guía:

En esos momentos críticos podrás soportar y salir adelante, tomando como ejemplo, modelo e inspiración de vida, al apóstol san Pablo, pues él, como tú, también estuvo preso. Compara tus tormentos y los que él sufrió y dirás: oh, san Pablo, mi maestro, enséñame a ser digno discípulo y apóstol de Cristo como lo fuiste tú.

Sean éstos, los textos bíblicos de San Pablo que vas a tomar como tuyos, y los harás tu muralla y bastión de lucha espiritual mientras te encuentres en la cárcel:

«Pero lo que era para mí ganancia, lo he juzgado una pérdida a causa de Cristo. Y más aún: juzgo que todo es pérdida ante la sublimidad del conocimiento de Cristo Jesús, mi Señor, por quien perdí todas las cosas, y las tengo por basura para ganar a Cristo» (Flp 3, 7-8).

«¿Quién podrá separarnos del amor de Cristo? ¿El sufrimiento, la angustia, la persecución, el hambre, la desnudez, el peligro, la muerte violenta...?» (Rm 8, 35).

«Empiezo a hablar como un loco: yo lo soy más que ellos. Más por mis numerosas fatigas, más por el tiempo pasado en cárcel, mucho más por los golpes recibidos y por las muchas veces que me encontré en peligro de muerte. Cinco veces fui condenado por los judíos a los treinta y nueve azotes, tres veces fui apaleado, una vez fui apedreado, tres veces naufragué, y una vez pasé un día y una noche perdido en alta mar. Viajes frecuentes, peligros de ríos, peligros de bandidos, peligros por parte de mis compatriotas, peligros por parte de los paganos, peligros en la ciudad, peligros en lugares

despoblados, peligros en el mar, peligros entre falsos hermanos. Trabajos y agotamiento, con noches sin dormir, con hambre y sed, con muchos días sin comer, con frío y sin abrigo. Además de estas y otras cosas, pesa sobre mí la preocupación por todas las Iglesias. ¿Quién vacila que yo no me sienta vacilar? ¿Quién se viene abajo sin que un fuego me devore? Si hay que alabarse, me gloriaré de las ocasiones en las que me sentí débil. El Dios y Padre de Jesús el Señor, ibendito sea por todos los siglos!, sabe que no miento. En Damasco, el gobernador del rey Aretas hizo vigilar la ciudad con intención de apresarme, y tuve que ser descolgado por una ventana muralla abajo, metido en un canasto. Así escapé de sus manos» (2Cor 11, 23-33).

La realidad la hace cada uno con sus decisiones y cambios. Muy a pesar de la larga o corta espera que tengas que vivir hasta salir de la cárcel, en tus manos está la posibilidad de transformar y conducir por un camino más llevadero y redentor estos días o años de privación de libertad. No te encuentras solo o sola en la cárcel. Si túquieres y decides que suceda, si se lo pides, Dios puede convertirse en tu compañero diario, tu custodio, tu consuelo, tu refugio en las horas de dolor y de tristeza. Él te pondrá como maestro y modelo a san Pablo, a quien acabas de recibir como compañero de luchas y apostolado; porque allí, donde te encuentras, tú darás testimonio de Cristo defendiendo la misma fe y la misma Iglesia que en la calle todo el mundo persigue y ataca, la Iglesia Católica, y lo hacen porque esa es la verdadera Iglesia de Jesucristo. Si no fuera así el mundo no la atacaría como lo hace. Toma esos textos bíblicos de San Pablo, y esa será tu luz. Apréndelos de memoria, pues tienes a tu disposición tiempo de sobra para mantener bien ocupada la mente.

¿Quién te da la libertad?

La verdadera y auténtica libertad no es invención de hombre alguno un obsequio, derecho, producto o concesión que el hombre haya recibido, pero no de otro hombre, o autoridad humana. No se le puede comprar, ni vender, porque es un Don que solo lo puede dar el Creador del género humano. La libertad es constitutiva de la naturaleza humana. El auténtico dador de la libertad es Dios, nuestro Creador.

Por lo tanto, aun estando privado por unas paredes o unas rejas de un centro penitenciario, y porque Dios está en todas partes y toda la Creación es su casa, acuda a Dios que es el dador de la libertad. Por tanto, ni siquiera la celda, las cadenas, los guardianes de la cárcel te podrán impedir el encuentro con Dios mediante la oración, para que le pidas el don de la libertad. A Dios no lo detienen, ni rejas, ni vigilantes de ninguna cárcel o celda. Él puede llegar y entrar, incluso, en tu corazón, si lo llamas con sinceridad y verdad. Desde el silencio de tu alma y tu pensamiento, llámalo y acudirá.

Tienes dos modos de libertad, la que te da Dios y la que da el mundo. Si escoges la del mundo, podrás salir de la cárcel algún día tal vez muy lejano, pero igual quedas: preso por el pecado y, luego, por la condena eterna. ¡Eso es peor! Si escoge la libertad de Dios, la puedes comenzar a descubrir y

experimentar apenas renuncias a hacer el mal y te comprometas ante Dios, allí mismo en la cárcel, que no harás más nunca tu propia voluntad, sino solamente la de Dios. Harás solemne compromiso de que serás una persona prudente y paciente, que no cede a provocaciones, y que antes de hacer cosas que sean de trascendencia, acudirá a buscar la voluntad de Dios: en la Biblia, y los cristianos más comprometidos y coherentes en la fe que encuentres dentro de la cárcel. Si obras así, no fallarás; y la libertad, más y más, tuya será.

Libertad perfecta:

La libertad es como un bate de béisbol. Dependiendo en manos de quien está, así será lo que pase con ese instrumento. En manos de un jonronero de las grandes ligas, es un repertorio de hazañas y proezas; pero, en las mías, quizás tenga más suerte intentando darle a una piñata. En manos de Dios, que te dio la libertad, con ella harás proezas y hazañas; pero, en manos del Demonio, que solo busca tu amargura y condenación eterna, la libertad es un instrumento para autodestruirte.

Así es el uso de la libertad: es perfecta, cuando haces la voluntad de Dios; y es un fracaso y errática, cuando haces la tuya. En cuestión de espíritus, cuando haces la voluntad de Dios, es el Espíritu Santo quien dirige tu libertad, tus decisiones y tus actos, y todo te sale bien. Serás, tu principal aliado y amigo. Pero, cuando desprecias la voluntad de Dios para hacer que la tuya prevalezca, son espíritus de demonios que te están seduciendo y arrastrando para que cometas equivocaciones; y ahí todo te va a salir mal. Te convertirás en tu peor enemigo.

Para que el uso de la libertad sea perfecto Dios te dio la mente, el entendimiento, la capacidad de razonar y discernir, para tomar decisiones perfectas. Ese es entonces el objetivo de destrucción que el demonio tratará de quitar de por medio: la salud mental, la lucidez. Porque una mente sana es como un excelente anti virus. La persona ejerce eficazmente su capacidad de decir sí a lo que le va a edificar, y decir no a lo que la va a perjudicar.

Creo que ya puedes comprender a dónde va el asunto. El diablo necesita volver estúpida la mente, que no funcione, que pierda su conexión y su sentido consciente de la realidad. Y para eso tiene sus armas: el licor, la droga, la seducción carnal, el poder, el dinero. Sobre todo, los dos primeros. Así comienza el diablo cuando inicia la destrucción de una familia: al hombre, columna principal del hogar, lo lleva a la licorería los fines de semana; luego, entre semana; después, llevan la licorería en su cuerpo: no pueden andar sin una botella de licor. Y mientras dice tonterías, en casa patea, golpea, grita, maltrata. Y el dinero, en lugar de recibirla la esposa y los hijos, lo perdió entre «amigotes» que nunca se lo van a reponer. Sin el licor y sin la droga, o sin la seducción por donde cada uno tiene sus lados más frágiles y débiles, el Diablo se las ve bien difícil para hacerle daño a alguien.

¿Por qué y para qué eres libre?

Eres libre porque Dios, tu Creador, es Amor; te hizo a su imagen y semejanza; y, amor que sea a la fuerza, a los golpes o con cadenas, ya no puede ser amor sino esclavitud, y libertad es todo lo contrario a esclavitud.

Necesariamente, el amor debe ser libre, o simplemente, no es amor. Así de natural y espontáneo, semejante al agua de manantial que brota en el suelo, así debe surgir de tu corazón el amor a Dios. Has aprendido que eres libre para poder amar a Dios y al prójimo de manera perfecta y pura, y no a la fuerza, empujado u obligado. Por eso y para eso eres libre. Él te destinó y quiere que seas como Él: Él es Amor (cf. **1Jn 4, 8**). De modo que, cuando eres plenamente libre es porque llevas la plenitud del amor de Dios en tu ser.

Dios es el único eterno y a ti te creó a su imagen y semejanza, porque quiere que seas eterno como Él. Fue, para ese propósito, que puso en tu ser la impronta de tu alma, creada por Él para que tengas, ya, la prenda de la eternidad. Por lo tanto, cuida inmaculada e intachable tu alma, más que tu cuerpo; y, si la llevas manchada, Dios te ha dejado el remedio. Haz oración y pídele te conceda la gracia de que sea, muy pronto, la confesión ante un sacerdote; y de su mano, con la autoridad del poder de Cristo, de todas tus culpas, para siempre, te pueda absolver.

El Amor, la Salvación y la Vida Eterna, son los más elevados de los dones que Dios tiene para darte. Son eso que lees. Son Dones; es decir, Él te los ofrece gratuitamente; y en tanto que son dones, tampoco los impone. Tú debes elegirlos e ir por ellos, con amor. Solo así se les puede recibir, con amor. De modo que vayas a Dios y lo elijas como tu Señor, por amor, y no porque Él te lleve, así como quien lleva un perro encadenado para que no se le separe de su lado. Así que, depende de qué uso le das a la libertad que Él te da: si lo eliges o si le rechazas. Lo que ya sabes, es que Dios no condena a nadie, sino que cada uno responde y elige: salvación o condenación. Deje que sea el Espíritu Santo quien gobierne tu libertad, y elija de modo inteligente y sabio: la Vida Eterna.

Acabas de aprender

Que necesitas, ipero, ya!, un cambio radical de rumbo en la vida:

- Que tu libertad la entregues a las manos de Dios, y más nunca, a manos del Diablo.
- Que, en todo, te asegures de estar haciendo la voluntad de Dios y le tomes desconfianza y desprecio a la propia voluntad.
- Que hagas acto solemne de renuncia y liberación definitiva del licor y la droga, mejor a solas que en público.
- Que amuralles y montes buenos e invencibles guardias de santidad: los Sacramentos, la Virgen María, y los Santos. Ellos te custodiarán ante cualquier insidia o asechanza del maligno, mucho mejor que los falsos y engañadores pastores de las Sectas Protestantes.

El día que pierdas la libertad, será cuando hayas quebrantado los anteriores votos sagrados.

Secuestro

*¿Estás bajo secuestro, o padeciendo sus consecuencias?
¿Cómo afrontar y salir adelante superando ésta difícil prueba?*

La gravedad del hecho:

Lo primero que necesitas en un momento así, es saber ante qué te estás enfrentando. Tratando este tema, la Iglesia Católica en el numeral 2297 del Catecismo, declara:

«Los secuestros y el tomar rehenes hacen que impere el terror y, mediante la amenaza, ejercen intolerables presiones sobre las víctimas. Son moralmente ilegítimos. El terrorismo, amenaza, hiere y mata sin discriminación; es gravemente contrario a la justicia y a la caridad».

En una entrevista que hice personalmente a una Víctima de secuestro, la cual manifestó su deseo de permanecer en el anonimato, señaló lo siguiente:

«El secuestro no es un delito común. En un robo, por ejemplo, eres tú la persona que sufre y es un solo hecho punible. Pero en un secuestro no, porque no pierdes solo la libertad, pierdes el derecho a la integridad física y seguridad, derecho a la salud, derecho a la familia. Incluso, puedes perder hasta la vida, entre otros derechos humanos que son lesionados con este delito; juegan con la vida tuya. Pierdes económicamente, producto de tu trabajo de años y estabilidad familiar. No sufre solamente la persona secuestrada, sufre todo su entorno familiar Es un delito que ocasiona múltiples lesiones a muchas personas.

En el secuestro no hay un solo delito, ya que involucra en él varios hechos punibles con agravantes, ya que se comete por la delincuencia organizada, que actúa con premeditación y alevosía: investigan al secuestrado y su hogar, le conocen sus pasos, sus bienes; e, incluso, la vida de tus hijos. Lo saben todo, desde cuánto pueden pedir y cómo lo pueden conseguir, y en qué tiempo. Entre otros agravantes de este delito son: viola tu derecho a la vida, tu derecho a la libertad, tu derecho a la integridad física, y violan hasta tu derecho económico. No es un delito normal. Ni es un homicidio, ni un delito por narcotráfico o consumo de drogas. Es uno de los delitos más graves tanto penal, moral y espiritualmente, aparte del infanticidio, del parricidio, de los más graves que puede haber en el mundo entero. Es un delito que varía en el tiempo; puede ser desde horas hasta meses, donde no se garantiza ni la vida de la persona, aun pagando».

Continúa diciendo:

«Mi esposo duró cuarenta días secuestrado. Y pasaban tres años y él tenía reacciones inesperadas, ataques de pánico, gritando: "¡No, no, no!". Estaba todo alterado. Con él jugaban a la ruleta rusa con la pistola, duró cuarenta días encadenado, y comía arroz solo con sus dedos; en un monte, en una selva. Es un daño muy grande. Yo misma pasé, también, por una situación semejante, me extorsionaron y me tuve que esconder porque me buscaban para secuestrarme por unas semanas. Tuve que pagar muchísimo dinero. Es una situación muy difícil y dolorosa».

«A las personas que pasen por algo así, yo les digo: Construyan su fe sobre la Roca, sobre Cristo. Tener mucha paciencia, humildad, y confiar en Dios y decirle: "Todo está en tus manos, Señor. A ti me abandono y me entrego. Ten misericordia de todos mis pecados".

Es necesario vivir cimentados en Cristo para poder resistir y vencer en las pruebas que se presenten, porque éstas pueden durar poco, como pueden durar mucho tiempo y hay que tener mucha fe en Dios, a pesar de que las horas y los días de aquella pesadilla parezcan interminables. Hay que estar en manos de Dios, no perder la fe, no perder la esperanza. Las pérdidas materiales, eso se recupera, eso no importa, a la hora de recuperar la libertad y la dignidad de un ser querido.

Un secuestro puede ocurrir: un 90% de los casos es motivado para pedir altas sumas de dinero, una recompensa por la vida o la libertad de la víctima. También puede ocurrir por una venganza, o por negocios, o por política. Hoy en día también conocemos de los secuestros exprés, en el que retienen a una persona por cierta cantidad de horas, pero igualmente a la víctima le violan una gran cantidad de derechos humanos.

Algo que hace todavía más grave este delito, es la premeditación, alevosía y organización de varias personas para cometerlo; las cuales, normalmente son personas con graves irregularidades en su conducta, con ideologías inmorales e ilegales, y con vicios. Nunca es una persona la que secuestra. Una persona sola no puede, necesita cooperadores, logística, y de ahí que aumente la complejidad y responsabilidad de este hecho punible que a su vez concurre con múltiples delitos en los que violan una pluralidad de derechos humanos y en el que la víctima no es una sola persona sino una familia.

Les recomiendo, porque lo he vivido, que tengan mucha paciencia, identificar al grupo que está cometiendo el secuestro, que hagan saber que es su vida la que vale plata, que si le matan no tendrían cómo negociar. Buscar personas que hayan pasado por una situación similar, que les asesoren, y nunca negociar directamente. Buscar a alguien que haga el

enlace entre los familiares y las personas que están cometiendo el secuestro. Mandar personas de mucha confianza que se muevan en la zona donde haya ocurrido el hecho punible y poner reglas: no a todo hay que acceder, y pedir garantías de que se respete la vida, la libertad. Los familiares deben de reducir de inmediato su entorno familiar y social.

Cuando uno paga se pudiese decir que se olvidan de uno, pues lo que buscan es eso. Actualmente hay varios tipos de secuestro: secuestros exprés, secuestros por delincuencia organizada, secuestros por razones políticas, por venganza, por celos, entre otros...».

Espiritualmente, ¿qué haz de hacer?

Mi hermano sacerdote de sangre, P. Domingo Pernía, recomienda:

«Lo primero, incluir a Dios, porque sin Él sería peor la prueba, no tendría en qué apoyarse entre tanta soledad. En segundo lugar, alejar la incidencia entre el secuestro como tal y el dolor que vive. El dolor, buscar la manera de darle un valor, y ahí sale a relucir la guía de Cristo, porque le puede ayudar, con su mismo sufrimiento en la cruz, a darle un sentido; porque, sufrir, por sufrir, es peor. En cambio, sufrir por una razón, por un sentido, por un propósito es fortalecedor y santifica. Lo tercero, esperar en Dios.

Para saber esperar hay que decidir en qué ocuparse mientras llega la liberación. ¿Cómo? Vivir en oración, convertirse, renunciar a pecados, a la incredulidad. Buscar citas bíblicas concretas que le ayuden a vivir ese momento; y, cuarto punto: la oración por los secuestradores, desde el punto de vista de la Misericordia; no tanto desde el punto de vista de la justicia. Nada de andar diciendo: ¡Que les caiga un rayo a los secuestradores!, o, iojalá y los maten! Allí, ante esas tentaciones de ira, meterse a fondo en esos pasajes del Evangelio como, «ama a tu enemigo», «ore por el que te persigue», para que toda la vivencia sea, a final, más positiva; más buena, que dolorosa».

Si la persona secuestrada lograse encontrar una Biblia y pudiera leer algo de ella, tómese, para sí, imitar a Cristo, siervo doliente llevado al sacrificio, según se lo va a inspirar el capítulo 53 del profeta Isaías. También, si en ese mismo dolor y en esa misma comunión espiritual, se pudieran unir sus familiares y amigos más cercanos que están sufriendo las consecuencias del secuestro. Deben evitar, poniendo todos de su parte, que la tribulación caiga en manos del maligno: y ¿cómo sucede esto? Dejándose arrastrar por la desesperación, la precipitación, la ira, la venganza. ¿Qué deben hacer? Recuperar la confianza en el poder de la oración y del bien sobre el mal; ¿Haciendo qué? Orando por la conversión y el perdón de los secuestradores, pidiendo a Dios que tenga piedad por los múltiples y graves delitos que están

cometiendo. Deben orar mucho por la persona secuestrada, para que también se una fuertemente a Cristo y no se deje soltar de Él a pesar de los maltratos, los golpes, las humillaciones, el hambre, la enfermedad, las vejaciones.

Una su dolor, al dolor y los padecimientos de Cristo, como ofrenda propicia y voluntaria de reparación por todos los pecados propios cometidos, y por las ofensas a Dios que los secuestradores están cometiendo. No dejes que sean los secuestradores quienes gobiernen tu sufrimiento o tu dolor. Hazlo tú mismo entregándoselo por entero a Cristo, y que sea Él quien piense, sienta y actúe a través tuyo. Proceder así te dará firmeza, autocontrol emocional y espiritual, fortaleza moral, humildad y valentía, tal como buen discípulo de Cristo. Ten en cuenta que, a la larga, la mayor víctima de ese secuestro que sufres no eres tú, aun con todas las lesiones emocionales y económicas que pueda ocasionar. Recapacite y reconozca que la mayor víctima de todo esto son los mismos secuestradores; primero, por los múltiples y gravísimos delitos que están cometiendo y las terribles consecuencias legales que eso conlleva; y segundo, por lo más insoportable, no poderse liberar de la muerte y condenación eterna, si llegados a su muerte no se han arrepentido de todo corazón del mal que están haciendo y no han cambiado de vida. Al secuestrado, le podrán quitar dinero, su integridad física, e incluso, su vida humana; pero no le podrán arrebatar la Gracia en su alma, si éste se mantiene fiel a Dios practicando la Misericordia y la Caridad con el prójimo, quien quiera que éste sea.

Algunas indicaciones prácticas:

Un mínimo error de parte de algún familiar puede ser la causa de empeorar los daños y lesiones de un secuestro. Debe designar familiares que se dediquen muy especialmente ayudar al resto a conservar la cordura, la sindéresis, el discernimiento, y coordinar serenamente las respuestas y acciones a realizar. A continuación, algunas indicaciones de orden práctico que han de seguir al pie de la letra: ²¹⁴

«Si usted es secuestrado:

- *Mantenga siempre la calma.*
- *No sea un informante fácil. Escuche, analice y responda.*
- *Minimice su situación social y nivel económico.*
- *No comente las posibilidades de conseguir el dinero que puede tener su familia.*
- *Trate de no polemizar con ellos, no importa cuán razonables parezcan sus argumentos.*
- *Evite mirar al secuestrador a la cara.*
- *Cumpla con las instrucciones de los captores lo mejor posible.*

-
- Tome nota mentalmente de todos los movimientos, incluyendo el tiempo, direcciones, distancias, olores especiales y sonidos.
 - Cada vez que sea posible, tome nota de las características de los captores, de sus hábitos, modos de hablar, de los contactos que hacen de sus gustos o disgustos.
 - Si requiere de un medicamento o tratamiento médico, indíquelo al secuestrador.

Si un familiar es secuestrado:

- Denuncie inmediatamente al número de Emergencias, del lugar donde te encuentras.
- Mantenga la calma y escuche atentamente.
- Mantenga desocupados los posibles teléfonos a donde puedan hacer contacto los secuestradores, de preferencia el teléfono de casa.
- Prepárese para recibir la probable llamada de los secuestradores.
- No contradiga ni tampoco ceda a sus peticiones.
- Demuestre una actitud cooperativa.
- No se comprometa a dar grandes cantidades de dinero y tiempos.
- Resalte la imposibilidad de conseguir dinero en efectivo fácilmente».

Suicidio

¿Ha pasado por tu mente ese pensamiento? ¿Alguna vez lo intentaste hacer? ¿Conoces de alguien a quien urge ayudar al respecto?

Lo que vas a leer, espero te ayude a superar y hacer desaparecer pronto esos malos pensamientos, o a ser instrumento de auxilio espiritual para otras personas.

Primero, se le dedicará el tema a quien esté pasando por este momento tan difícil y doloroso de la vida. Luego, se ofrecerán algunas herramientas de orientación para prevenir que a ninguno le aborde y le arrastre esa tentación, y para quienes estén cerca de alguien que esté en riesgo de sufrirla.

¿Sufriste un fracaso?

Es muy doloroso afrontar una caída de una meta importante; ver desplomarse un negocio, aceptar la ruptura de una relación amorosa; sentirse rechazado por la persona de la que se supone deberías recibir amor. Aun así, antes de considerar la tentación del suicidio, pregúntate: ¿No hay más caminos? ¿Se acabaron las opciones? ¿Llegaste al final de la vida y solo hay un abismo delante? ¿Por qué ver la vida planteada de una sola manera?

Seguro que conoces o sabes de personas que se levantaron desde las cenizas y escombros de una tragedia, de haber perdido en un instante su casa, de una guerra, una erupción volcánica, un terremoto, un accidente de tránsito, una catástrofe natural donde vieron desaparecer en un instante a toda su familia y todos sus bienes, y reemprendieron la vida con mucha humildad y sacrificio encontrando a su paso, una y otra vez, la amorosa mano auxiliadora de Dios y de la Santísima Virgen. ¡Tú no eres la excepción! Confíe en la Providencia de Dios.

Identifícate con las águilas

Cuenta una leyenda acerca de un águila que desapareció de los aires; no por haber muerto, sino porque al sentirse incapaz e inútil en todo, se retiró a lo más escarpado de una montaña y en el más crudo silencio y la más extrema soledad, se apartó de sus faenas, de sus muchos fracasos cotidianos, y se entregó a dolorosas pruebas de superación. Lo hecho por esta águila es digno de imitar por toda persona que pretenda dar por cancelada su vida, porque no pudo lograr un objetivo determinado y ya por eso se quiere quitar la vida. El águila de esta leyenda, luego de pasar cinco meses de terribles tormentos, reapareció surcando los aires para vivir por muchos años más.

¿Te imaginas las águilas suicidándose? ¿Frustradas y sin ánimos de vivir porque sus alas envejecieron, se volvieron pesadas y ya no le proveen la velocidad y altura de vuelo de toda la vida?, ¿porque ya sus garras se debilitan, se enrollan, y no pueden agarrar ni levantar ninguna presa?, ¿porque su pico encorvado ya no les sirve para desprender el alimento de lo que han conseguido en sus faenas de cacería? ¿por qué ya no pueden llevar alimento a sus crías? Has de imaginarte cómo se podría sentir un animal que en pleno vigor de su juventud se vea tan inútil, tan incapaz, tan mediocre, tan inservible, tan idiota, tan avergonzado de tener que andar junto a los buitres volando siempre bajo y conformándose con alimentarse de animales muertos.

Ponte en su lugar, como esta águila que allá en lo más solitario y retirado de una cumbre, durante meses sin tener a su lado nadie que le ayude mientras se arranca una a una sus plumas con sus garras y su pico encorvado, mientras se desprende sus garras con su pico o con el roce de las rocas, y rompiéndose, por último, el pico para quitárselo por completo dándose golpes contra el suelo y las rocas. Imagina los sangramientos que se hace y los dolores mientras se desprende de lo más letal para su ataque y sobrevivencia: su pico, sus garras y su vuelo rápido y elevado. Mírate en la paciencia que tiene que soportar mientras hace esas renuncias y espera a que le broten las nuevas plumas, las nuevas garras y el nuevo pico para así poder remontar de nuevo el vuelo, cazar presas y alimentarse.

Esta águila no se echa a morir como lo hacen tantas personas que no son capaces de mirar a un paso al frente de los fracasos y encontrar una oportunidad para renovarse, para rehacerse, para reditar su vida. Si hicieras algo parecido al águila, y en lugar de hundirte en el abismo de la droga, de la lujuria, del licor, de un armamento o algún tóxico para acabar con tu existencia, te retirarías a una casa de Ejercicios Espirituales, a un Monasterio, ante el Sagrario, para estar a solas con Jesús Sacramentado en algún templo católico; sucedería contigo algo más maravilloso aún que lo hecho por el águila. Cuánto no haría Dios contigo para ayudarte a salir adelante, que tienes en tu ser el alma, que ha sido creada por Él para darte la inteligencia, la bondad y la capacidad de sobreponerte a los reveses y levantarte más fortalecido que nunca para emprender grandes retos.

Es mucho lo que avanza cualquiera que convierta todos sus errores y fracasos en una escuela de formación autodidacta; para revisar, examinar, y estudiar todo cuanto ha hecho; y, con la guía del Espíritu Santo, hacer de nuevos los procesos mejorando los procedimientos. Deje entonces que el Espíritu Santo actúe, trabaje y muestre en ti lo que Él puede hacer. No te hagas enemigo de ti mismo actuando con pesimismo, negatividad. No te postres a rendirle culto al demonio de la resignación. Sacúdete ya y haga oración a Cristo con la súplica del publicano en el templo (cf. **Lc 18, 13**) o la del ciego de Jericó (cf. **Lc 18, 38**); que por ahí es donde comienza tu fuerza a reaparecer.

Cuando leas tema para superar la tentación del suicidio, te recomiendo visitar y aprovechar el último capítulo de este libro: «*Cristo, Médico y Salvador*».

¿Sientes que no vales?, ¿que no le importas a nadie?

¿Te viene a la mente el pensamiento de que no te aman, o de que eres un error, y que, por lo tanto, lo mejor es no existir? ¿Por qué piensas que no te aman? ¿Crees que no te quieren, porque hay alguien que te exige demasiado? ¿Vale la pena, realmente, que pienses que no tienes valor alguno, tan solo por una, o si acaso, dos personas que te ingoren o te rechacen, o porque no toman en cuenta lo que dices o haces?

Está bien que pienses y reclames que tus padres o quienes están a cargo tuyo te hagan sentir que vales, que te den confianza, que te permitan ser libre, y que no te ignoren o te nieguen; pero, no está bien que pienses que tu valor depende de lo que ellos digan de ti o hagan contigo. Tu valor no depende de eso. Tú no te puedes equiparar a un producto de venta al que se le pone el precio que le convenga. ¡No! Tú vales muchísimo más. Tú vales según tu Creador.

Te pongo un ejemplo: el valor de un instrumento musical, de unos zapatos, de una prenda de vestir, de un vehículo, un teléfono, o cualquier producto va a cambiar dependiendo de quien lo hizo. Pregunta quién te hizo a ti, y luego vas, cuando tengas la respuesta, al Ser que te creó y le preguntas, «*¿Quién soy yo?*» «*¿Cuánto valgo?*».

- Si le preguntas a Dios, que es tu único Creador, Él te responderá que te hizo a su imagen y semejanza. Lee **Gen 1, 26**.

-
- Si le preguntas a Dios, «*Y tú, ¿quién eres?*» «*¿Cómo te llamas?*»; Él te responderá como a Moisés en **Ex 3, 13-14**: «*Yo soy el que soy. [...] Éste es mi nombre para siempre, por él seré recordado generación tras generación.*».
 - Si le hicieras esta otra pregunta, «*¿Cómo eres?*»; te contestará según los atributos que San Agustín y Santo Tomás lo describieron: Bueno, Bello y Verdadero.
 - Si le insistieras un poco más, y le dijeras a Dios: «*Confieso y creo que Tú, oh Dios, me has dado la vida. Dime, ahora, ¿quién soy y cómo soy?*». Y te contestaría, así como te dijo hace un momento:

*«Eres a mi imagen y semejanza. Es decir: No solo eres una persona terrenal. Yo te hice partícipe de mi naturaleza divina, y eso todos los días lo reflejas cuanto te preguntan quién eres y contestas: "Yo soy Rosa"; "Yo soy Carlos"; "Yo soy Andrés"; "Yo soy Sofía", etcétera... Te diferencias de Mí en cuanto que luego de presentarte diciendo como tu Creador: "YO SOY", añades enseguida tu propio nombre particular, que te distingue de toda otra persona y te hace única en el mundo. De mi nombre, "YO SOY", no hay luego añadidura alguna, pues no hay otro Dios de quien me necesite distinguir. "Yo soy el Señor, y no hay ningún otro; fuera de mí no hay Dios" (**Is 45, 5**).*

Además, te adorné de atributos que te asemejan a mí y que te distinguen con una dignidad superior a todos los animales, a las plantas, y a todos los astros del firmamento: te hice Bueno, para amar; Bello, con inteligencia de artista para que continúes y pongas hermosa la creación; y te hice Verdadero, para que ames la verdad y rechaces la mentira en tus labios y a tu alrededor. Tienes el alma, que te hace partícipe de mi eternidad, para que al terminar tus días en la tierra y la Misión que yo te doy, estés conmigo para siempre. ¡Porque te amo!

Si pensaste que no valías nada, creo que ahora debes pensar diferente. A los productos en los supermercados los califican por un precio que se paga en dinero, en efectivo o electrónicamente. Tú, en cambio, tienes un valor muchísimo más elevado. Tan sublime y sagrado, que Dios quiso hacerse hombre para pagar Él en persona, con el derramamiento de su propia sangre en la cruz, el precio de tus pecados, caídas y ofensas al amor de Dios. Mira lo que dice en la Biblia. ¡Allí dice tu valor! San Pablo lo anuncia: «*iHabéis sido bien comprados! Glorificad, por tanto, a Dios en vuestro cuerpo*» (**1Cor 6, 20**); y el apóstol Pedro lo afirma con más precisión: «*Habéis sido rescatados de la conducta necia heredada de vuestros padres, no con algo caduco, oro o plata, sino con una sangre preciosa, como de cordero sin tacha y sin mancilla, Cristo*» (**1Pe 1, 18-19**).

Aunque intentes medir el amor que Dios te tiene, siempre, siempre será mayor a tus expectativas; pero, vale la pena que le des respuesta

a esa pregunta, que investigues, que te acerques a uno y a otro en tu casa, en la calle, en diversos lugares donde estés: «*¿Cuánto valgo para Dios? ¿Cuánto me ama Dios? ¿Y de qué modo Él me ama?*». Te mostrarán una cruz o te hablarán de ella. Te enseñarán que allí está la prueba de amor más grande que nadie te haya podido demostrar; y, es probable, que alguna de esas personas que entrevistes, te muestre esta respuesta tomada del evangelio de Juan: «*Porque tanto amó Dios al mundo que dio a su Hijo unigénito, para que todo el que crea en él no perezca, sino que tenga vida eterna*» (**Jn 3, 16**).

«Velad y orad para no caer en tentación» (Lc 21, 36)

A la hora de preguntarte a ti mismo, a ti misma, o a cualquier persona «*¿quién eres?*»; «*¿cómo eres?*» o «*¿cuánto vales?*»

Considera lo que realmente eres; sea firme en afirmar y sostener que el único que sabe y dice lo que tú eres es Dios, tu creador, y nadie más que venga a contradecirlo.

No permitas que el Demonio, padre de la mentira, te haga pensar o decir de tu persona lo que no eres. Eres para Dios el centro de la creación, lo más importante de su obra. Él es el Artista de todos los artistas y tú eres su más exponente obra de arte. Si hay cosas que salieron mal se debe a que hay personas que se rebelan contra la voluntad de Dios, hacen la voluntad del maligno, y vienen a dañar, en tu ser, la obra divina. Como un niño bueno que está haciendo en su cuaderno un dibujo de la creación, pinta las montañas, el firmamento, las aves, el mar con sus peces, una casita, y al frente y en el centro del dibujo, a su papá, su mamá, a sus hermanitos y se dibuja a sí mismo. Cerca de él hay otro niño que mira con enfado el dibujo que hace; pero, al ver a aquel niño que se dibujaba en medio de su familia, se pone furioso y, acercándose, toma el cuaderno y rompe la hoja donde estaba el dibujo. No le gusta que dibuje a sus padres, a sus hermanos y con él en medio. No soporta el Salmo 8, donde se nos revela que todo ha sido creado para el hombre y que Dios puso al hombre como señor para que administre la creación en su Nombre.

Y ¿qué tiene que ver esto con el suicidio?

Pues, que el demonio intenta romper en tu mente el diseño divino, haciendo que digas de ti todo lo contrario de lo que Dios, tu Hacedor, hizo contigo. Porque Dios es BONDAD, el demonio dice que él es MALDAD. Porque Dios es BELLEZA, el demonio dice que él es FEALDAD. Porque Dios es VERDAD, él dice que es MENTIRA; y se ocupa de que los hombres se presenten, no según el Dios verdadero, sino según él: MALOS, MONSTRUOSOS Y MENTIROSOS.

- a. Si Dios te hizo Bueno, el diablo te va a querer convencer de que eres malo; que en ti no hay amor porque tus padres o uno de tus padres te lo negó, o porque no querías que nacieras, o porque te niegan lo que les pides. En efecto, habrás oído a personas diciendo: «*Yo soy malo*». Quien habla así no se

presenta ante el mundo como imagen y semejanza de Dios sino del Diablo que es malo.

- b. Si Dios te hizo artista e inteligente para hacer muchas cosas hermosas, él diablo te va a decir que no sirves para nada, que fue un error tu nacimiento, que estás perdiendo el tiempo en este mundo, que eres un estorbo en este planeta, que estás de sobra. Cada vez que alguien te regañe diciendo que algo lo hiciste mal, o que te equivocas siempre en lo que dices, o que eres mejor cuando no haces nada que cuando haces algo porque todo lo hechas a perder; allí está el diablo tratando de usarte para destruir la creación de Dios en tu propia existencia. Es por eso que a veces encuentras a personas frustradas de sí mismas diciendo que no sirven para nada y que por eso no tiene gracia que estén viviendo.
- c. Si Dios te hizo verdadero, el diablo, desde temprana edad comenzó a sembrar cizaña poniéndote en contra de tus padres, desvirtuando momentos difíciles de la vida que ellos tuvieron durante el período de tu gestación, de tu embarazo o durante tus primeros años de crianza. Se vale de tu inocencia porque no conoces las dificultades que tus propios padres sufrieron, y en base a mentiras, te hace crear una interpretación equivocada de momentos dolorosos que viviste siendo niño, en el vientre de tu madre o en tus primeros años de infancia, como por ejemplo, si en algún instante tu padre o tu madre pensaron en abortar pero cambiaron de opinión y decidieron traerte al mundo; o si hubo separación entre ellos; o si te dejaban solo mucho tiempo; o si te corregían mucho; o si te negaban algo, o si te gritaban. Esta situación puede que siga en pie y se haga de nuevo intensa si tus padres te regañan, si te niegan algo, o si te gritan alguna vez.

Es obvio que a tan temprana edad cuando se dieron los primeros hechos dolorosos que le marcaron la vida, los niños no posean conocimiento de qué fue lo que realmente vivieron sus padres, y de eso se aprovecha el demonio para incitarlos a interpretar como falsos todos los gestos de amor y sacrificio de sus padres para con ellos. Y aunque ellos, o uno de ellos, se esfuerzen en prodigarles amor, ahí sigue escondido el diablo detrás de la cabecita de esos niños, adolescentes o jóvenes, azuzándoles a que no crean nada de esos gestos haciéndoles pensar que todo eso es mentira.

En cualquiera de estas formas como el diablo trata de interponerse entre las personas y la Santísima Trinidad, su empeño es que caigas en sus artimañas y te pongas a decir de tu ser, no lo que dice e hizo Dios de ti, sino lo que el demonio quiere que digas y hagas: «*Yo no sirvo*», «*No tiene sentido vivir*», «*No me quieren*»; «*soy torpe*»; «*no sirvo para nada sino para crear problemas*»; «*Sin mí van a estar mejor*», «*Si me ignoran no les voy a hacer falta*»; «*Dios no existe*»; «*el amor y la verdad son puras mentiras*», etc.

Vigila tus pensamientos y evite a toda costa faltar al noveno Mandamiento de la Ley de Dios, que ordena: «*No consentirás pensamientos ni deseos impuros*». Si por tu cuenta no lo logras hacer, y sientes que tu mente la invaden y bombardean siempre esos pensamientos oscuros, acuda al último capítulo de este libro y encontrarás la ayuda que necesitas.

Haz la siguiente actividad:

Aunque digas lo contrario y afirmes que ya tienes decidido quitarte la vida porque – según piensas o crees – nadie te quiere, nunca te arrepentirás de haber sido obediente a esta tarea que te voy a poner.

Esto harás en los próximos ocho días, incluyendo el día de hoy. Pasos a seguir:

- a. Agarra una hora tamaño carta, o de cuaderno. Escriba el siguiente título en la parte central y superior de la hoja: «*¿CUÁNTO CREES QUE VALGO?*»
- b. Traza una línea vertical en el centro. Arriba, del lado izquierdo, «*¿MUCHO?*»; y, en el lado derecho de la hoja, arriba, colocas el título «*¿NADA?*». Hazte de un lápiz o bolígrafo.
- c. Empieza por tus familiares. A cada uno le lees las preguntas de la hoja, y según la respuesta, escribe el nombre de esa persona en la columna que corresponda.
- d. Entrevista también a otras personas que sean especiales para ti, en tu trabajo, ambiente de estudios, en la Iglesia, en tu vecindario, en tu entorno digital.
- e. Al concluir la semana sume el número de personas que te dijeron que VALES MUCHO, y coloca debajo el resultado. Haz también la suma en la columna derecha, sumando el número de personas que dijeron que NO VALES NADA.
- f. Luego compara las dos respuestas, analízalas y sabrás si tenías la razón o no, al pensar que lo mejor era quitarse la vida porque a nadie le importas, o porque no vales nada en este mundo.
- g. Haz un rato de oración dando gracias a Dios por el don de la vida.

¿Qué es lo que realmente te quieres quitar, ¿la vida o el sufrimiento?

Seguro que el sufrimiento es lo que quieres quitar. No es la vida lo que te hace sentir mal, sino el sufrimiento. Entonces no le eches la culpa a la vida porque ella, en lugar de ser tu obstáculo es tu solución. Por lo tanto, deje la prisa, serénate, detén tus impulsos, respira despacio por varios minutos y analiza lo que sigue...

Si lo que necesitas quitar es el sufrimiento, no te quites la vida; ya que sin la vida no habrá posibilidad alguna de quitarse de encima el sufrimiento. Mira el error donde está: te podrás quitar la vida para quitarte el sufrimiento; pero,

el sufrimiento en lugar de morir se hará mucho más grande, no se te irá de tu lado; mientras que, la vida, que no era lo que querías perder, la habrás perdido para siempre y no la podrás obtener de nuevo. Dice en **Sb 7, 6** que: «*son iguales para todos, la entrada en la vida y la salida*»; es decir: una sola es la entrada a la vida y una la salida en la existencia.

Esta es la principal lección: de nada sirve quitarse la vida para quitarse el sufrimiento. Más bien; todo lo contrario: si te la quitaras, verás que fue el error más grande e irreparable que hayas cometido, la peor decisión que hayas tomado; porque ese sufrimiento va a seguir allí como gusano que no muere y como fuego que no se apaga (cf. **Mc 9, 48**).

Si el suicidio te hiciera desaparecer las deudas, el sufrimiento, el miedo o el dolor, podría tener alguna lógica; pero no es así. El suicidio es la mayor de las equivocaciones. Retire de la mente esa idea para siempre. Aprenda, o recuerde, que esas personas de las que quieras escapar para siempre para que no te puedan encontrar, también van a morir y de ellas no podrás huir, porque ambas serán espíritus y llevarán consigo sus propios pecados como tú cargarás con los tuyos. Entre sí, los demonios de sus mutuos pecados, sus ofensas, traiciones, deudas, y reclamos se las acusarán sin descanso como cuchillos punzantes e hirientes, para recordarse y echarse en cara que por culpa de esos actos no pueden estar con Dios.

Sarra, un ejemplo a seguir

Su historia se le puede encontrar en la Biblia, en el libro que lleva el nombre de su esposo Tobías. Ella había tomado la decisión de ahorcarse a consecuencia de la tristeza, la depresión y la frustración de llevar una lista de siete maridos muertos y ninguno le había podido dejar hijos. Todos murieron antes de poderla embarazar. Dice en Tb 3, 8, que un demonio llamado Asmodeo los había matado antes que se unieran a ella como esposos. Pero, luego que una esclava de su padre la insultó por ese motivo, ella se afligió hasta el punto que pensó en suicidarse.

Pero, mejor es que te presente directamente el texto, tal cual como lo presenta el libro de Tobías, para que conozca los detalles y veas la reacción que Sarra tuvo ante la tentación de quitarse la vida:

«Sarra, hija de Ragüel, el de Ecbátana de Media, fue insultada por una de las esclavas de su padre, porque había sido dada en matrimonio a siete hombres, pero el malvado demonio Asmodeo los había matado antes de que se unieran a ella como esposa.

La esclava le decía: "¡Eres tú la que matas a tus maridos! Ya has tenido siete, pero ni de uno siquiera has disfrutado. ¿Nos castigas porque se te mueren los maridos? ¡Vete con ellos y que nunca veamos hijo ni hija tuyos!"

Entonces Sarra, con el alma llena de tristeza, se echó a llorar y subió al aposento de su padre con intención de ahorcarse. Pero, reflexionando, pensó: "Acaso esto sirva para que

injurien a mi padre y le digan: "Tenías una hija única, amada y se ha ahorcado porque se sentía desgraciada." No puedo consentir que mi padre, en su ancianidad, baje con tristeza a la mansión de los muertos. Es mejor que, en vez de ahorcarme, suplique al Señor que me envíe la muerte para no tener que oír injurias durante mi vida."

Y en aquel momento, extendiendo las manos hacia la ventana, oró así: "Bendito seas tú, Dios de misericordias, y bendito sea tu Nombre por los siglos, y que todas tus obras te bendigan por siempre. Vuelvo ahora mi rostro y alzo mis ojos hacia ti. Manda que yo sea librada de la tierra, para no escuchar ultrajes. Tú sabes, Señor, que yo estoy pura de todo contacto de varón; que no he mancillado mi nombre ni el nombre de mi padre en la tierra de mi cautividad. Soy la única hija de mi padre. No tiene otros hijos que le hereden, no tiene junto a sí ningún hermano ni pariente a quien me deba por mujer. Ya perdí siete maridos: ¿para qué quiero la vida? Si no te place, Señor, darme la muerte, imírame con compasión! y no tenga yo que escuchar injurias".

*Fue oída en aquel instante, en la Gloria de Dios». (**Tb 3, 7-16**)*

Es muy conmovedor su testimonio. Me trae a la memoria a una adolescente que ante todos sus compañeros de curso, del último año de bachillerato, durante un tema de reflexión que yo estaba dando sobre el tema de la vida, reventó en crisis y, ante todos, decía que no quería vivir más, porque nadie la quería.

En el acto le indiqué que respirara profundamente, que se tranquilizara, y después de serenarse, le pregunté si en el salón de clase habían compañeros que eran muy especiales para ella. Mencionó como diez, y los fui anotando uno por uno en la pizarra.

Luego le pregunté si en la institución habían otros estudiantes o docentes que eran muy especiales para ella, y me mencionó mas o menos la misma cantidad. Le pedí sus nombres y los fui añadiendo a la pizarra.

Después le pregunté por sus tíos, sus primos, sus sobrinos; si tenía alguno que fuese muy especial para ella. Y me mencionó varios... a los que fui anotando en la pizarra.

La lista ya llegaba como a treinta personas.

El paso siguiente que hice fue pedirle que me acompañara leyendo la lista de las personas que son muy especiales para ella. Al concluir, le pedí a los compañeros de curso que, sin hipocrecía ni engaño, para no hacer daño a la chica, se pusieran de pie todos los que la amaban. Y la gran mayoría se puso de pie.

Ante aquellas dos evidencias, la lista de la pizarra y los compañeros del salón de clase estando de pie, le pregunté: «*¿Tienes personas que te aman o no tienes?*». No le quedó de otra que decir, con una sonrisa en sus labios y entre lágrimas: «*sí, tengo! iTengo muchas!*».

Le pregunté: «*Ahora, ¿te sientes mejor?*». «*iSí, muchísimo mejor!*»

Los compañeros le dieron un fuerte aplauso y la chica me regaló un fuerte abrazo.

Pienso que lo que hizo esa chica se parece a lo que hizo Sarra. Ambas se desconectaron del pensamiento suicida, del asunto tragedia, se liberaron del embotamiento mental, y con la ayuda de forzarse a tener presente los seres que le aman, el sentimiento de hacerse daño cambió de repente y por completo hacia un sentimiento de tranquilidad, teniendo ahora su mente clara. Se dieron cuenta de la equivocación de creer que no tenían razones para vivir. Sarra, se acordó del amor de su padre, y de que ella era su hija única. Se dio cuenta del daño y el dolor tan grande que le iba a causar si se suicidaba. Esta otra chica, abrió su mente para encontrar los tesoros que tenía pero que no veía por tener sus sentimientos y pensamientos secuestrados por el maligno.

Sarra, levantó su fortaleza interior, recibiéndola de Dios; pues, antes que ir a ahorrarse, decidió ponerse a orar. La chica del listado dejó su encierro de siempre, su rutina de resignación, dejó su casa y fue con los compañeros de su colegio a un Retiro Espiritual. Ambas tuvieron como decisión clave para superar la tentación dos elementos: acudir a Dios, y recordar a sus seres más amados.

En estas dos historias, tú no eres la excepción. Sal del laberinto de tu mente a la claridad del día y pregúntate: «*¿Cuáles son esos seres especiales y maravillosos que tengo en la vida?*». Allí te darás cuenta que no vale la pena quitarse la vida por una sola persona que te traicionó, por una sola persona que te fue infiel, por una sola persona que te regaña mucho y a lo mejor te ama muchísimo, por una meta que no se logró, por un fracaso determinado.

Haga oración, y encontrará que está contigo el más grande de los amores que tienes: a JESUCRISTO. Déjate amar por Él. Necesitas Amor, y sólo Él te lo podrá dar en plenitud.

En adelante, nunca te aferres a criatura ni a gloria terrenal alguna por encima del Cristo y de la gloria eterna del Paraíso. Esa es tu meta, no te apartes de ella. ¡Dios te bendiga!

El sufrimiento de las almas que se suicidan

Es dolor será mayor que el que tenían en la tierra. El Maligno existe y si la idea del suicidio ronda tu cabeza, es el diablo el que te la está sugiriendo. Esa voz que resuena en tu mente no es la tuya sino la de él, incitándote al engaño con la mentira de que con el suicidio te vas a liberar para siempre de todo cuanto te preocupe. Él no te dice la verdad. Él miente. Así como él le mintió a Jesucristo en el huerto de los Olivos para tentarlo, diciéndole que si se

postraba ante Él le iba a conceder todos los reinos del mundo y su gloria, como si él tuviese gloria alguna, y como si tales reinos le pertenecieran a él (cf. **Mt 4, 8-9**).

Así hace el demonio con las personas a las que ataca con la tentación del suicidio: las engaña. Les suscita pensamientos llenos de mentira haciéndoles creer que ya no habrán deudas, ni reproches, ni fracasos, ni dolor, ni enemigos persiguiéndoles o acosándolas, ni maldad alguna, cuando se quiten la vida. Les presenta ese paso como fácil, sencillo y rápido. ¡Todo eso es una trampa hecha de falsas promesas!

¿Recuerdas que Jesús dijo: «*No temáis a los que matan el cuerpo, pero no pueden matar el alma; ¿temed más bien al que puede llevar a la perdición alma y cuerpo en la gehenna»* (**Mt 10, 28**)? ¿Qué está diciendo Jesucristo? Te dice que lo que te hace sufrir no muere con la carne porque es espiritual. Te recuerda y advierte – para que no des pasos en falso irreversibles – que el sufrimiento que tienes no está en la vida de la carne, de tu cuerpo mortal, sino que está es el alma que no morirá nunca. ¿Qué significa? Significa que es falso que el suicidio te va a hacer desaparecer aquello de lo que quieres escapar. ¡Claro que todo va a cambiar!; pero, ipara mucho peor! ¿No quieres huir del sufrimiento? ¿Por qué te piensas generar un sufrimiento mayor, tan grande, que ni siquiera puedes imaginar lo terrible que puede ser?

La persona viva tiene una ventaja muy superior sobre la difunta: el cuerpo humano. Es un don maravilloso e irrepetible, por el cual las almas del Purgatorio sufren amargamente, porque ya no cuentan con él, y por el cual el rico Epulón rogaba a Abrahán que le enviara a Lázaro a calmar sus tormentos o que lo mandara a casa de su padre para que hablara con los cinco hermanos que le quedaban y les pidiera que se conviertan a Dios para que no fueran a parar el mismo lugar de tormento donde él estaba (cf. **Lc 16, 24. 27-28**)

¿Ves el engaño del demonio haciendo que ignores el alma, que es eterna, donde llevas el sufrimiento, y pienses solo en tu cuerpo mortal, donde no hay depósito alguno de esos males que tienes? Los sufrimientos corporales como el cáncer, la diabetes, la tensión, la parálisis, y demás enfermedades.... Todos esos males mueren con el suicidio, y, si estás en gracia de Dios, no podrán quitarte el Paraíso. Pero, las enfermedades del alma (odio, deudas, apegos, vicios, traiciones, homicidios...) no se acaban con la muerte del cuerpo material, sino que hacen vida y permanecen en tu espíritu, el cual no sufre de muerte alguna, sino que transforma su estado de existencia. De estar antes en el cuerpo, el alma ahora estará sola y, además, con una pérdida aún mayor: isin Dios!

¿Qué les espera a esas almas?

Les espera el sufrimiento de no poder estar con Dios a causa del pecado de sus obras terrenales, y muy especialmente, del suicidio. La única esperanza que les queda para acceder a la presencia de Dios es el Purgatorio: la purificación de su alma mediante los sufragios terrenales. No pueden resistir el «fuego» glorioso de la santidad de Dios, a causa de los demonios de cada

uno de los pecados que le llevaron a la muerte de su alma, como bien lo dice en **1Cor 3, 13-15:**

«La obra de cada cual quedará al descubierto; la manifestará el Día, que aparecerá con fuego. Y la calidad de la obra de cada cual, la probará el fuego. Aquél, cuya obra, construida sobre el cimiento, resista, recibirá la recompensa. Mas aquél, cuya obra quede abrasada, sufrirá el castigo. Él, no obstante, quedará a salvo, pero como quien escapa del fuego».

Esas almas viven esperanzadas en que sus familiares y amigos que están en la tierra les ayuden a pagar sus culpas y sus penas ofreciendo sufragios por ellos, y que aquellos que les odiaban, o a quienes les hicieron daño, les perdonen todas sus ofensas.

No tienes por qué exponerte a tales suplicios. Más bien. Respire profundamente durante algunos minutos. Mira tus manos. Tócate el cuerpo, y diga: *«Gracias, Señor, porque estar vivo es ya la respuesta de tu misericordia. Perdón, Señor, por haber estado pensando en algo tan estúpido y equivocado como atentar contra mi propia vida»*

Aleje de su mente ese pensamiento

Expulse de inmediato de tu mente el pensamiento del suicidio, porque no es el Espíritu Santo el que te lo está proponiendo. El Maligno está allí al acecho; primero, para tratar de ilusionarte con el supuesto fin de tus adversidades; y segundo, para reírse, burlarse, humillarte, acusarte de la condenación que elegiste, y señalarte los mismos sufrimientos de los que querías escapar, con la diferencia de que, en ese paso sin retorno, ya no podrás contar con tu cuerpo para gritar auxilio y clamar pidiendo ayuda para que te quiten los tormentos del Maligno. Es el inicio sin fin de un alma vagando en medio de espantos y suplicios de horror, tratando de que sus familiares y amigos le ayuden con sus oraciones y sufragios a reparar sus pecados y sus penas y poder hallar descanso en Dios.

Sin cuerpo ya los seres vivos no te podrán ver, ellos no te podrán oír, y tus súplicas no podrán tener respuesta. Suplicarás a Dios que te permita de nuevo el cuerpo, para que te oigan y te ayuden a salir de aquel tormento, pero no lo podrás, porque ha sido tu elección irreparable, acabar con la propia vida. Por eso..., Ama la vida. Es una sola y no tiene retorno. Una sola es la entrada y una sola es la salida. Así lo dice el Señor para que cada uno cuide la vida y la respete. No pienses, de manera alguna, que el silencio de Dios que no te permita de nuevo el cuerpo sea porque no exista, o por indiferencia a tu sufrimiento. Él sufrirá de dolor porque elegiste destruir el cuerpo que Él te confió y en ese momento ya estará en descomposición. Sufrirá porque no puede a sí mismo contradecirse violando la sagrada libertad que Él mismo te da de amar y obedecer su mandato de No Matar.

Dios es Salvación; no, condenación

Su palabra es, siempre, Salvación; y no la muda, no la cambia. El que se condena es el mismo hombre con sus decisiones equivocadas y separadas de la voluntad de Dios. La voluntad de Dios es esa, tu salvación. Pero, queda de

tu parte esperar en Él, como el apóstol Pedro que negó a Cristo y esperó en su misericordia; o desesperar como Judas Iscariote, que también traicionó a Cristo, pero eligió la desesperación y la interrupción de su vida terrenal, siendo que tenía garantizado de Cristo el don del perdón. Pero no creyó en ello. Se juzgó a sí mismo condenado y se quitó la vida; no solo la terrenal, sino la mayor, la vida en Dios. Pedro se juzgó a sí mismo amado por Cristo, y esperó en Cristo una nueva oportunidad; Esperó y así fue. Luego de resucitar, Cristo le sanó, con el perdón, su herida de traición preguntándole tres veces: «*Pedro, ¿Me amas?*». Le dio como prueba máxima de su amor la confianza de ratificarlo, en el acto, como Pastor supremo de toda su Iglesia, diciéndole por cada confirmación de amor, «*Apacienta mis corderos*» (una vez), «*apacienta mis ovejas*» (dos veces) (cf. **Jn 21, 15-17**).

No levantes la mano contra tu propia existencia

No debes atentar contra tu propia existencia; no debes desesperarte. Siga el camino del apóstol Pedro, confiando hasta el extremo en el poder salvador de Cristo que oye a los desamparados, y no el mal ejemplo de Judas Iscariote, de desconfiar de Cristo.

No levantes tu mano contra tu propia vida, pues no es tuya. ¡Es de Dios! Y solo Él puede disponer de ella. Si atacas lo que no te pertenece y es de Dios, sabes bien que por dicho acto te vendrá un dolor de culpa muy superior al que puedas imaginar; porque, a las almas de los difuntos que murieron por suicidio los atormenta el terrible sufrimiento de creerse ya condenados por haber cometido un asesinato (contra su propia vida); porque siguen sobrellevando y sin descanso, los mismos tormentos que le llevaron a suicidarse; y, por otra, la pesadilla de no poder hacer con la muerte espiritual lo mismo que hicieron con la vida terrenal: la vida humana, una sola vez se la podrá quitar; pero, la muerte, en cambio, nadie se la puede quitar jamás; a menos que, ya difuntos, peleen sin tregua y sin rendirse, ya no para volver a la tierra a la existencia que tenían antes porque ya no la pueden volver a obtener, sino para suplicar ante Dios por su salvación. Si antes no se confesaban con el sacerdote, o no iban a Misa o no comulgaban, ahora esas serán su más dolorosas penas y culpas, haber pasado su vida en la tierra despreciando los Sacramentos. Su tristeza será infinita porque no pueden recibir la absolución de algún Ministro de Cristo y no podrán comer del Cuerpo y la Sangre que puede glorificar sus cuerpos y darles la vida eterna. Rogarán a Dios para que sus familiares vayan a los Sacramentos y ofrezcan la Santa Comunión del Sacrificio Salvífico, como expiación por sus pecados.

El mayor tormento de las almas que mueren por suicidio

El mayor de los tormentos es la desesperanza; el creerse condenadas al infierno. Creer que no tienen oportunidad ante Dios por lo que hicieron; y, no porque Dios se la niegue; sino, porque los demonios las atormentan haciéndoles dudar de dicho perdón, de la existencia de Dios; y de que ahora son suyos, que están bajo su poder, y que siempre va a estar recordándoles sus pecados, sus errores.

Dios no muda, ni su palabra, ni su amor. Es cada uno el que se salva o se condena según hayan sido sus decisiones y sus actos. Dice en **Dt 11, 26-28**:

«Mira: Yo pongo hoy ante vosotros bendición y maldición. Bendición, si escucháis los mandamientos de Yahvé vuestro Dios que yo os prescribo hoy. Maldición, si desoís los mandamientos de Yahvé vuestro Dios, si os apartáis del camino que yo os marco hoy, para seguir a otros dioses que no habíais conocido».

Si Dios permitiera entrar en el cielo un alma que atente contra su vida, tendría que permitirlo a todas por igual y la impunidad de la injusticia terrenal invadiría también la celestial. Dios ya no sería verdadero sino contradictorio. Dios no es como los hombres, que hoy dicen una cosa y mañana la cambian. «*No es Dios un hombre, para mentir, ni hijo de hombre, para volver*» (**Nm 23, 19**). Un fallo así dejaría abiertas las compuertas de la justificación y la impunidad para que en la tierra los hombres se vuelvan irresponsables y cobardes; que, ante los compromisos, errores y dificultades, saquen la fácil y simple respuesta del «*me quito la vida y soluciono mis deudas, mis compromisos, mis equivocaciones*».

¿Te agobian las dificultades y crees que con el suicidio las vas a resolver?

Mira que no es lo mismo la muerte limpia, sin mancha de pecado alguno, que la muerte en pecado mortal por haber atentado contra la propia vida y por estar dejando en la familia un grandísimo daño y precedente, tentarlos a que más adelante tomen ese tipo de decisiones cuando las cosas se les ponen difíciles en la vida, en lugar de haber permanecido fieles confiando en Dios, que tarda, pero no olvida, que nunca se olvida de sus hijos que claman a Él con amor y humildad.

La angustia y tristeza que puedes estar pasando, es mínima en comparación con la que tendría que sufrir tu alma si cometieras la locura del suicidio; ya que andará vagando atormentada, primero, porque allí se dará cuenta que sí había solución a las dificultades, y segundo, porque querrá retroceder para evitar el suicidio y retornar a la vida sin poderlo conseguir.

Porque hay una gran diferencia entre la vida y la muerte: la vida se puede quitar, pero la muerte, nunca; y más, si está acompañada del pecado del suicidio que le hizo desafiar el quinto Mandamiento de la Ley de Dios, que dice: NO MATARÁS.

Por lo tanto, lo que en este momento vas a hacer es lo siguiente: Haz oración y pida a Dios que te dé entendimiento. Invoque el Espíritu Santo, implore su auxilio y su guía, mostrándote el camino a seguir. Un gran psicólogo clínico, Augusto Cury, en su colección de escritos titulada «*Análisis de la Inteligencia de Cristo*» recomienda que, ante la tentación del suicidio te des cuenta de lo siguiente: No te quieras quitar la vida, realmente, sino el dolor. Pregúntate: Si hubiese una manera de quitar el dolor, ¿te quitarías la vida? Seguro responderás: «*No! ¡Yo lo que quiero es quitarme el dolor, quitarme el sufrimiento, pero no la vida!*».

Haz esta reflexión y verás que rápidamente vas a recapacitar, y dirás: «*iClaro! iQué ceguera la mía! Yo no me quiero quitar la vida. Lo que yo quiero es quitarme el dolor, el sufrimiento».*

En cuanto al dolor y el sufrimiento, tienes dos opciones:

- a) Pelear contra el dolor para quitárselo de encima, y perder tontamente la pelea; porque en la eternidad, el sufrimiento y el dolor del cual quiso huir, seguirán allí y más intenso aún, con los demonios acusándole por no haber saldado las deudas y compromisos que tenía pendientes con el prójimo; y le añade una acusación todavía más terrible y desesperante, le acusará de asesino por romper el quinto Mandamiento que prohíbe atentar contra la vida. Y si alguien de la familia se llegara a quitar la vida por repetir su mal ejemplo, esa culpa se sumará a las anteriores, y por ellas, los espíritus el mal te acusarán de modo sin fin, porque caíste en sus fauces y perdiste a Dios. Lo más doloroso no es perder la vida. El sufrimiento más terrible es perder a Dios.

Has de considerar que no eres solo una suma de huesos, sangre, musculatura y piel; que no es como tal vez piensas, que quitándose la vida solucionas las deudas y las cuentas pendientes que tienes. Eso sería muy fácil si fueses como los animales o las plantas, que mueren, y no queda para siempre nada de ellos, porque simplemente se descomponen. Recuerda tu alma, creada por Dios. Ella no muere jamás, ella cargará con el peso de tus deudas contraídas, y se llevaría también, otra peor que esa, la deuda con Dios por haber violado el quinto Mandamiento, que prohíbe matar.

- b) La segunda opción consiste en liberar y redimir el dolor. No te preocupes si no sabes cómo hacerlo, porque es Cristo quien lo hará por ti. Lo único que necesitas es ir por Él y entregarle tu sufrimiento, tu dolor, y, además, el peso de tu culpa por haber concebido cometer un pecado contra el quinto Mandamiento. Si Cristo estuviese muerto no podrías ir a Él. Pero, Él está vivo. Él no está muerto. Él resucitó.

¿Qué es lo primero que vas a hacer? Comience por no buscar la forma para escapar del sufrimiento y del dolor, no lo reprimas, no huyas de él con placer, licor, droga, o con otras formas de evasión o auto castigo. Busca un crucifijo que tenga la imagen de Cristo y, por minutos, contémplalo, abrázalo, piensa en tu dolor, siéntelo, hazte consciente totalmente de todo lo que te está pasando, mientras, a su vez, entras en el corazón de Cristo a sentir sus espinas en la cabeza, sus heridas por los látigos, los clavos en sus manos, la cruz en su espalda, las bofetadas en sus mejillas, y le preguntas a Jesús,

¿Por qué haces todo esto? Y sienta sus palabras:

«*Por el perdón de tus pecados, para que no te condenes, para que tengas vida eterna, para que el pecador no muera, he venido yo a morir, y para que el pecador venza la muerte, he venido yo a resucitar, y para que no te atormenten más las cargas que te afligen, ientrégamelas a mí!*».

Y le dirás a Jesús: «*¿Cómo te las doy?*». Y Él te dirá:

«Abraza mi cruz y llora, derrama en ella todo tu cansancio, tu estrés, tu tristeza, tu miedo. Mientras tu llores, yo entraré en tu mente, en tu ser, y sanaré tu tribulación. Confía en mí. No temas. Yo te amo. Ahora, anda a uno de mis sacerdotes, de mis elegidos para derramar sobre ti toda mi Misericordia. Confesará a ellos tus pecados, y yo te daré, a través de ellos, la absolución y liberación eterna de todas tus culpas. Desde ese instante yo entraré definitivamente en tu vida, y tú encontrarás la paz que tanto buscas».

Esta segunda opción te protegerá, te hará paciente, te enseñará que las soluciones se ganan con el tiempo, con la perseverancia, la unión con Dios, y con la constancia en hacer solo el bien y en nunca pecar. Corrige tu afán por tener resultados rápido, que por eso te entró la desesperación y llegaste casi al límite. Como Cristo, que fue hacia la cruz sin huir de ella y aceptó el sufrimiento ofreciéndolo como pago para cancelar las culpas de todos los pecadores; tú también puedes hacer lo mismo con tu sufrimiento y tu dolor. Y con más razón, porque Cristo lo hizo sin Él tener culpas ni pecados propios que reparar con su ofrenda; y tú, en cambio, tienes tus culpas, tus miserias que sanar, empezando por la equivocación y ofensa de haber pensado o intentado terminar con la propia vida.

Ya sabes, tu camino. Le darás la vuelta a ese dolor con la sanación de tu pensamiento, y lo convertirás en instrumento de oración e intimidad con Cristo para que te purifique de los apegos terrenales, de la pasión por el pecado, y te encamine a vivir sólo de aquello que lleve al cielo. Cristo será tu Maestro: Él, ofreciendo por ti su sufrimiento y agonía en la cruz; y tú, ofreciendo a Él tus sufrimientos y tu dolor, por la remisión de tus pecados y por los pecados del mundo entero.

La historia de tu padecimiento ha de terminar en luz para tantos que están pasando momentos difíciles como el tuyo. Seguidamente, lee los siguientes aportes sobre el tema del suicidio, para tu provecho y el de todas las almas que Dios ponga en tu camino.

Prevención para evitar de nuevo la tentación del suicidio

No permitas que el dinero, los bienes de confort, la comida, el placer carnal y el vivir de apariencias, se conviertan en la regla y objetivo de tu existencia. Sé valiente en gobernar tu cuerpo, venciendo la pereza y la flojera ante la oración y los asuntos de Dios. No trates con desprecio e indiferencia tus deberes cristianos; porque, cuando tus vanas y débiles seguridades fallen, la vida se te irá por un precipicio.

Para evitar tragedias emocionales y afectivas, mantén siempre buenas reservas espirituales. Renueve todos los días el aceite en tu lámpara de la fe para que tengas con que prender la luz en las horas de las tinieblas y de la confusión que nunca faltan. En Venezuela, donde ya se ha hecho diario los cortes continuos de corriente eléctrica, la población se acostumbró a tener previsiones para tener algo de luz en la noche, teniendo bombillos o linternas

recargables. Las recargan durante el día y tienen asegurada luz en la noche. Así has de hacer ante los momentos más críticos de la existencia. Recargue su alma todos los días con el aceite del amor de Cristo que es siempre compasivo y misericordioso, y el poder de su Perdón es infinitamente superior al más pesado de los pecados y tropiezos que cualquier ser humano puede cometer. Para eso te será de gran bendición ir al último capítulo de este libro y entrenarse con el método de la «*Oración del Corazón*».

En la oración, pida al Espíritu Santo todos los días, o siempre que puedas, que te conceda el Don del Temor de Dios. Este don es el mayor de los ejércitos de Dios con el que podrás combatir y vencer los demonios que te quieren hacer daño, en el justo instante cuando ellos son más débiles, cuando se asoman a tu mente por primera vez. El Temor de Dios te hará fuerte e indestructible en la Prudencia, y ésta te permitirá mantener bien lejos de tus predios las ocasiones de tropiezo. Porque, donde no hay ocasiones, no hay tentaciones, y donde no hay tentaciones, no hay tropiezos. Así que, aprenda el Temor de Dios, y trabaje más sobre el cuidado de las ocasiones que sobre las mismas tentaciones.

«*La ocasión hace al ladrón*». Así repetía y aconsejaba siempre el santo obispo Monseñor Marco Tulio Ramírez Roa, cuarto obispo de la Diócesis de San Cristóbal, en Venezuela. Si no hay ocasión no habrá ladrón. Dígase ahora eso mismo respecto a la paz interior, a la alegría del corazón, y al gozo de vivir. Mientras no des ocasión a malos pensamientos no tendrás oscuros sentimientos como el de quitarse la vida; mientras no permitas que el diablo hable a tus oídos, no habrá ideas en tu cabeza en contra de Dios y de tu propia salvación. No habrá manera de que el diablo pase y suelte en tu mente semillas venenosas de muerte, mientras tengas a Cristo como guardián de tu cabeza desde que te levantas por la mañana hasta que te vas a dormir por la noche. Pero, me dirás, «*¿Cómo se hace eso?*» Es sencillo: abrázate para siempre de la «*Oración del Corazón*». Será un deleite que nunca querrás que se interrumpa; y es tan contagioso que, en cosa de muy pocos días de estarlo practicando, ya habrás sido instrumento de Dios para que otros a tu alrededor también tengan siempre a Cristo como Guardián, Señor, Rey y Amo de sus pensamientos. La «*Oración del Corazón*» no es un nuevo invento entre tantos en este colapso de datos que el mundo actual te somete a diario. Este antiguo y santo modo de oración, es patrimonio antiquísimo de la Iglesia Católica, surgido entre los siglos III y IV con los Padres del Desierto. Búscalos en el último capítulo de este libro.

Para que no te vuelva a visitar la tentación del suicidio, cambie la escala y el orden en tus valores y prioridades. No llenes el vacío de tu corazón con cosas, placeres o apariencias de grandeza, poder, o felicidad. Por ese camino anda la mayoría creyendo encontrar de esa manera el sentido a su vida y no se lo encuentran. ¡Llénala de Jesucristo!

El padre Rafael Núñez, en uno de sus programas de televisión en EWTN le dio este mensaje a quienes piensan que el suicidio es la mejor salida a sus dificultades: «*Si tú no quieres tu vida, dásela a Jesucristo, porque Él sí la quiere; y Él quiere hacer de tu vida una vida nueva. entrégasela a Jesús*».

Sin embargo, no todos los casos conocidos de suicidio provienen de personas que transitaban alguna crisis o depresión manifiesta. También suelen darse entre personas rodeadas de afecto, aceptación, de apoyo, emprendedoras, con formación cristiana, y que provienen de familias unidas y cálidas en amor fraternal. Las situaciones de suicidio en este tipo de casos son aún más difíciles, porque traen mucha confusión y desconcierto. Los seres más cercanos quedan con la intriga: «*¿En qué fallé, o en qué fallamos? ¿Qué habré hecho mal?*». Un sacerdote anciano, comentando en una ocasión esta clase de situaciones, comentó diciendo que, con frecuencia, provienen de personas que sufrieron rechazo de su madre o de su padre mientras estaban en el vientre. Por ejemplo, si la madre en algún momento pensó en abortarle, o si le atribuyó en algún instante la culpa de sus desgracias e infortunios, y después corrigió su error, cambió su modo de pensar, y volcó todo su amor para prepararle su nacimiento y criarle rodeando su criatura con ternura y entrega.

Lo que no se toma en cuenta es que, la madre corrigió su error, sí; pero en la criatura que estaba en su vientre quedó una herida abierta que no ha curado. Si una persona golpea a otra y le deja un morado, puede ser que se arrepiente de haberla golpeado, pero el morado igual le quedó a la víctima. Si no se reconcilia con la víctima, el morado tal vez desaparezca, pero el dolor emocional queda grabado.

La curación de estos eventos es siempre preventiva; porque, correctiva, es casi siempre tarde. Los padres deben, con la medicina de la verdad, del inmenso amor que hay en ellos para sus hijos, derribar la mentira que el demonio, con su cizaña, les siembra en sus mentes, para hacerlos dudar y desconfiar de todas las muestras de amor que les dan, haciéndoles pensar que son falsas, que nada de eso es verdad. Más aún, si en algún momento se les niega algo que querían hacer o que pidieron, o se les compara negativamente con otra persona, o se le da preferencia a otro antes que a ellos. Allí se les reabre la vieja herida de haber sido negados cuando estaban en el vientre materno.

Los padres de familia y ninguna persona deben dar por hecho – suponer – que el otro sabe que le ama y que todo lo que hacen por ellos es amor. Es necesario no solamente que les, amen; es fundamental que se den cuenta de ello, y para eso, es necesario abrir la comunicación y expresar de modo directo el amor que se tiene, y demostrarlo con hechos, con sacrificios por el bien de sus vidas, y con regocijo por sus logros, sus buenas obras. Hay padres que dicen que aman a sus hijos y nunca se lo dicen, nunca los abrazan, tal vez les hablen mucho a sus hijos, pero los escuchan muy poco.

¿Qué hacer ante una persona que esté por quitarse la vida?

Esto que vas a leer lo practiqué con un joven que estaba justo en el momento en que pensaba acabar con su vida. Esto me sucedió en el año 1999 en una comunidad de Barlovento, edo. Miranda, Venezuela. Era un joven con los nervios desbordados, por desentendimientos con su pareja con la que convivía hace algunos años, y cuando llegó a la habitación donde él estaba tenía una machetilla frente a su cuello para terminar con su existencia. No doy más detalles del momento por lo fuerte de la escena que me tocó

presenciar. Solamente te daré las herramientas que en ese momento me ayudaron a evitar que ese joven se quitara la vida, y que saliera de esa crisis dando gracias a Dios por su existencia y por su Amor infinito:

- a. A una persona que esté pensando en el suicidio, busca primero una estampita de Jesucristo o una imagen de Cristo crucificado. Mejor si pudiera ir un sacerdote llevando consigo a Jesucristo sacramentado en la Hostia Consagrada.
- b. Al llegar, acércate despacio, ubícate a su lado, y ponle tu mano sobre su hombro.
- c. Si la ves deprimida y con ataque de nervios, dile que llore todo lo que pueda, todo lo que quiera y que suelte a través de las lágrimas todo el dolor. Déjale llorar...
- d. Deje que el silencio esté presente entre tus recomendaciones. No atosigues a esa persona con muchas palabras.
- e. Entre los silencios, dile que respire profundamente; y hazlo tú también, de manera que esa persona escucha tu respiración y te siga. Inhala contando en tu pensamiento hasta tres, de modo rápido hasta lograr que tus pulmones se llenen por completo; luego mantenga el oxígeno contando hasta cinco, y lo sueltas lentamente contando hasta siete. Hazlo por unos tres minutos, siempre teniendo tu mano encima del hombro de la persona que está en crisis.
- f. A continuación, dile a la persona que, al respirar, diga en voz alta «*SEÑOR JESÚS*»; y, al soltar el aire, diga «*TEN PIEDAD DE MÍ*». Acompáñale haciéndolo tú también. De esa manera la persona no se sentirá sola y abandonada, sentirá tu presencia amigable y amorosa, y, sobre todo, sentirá rápido la acción liberadora de Cristo. Hazlo por unos minutos.... Hasta que notes que la persona haya logrado calma, serenidad y paz interior.
- g. En seguida, pon ante sus ojos la imagen de Cristo, o la Hostia Consagrada, y dile: «*¡Él está aquí, y está contigo!, ¡Vino junto a ti porque te ama muchísimo!*». *Si tienes la imagen de Cristo, dásela y dile que la abrace. Mientras lo hace canta la canción: «Dios está aquí, tan cierto como el aire que respiro, tan cierto como en las mañanas de levanta el Sol».* Es bueno que sea esta canción, porque es muy conocida, y probablemente esa persona que está en crisis la sepa y se una también a cantarla, logrando un mejor fruto de sanación y permitiéndole vivir un encuentro más gozoso y pleno con Cristo. En el caso de ser un sacerdote y tener el Santísimo presente, el solo hecho de presentárselo ante sus ojos al abrirlos, es el regalo más grande e inesperado que le pueda haber sucedido; que Cristo haya venido a visitarle en persona en ese momento tan difícil, para cargarlo sobre sus hombros y sanarle sus heridas.
- h. Para terminar, pídele que se ponga de pie y le ofreces un abrazo. También, pídele que le abracen los hermanos que se encuentren cerca.

En adelante, todo queda en las manos de Dios.

¿Cómo hablarle a la población sobre el suicidio?

*«La lucha contra el suicidio, decía Pío XII a los predicadores de Roma, el 18 feb. 1958, entra de lleno en los deberes del ministerio sacerdotal". "ENSEÑAD A VUESTROS FIELES EL HORROR A ESTE DELITO, EDUCADLOS PARA SOPORTAR LAS DESVENTURAS, ATEMORIZADLOS -SI ES NECESARIO PARA SU SALVACIÓN- CON AQUELLOS ARGUMENTOS DIVINOS Y HUMANOS QUE LA MORAL CATÓLICA EXPONE AMPLIAMENTE»*²¹⁵

Iluminados por estas sabias recomendaciones del Papa Pío XII, se debe tener en cuenta que la prudencia y la verdad han de ir de la mano. Si bien, debe ofrecerse un mensaje cargado de amor y esperanza, tanto a las personas que transitan en esa tentación, como a las personas cercanas que sufren al tener alguien cerca que está latente a suicidarse, o que ya lo hicieron; también es necesario predicar la verdad y no ocultar la realidad de las repercusiones de este penoso y inaceptable hecho; a la vez que se deben brindar las debidas ayudas para evitar que se repitan.

Los contenidos de este tema pueden ser de ayuda. A continuación, se te ofrecen otros recursos que posibiliten dar a las personas una orientación correcta.

¿Qué dice la Iglesia sobre el suicidio?

Ella dice lo que dice Dios en el quinto Mandamiento: ¡NO MATES! Porque, la vida no es tuya; no es mía. No somos sus dueños. Nadie tiene potestad de hacer lo que le parezca con algo que no es suyo; y menos, con la vida humana, porque ésta le pertenece exclusivamente a Dios.

En el Catecismo de la Iglesia Católica se recuerda que:

«Cada uno es responsable de su vida delante de Dios que se la ha dado. El sigue siendo su soberano Dueño. Nosotros estamos obligados a recibirla con gratitud y preservarla para su honor y la salvación de nuestras almas. Somos administradores y no propietarios de la vida que Dios nos ha confiado. No disponemos de ella (n. 2280).

El suicidio contradice la inclinación natural del ser humano a conservar y perpetuar su vida. Es gravemente contrario al justo amor de sí mismo. Ofende también al amor del prójimo porque rompe injustamente los lazos de solidaridad con las sociedades familiar, nacional y humana con las cuales estamos obligados. El suicidio es contrario al amor del Dios vivo (n. 2281).

Si se comete con intención de servir de ejemplo, especialmente a los jóvenes, el suicidio adquiere además la

gravedad del escándalo. La cooperación voluntaria al suicidio es contraria a la ley moral.

Trastornos psíquicos graves, la angustia, o el temor grave de la prueba, del sufrimiento o de la tortura, pueden disminuir la responsabilidad del suicida (n. 2282).

No se debe desesperar de la salvación eterna de aquellas personas que se han dado muerte. Dios puede haberles facilitado por caminos que Él solo conoce la ocasión de un arrepentimiento salvador. La Iglesia ora por las personas que han atentado contra su vida (n. 2283).

*La Iglesia ruega para que nadie se pierda: "Jamás permitas [...] Señor, que me separe de ti" (Oración antes de la Comunión, 132: Misal Romano). Si bien es verdad que nadie puede salvarse a sí mismo, también es cierto que "Dios quiere que todos los hombres se salven" (**1 Tm 2, 4**) y que para Él "todo es posible"» (**Mt 19, 26**) (n. 1058).*

El Papa Francisco comentó:

*«Suicidio es un poco cerrar la puerta a la salvación. Pero, soy consciente de que en el suicidio no hay plena libertad. Ayuda lo que le dijo el Santo Cura de Ars a la esposa de un hombre que se suicidó lanzándose de puente a un río. Entre el puente y el río está la misericordia de Dios».*²¹⁶

Mons Toth Tihamer, en su libro titulado, «Cristo Rey», comenta:

*«¿Por qué es tan grave pecado el suicidio? Porque el que se suicida toca un tesoro que no es suyo: la vida; y comete un pecado que no puede reparar ya nunca; con la muerte se cortan todas las posibilidades de una reparación».*²¹⁷

A la vez que prohíbe con firmeza el suicidio, por el agravante de cometer varios pecados graves en un mismo acto; sin embargo, la Iglesia, como Madre y Maestra, pone en primer lugar la misericordia, como actitud ante el alma de quien atentó contra su vida y ante sus seres queridos.

¿Es verdad lo que dicen?, ¿que, si una persona se suicida, igual se salva, porque Cristo murió por nuestros pecados?

Esa parece ser una idea proveniente del protestantismo, y que muchos católicos la consumen y repiten como si fuera verdad. El suicidio no es voluntad de Dios, es la voluntad del maligno; y debes deshacerte de esa idea, que él usa como trampa para romper en la mente la relación entre ese hecho y la violación del quinto mandamiento que ordena claramente: ¡No matarás! Recuerda que la especialidad del diablo es esconder el pecado para que no se vea, y hacer que caigan en él, bajo engaño, diciendo:

«Prueba la droga, que eso no es malo. Dios no te va rechazar por eso. No te preocunes, que te emborraches una vez no

tiene nada malo. Y, ahora, respondiendo a la pregunta. El demonio es trámoso y astuto, sabe poner como verdad lo que es falso, y como sencillo e inofensivo lo que es grave y muy peligroso. Le está queriendo meter por la cabeza, como verdad, que, si asesina, roba, fornica, se prostituye, viola, lo que sea, igualito se va a salvar, porque total, ya Cristo lo salvó, y nada de lo que haga, bueno o malo, podrá impedir que te salve».

Justo escribo esto, y acude a mi mente una situación muy delicada y grave, acerca de advertir al lector de un asunto colateral a esa tentadora insidiosa que el demonio le pone como trampa a las personas que en medio de una difícil prueba las tienta al suicidio: «*iTranquilo, quítate la vida, que igual te vas a salvar!*».

Al interiorizar en el significado doctrinal que esa tentación maligna tiene, caí en cuenta de que es justamente semejante y coherente con una de las doctrinas que con radicalidad defendía Martín Lutero, quien causó la separación que dio origen al movimiento protestante que ha traído la deserción de tantos católicos de la Iglesia desde el siglo XVI. Debo decirte que hay ideas que él defendía, y que sus seguidores, o las desconocen o las intentan negar. Te mostraré algunas frases tomadas de escritos de Martín Lutero, para que veas la relación estrecha entre su doctrina y ese oscuro consejo callejero acerca del suicidio:

«Sé un pecador: "Ningún pecado puede separarnos de Él (de Cristo), incluso si cometemos asesinato o adulterio miles de veces cada día"».²¹⁸

«Hacer el bien es más peligroso que pecar: "Aquellas piadosas almas que hacen el bien para ganar el reino de los cielos, no solo nunca tendrán éxito, sino que deben incluso ser reconocidos entre los impíos. Y es más importante que se cuiden de las buenas obras que del pecado"».²¹⁹

«No existe el libre albedrío»: "con respecto a Dios, y todo lo concerniente a la salvación y condenación, el hombre no tiene libre albedrío, sino que es un esclavo, prisionero o cautivo, o de la voluntad de Dios o de la de Satanás".²²⁰ "... actuamos por necesidad (como sinónimo de inevitable), y no por libre albedrío. La facultad del libre albedrío es nula..."».²²¹

Con lo leído, vaya cuidado a tener con la proliferación de novedades doctrinales en grupos que aparecen presentándose como cristianos y evangélicos, pero divorciados de la Verdad y de la Iglesia fundada por Cristo. Buen ejemplo para entender lo que san Pablo advierte en **2Cor 11, 33**: «*No se dejen engañar: las doctrinas malas corrompen las buenas conductas*».

La vida es una carrera en la que debes luchar por llegar a la meta y recibir la corona merecida (cf. **2Tim 4, 7-8**).

Pretensiones engañosas para justificar el suicidio.

Mons. JOSE IGNACIO MUNILLA, Obispo de San Sebastián, España, en un programa de Radio María, mientras comentaba los numerales del Catecismo de la Iglesia Católica que tratan el tema del suicidio, hizo una reflexión muy necesaria para estos tiempos, y en nuestro caso, para este tema que abordamos. Con ustedes, una parte del texto de su exposición:²²²

«Siempre ha habido suicidios, en mayor o menor grado; pero lo que es bastante novedoso en nuestra cultura es la "reivindicación del suicidio" como un derecho de la libertad del hombre. Esto es algo bastante distinto, porque estamos entrando en un pecado de escándalo, donde se está corrompiendo las conciencias y la concepción de la vida en los demás, y con influjos muy poderosos y manipuladores (medios de comunicación, grupos de presión mediáticos, etc).

Me estoy refiriendo a una película que tuvo mucha difusión titulada "mar adentro"; donde se pretende hacer una reivindicación de Ramón San Pedro, que estaba parapléjico, y se suicidó con ayuda. Hizo de su suicidio un espectáculo, gravándolo con cámara y llevándolo al cine (...) A veces los medios de comunicación, justifican sus programas "basura", diciendo que recogen en la pantalla lo que hay en la calle. Pero, lo cierto, es que son ellos con la manipulación de la información y de las imágenes, los que están generando en la calle lo que hay en la pantalla.

Los escasísimos argumentos que usa el director – Alejandro Amenábar –, en la película "mar adentro", para pretender justificar el suicidio asistido, se reducían a tres lemas que se van repitiendo a lo largo de la película:

a) "¡No me juzgues!"

Decía así el que iba a suicidarse. Paradójicamente, el guionista había recurrido a esa máxima del evangelio, en la escena de la mujer adúltera, donde Jesús se negó a condenar a la mujer adúltera, pero acto seguido, Jesús le pidió a la mujer que no pecase más.

Es decir, que una cosa es el juicio indebido sobre la subjetividad de la persona; otra cosa muy distinta, es el debido y necesario juicio sobre la bondad o maldad de los actos. Olvidar esto sería tanto como renunciar a la ética o a la moral. Es más: seria renunciar al poder legislar para procurar el bien común.

b) "Si me amas, ayúdame a morir"

Es otra manipulación. ¿O Es que acaso la satisfacción de los deseos de una persona, es el signo inequívoco de que lo amamos de verdad...?

Este es uno de los problemas que tenemos. Si a un niño, para demostrarle que le amamos, le vamos a satisfacer todas las cosas que pide, ¡estamos apañados...!

Este el problemón que tenemos hoy en día en la pedagogía: "Si me quieres me tiene que consentir todo lo que te pido".

Ese no es el verdadero amor; sino que el verdadero amor es el que antepone el bien a la complacencia de algunas pretensiones: "No te doy lo que me pides, sino que te doy lo que necesitas, que a veces no coincide".

c) "La vida es un derecho, no una obligación"

Es una frase muy redonda, pero que no se sostiene ante un mínimo análisis.

Al margen de frases bonitas, lo cierto es que la vida es un bien que hemos recibido, del que se "derivan unos derechos y unos deberes". Por cierto, que no hay derechos que supongan también alguna obligación.

En la visión religiosa de la vida, entendemos que la vida es un don de Dios, pero, incluso para quien no es religioso, en una antropología filosófica, no puede -por menos- que reconocer que la vida le ha sido dada.

En esta película, los abogados del suicida, cuando revindican ante el juez, dicen: "la posibilidad de que la vida sea entendida desde una comprensión metafísica, y las metafísicas no hacen, sino que esconder principios religiosos". Es decir que no solo rechazan los principios religiosos, también los metafísicos".

Este ejemplo que he puesto con esta película de "mar adentro", está respondiendo plenamente a lo que dice el catecismo: Si se comete con intención de servir de ejemplo, especialmente a los jóvenes, el suicidio adquiere además la gravedad del escándalo. La cooperación voluntaria al suicidio es contraria a la ley moral.

Además, si esa "cooperación es por una supuesta misericordia", es todavía más grave, porque es manchar de una palabra santa una actitud injustificable».

El caso que el monseñor José Ignacio Munilla analiza y confronta ilustra una gran verdad a tener en cuenta en algunos casos de suicidio donde aparece alguien incitando o recomendando a otra persona a cometer tal acto; y es que, la gravedad de la culpa y el pecado se hace inmensamente mayor en el que incita e induce a otro al suicidio. Más grave aún, si esa incitación se hace mediante un medio de comunicación público, porque se hace responsable de

que muchas más personas atenten contra el quinto Mandamiento de la Ley de Dios: «*iNo Matarás!*».

Señales de alerta para prevenir el suicidio:²²³

- *Aislamiento frecuente*
- *Pérdida de interés*
- *Amenazas de hacerse daño*
- *Descuidar higiene*
- *Regalar pertenencias*
- *Irritabilidad*
- *Cambios de comportamiento habitual*
- *Expresar pensamientos de muerte*
- *Consumo de alcohol y drogas*
- *Nunca subestimes un mensaje de alarma».*

También son otras señales:

- Despedirse de familiares y amigos
- Evidentes cuadros depresivos
- querer morir o querer morir para siempre.

Si no ves salida a una situación, si estas pasando un momento difícil y sientes que no eres capaz, es momento de pedir ayuda profesional.

Cosas que no debes decirle a una persona que piensa en el suicidio:²²⁴

«*"Hay personas que lo tienen peor que tu"*

(esto es muy insensible e invalidante de tu parte, que otros lo tengan peor no invalida ni minimiza el malestar de la persona)

"No seas desagradecido con todo lo que tienes"

(esto es muy insensible e invalidante de tu parte, no invalides ni minimices el malestar de la persona)

"Como puedes ser tan egoísta?"

(es un mito y una creencia equivocada que el suicidio es egoísta, es un síntoma de un trastorno mental)

"Piensa en cómo se sentirían tus seres queridos si mueres"

(esto le causará más dolor y culpa a la persona, de la que ya está experimentando)

"Piensa en cómo me sentiría yo si mueres"

(esto le causará más dolor y culpa a la persona, de la que ya está experimentando)

"Solo estás triste, ya se te va a pasar"

(el suicidio suele estar vinculado a trastornos mentales, como la depresión, es mucho más que tristeza)

Cambiemos nuestros juicios por la comprensión. Todos podemos aportar en la prevención del suicidio».

¿Qué hacer cuando presientes que alguien piensa en el suicidio?

Evite ciertas palabras o actitudes que puedan ser detonantes de un lamentable error:²²⁵

-«Empecemos por dejar de utilizar etiquetas basadas en atributos de la personalidad, así como: "valiente", "cobarde", "egoísta", "desagradecido".

- Dejemos claro que: la verdadera razón del suicidio, es el estado de sufrimiento intenso. (donde existe una falta de recursos psicológicos para enfrentar una situación de profundo dolor)

- Si te topas con alguien que tiene pensamientos suicidas y te comenta: no invalide sus sentimientos utilizando frases como "que bobada", "no es nada comparado con lo que le pasa a...", "te aconsejo que seas mas fuerte y positivo", "a mi me pasa algo peor y no estoy así", "eres desagradecido con tu vida.

- Si te topas con alguien que tiene pensamientos suicidas y te comenta: demuestra empatía y no prometas confidencialidad. En casos alarmantes hay que comentar a la red de apoyo, supervisar, extinguir los elementos de alto riesgo y buscar alternativas con especialistas de la salud.

El suicidio se puede prevenir».

Violencia intrafamiliar

¿Hay agresión en tu casa? ¿La recibes? o ¿la ocasionas?

Esta es una situación muy compleja; por la variedad de formas de violencia que existen (física, verbal o psicológica), y por la actitud de las personas

involucradas (víctima y victimario) de no ceder a darle la razón a la contraparte, o de no acceder al entendimiento para buscar una solución.

¿Cuáles son las diferentes formas de violencia familiar?²²⁶

El siguiente contenido es tomado de stanfordchildrens.org:

«De acuerdo con la Coalición Nacional contra la Violencia Familiar (National Coalition Against Domestic Violence), el maltrato a menudo comienza con conductas verbales, como insultos, amenazas o golpes o lanzamiento de objetos. Puede empeorar con empujones, bofetadas y retención en contra de la voluntad de la víctima. El maltrato posterior puede incluir trompadas, golpes y puntapiés, y puede empeorar con conductas que pongan en peligro la vida, como estrangulamiento, fractura de huesos o uso de armas.

Las siguientes son formas de violencia familiar y maltrato físico:

a) *Física:*

Se refiere a palizas o golpes que causan lesiones físicas que pueden incluir moretones, fractura de huesos, sangrado interno e incluso la muerte. A menudo, el maltrato comienza con contactos leves y con el tiempo empeora para convertirse en acciones más violentas.

b) *Sexual:*

Suele acompañar o seguir el maltrato físico, y tiene como consecuencia una violación u otra actividad sexual forzada.

c) *Psicológica o emocional:*

Una persona que maltrata a menudo lo hace mentalmente o emocionalmente con palabras, amenazas, hostigamiento, posesión extrema, aislamiento forzado y destrucción de pertenencias. El aislamiento a menudo se produce cuando la persona que maltrata intenta controlar el tiempo, las actividades y el contacto con otras personas de la víctima. Las personas que maltratan pueden lograr esto al interferir con las relaciones de apoyo de la víctima, crear barreras para las actividades normales, como sustraer las llaves del coche o encerrar a la víctima en la casa, y mentir y distorsionar la realidad para obtener el control psicológico.

d) *Acoso:*

Conducta de hostigamiento o amenaza repetida que a menudo deriva en maltrato físico o sexual.

e) *Económica:*

«Esto se da cuando la persona que maltrata controla el acceso a todos los recursos de la víctima, como el tiempo, el transporte, el alimento, la ropa, el refugio, el seguro y el dinero. Por ejemplo, puede interferir con la capacidad de la víctima de autoabastecerse e insistir en controlar todas las finanzas de la víctima. Cuando la víctima abandona la relación violenta, el perpetrador puede recurrir al aspecto económico como una manera de mantener el control u obligar a la víctima a regresar».

¿Cómo obtener ayuda?

Son de mucha importancia y utilidad las siguientes recomendaciones hechas por el mismo servicio que ofreció la anterior clasificación de tipos de violencia:²²⁷

«Primero, debe reconocer que el maltrato físico está ocurriendo. Debido a que el maltrato verbal y emocional a menudo preceden la violencia física, debe prestar atención a las señales de advertencia que incluyen celos extremos, posesión, mal carácter, imprevisibilidad, crueldad con los animales y maltrato verbal.

Comuníquese con el centro de asistencia local para mujeres maltratadas (...) [más cercano a tu casa]. Ellos podrán brindarle información útil y asesoramiento.

La Coalición Nacional Contra la Violencia Familiar (National Coalition Against Domestic Violence) anima a las mujeres con relaciones de maltrato a que elaboren un plan de seguridad. El siguiente plan puede ayudarla en situaciones difíciles:

- a) *Busque un lugar seguro en su casa si se inicia una discusión. Evite las habitaciones sin salida y las habitaciones con peligros potenciales, como la cocina.*
- b) *Sepa a quién contactar en caso de una crisis y acuerde una palabra o señal clave entre familiares o amigos de confianza, para hacerles saber que necesita ayuda.*
- c) *Memorice todos los números de teléfono importantes.*
- d) *Tenga siempre con usted dinero y cambio.*
- e) *Guarde los papeles y documentos importantes en un lugar al que pueda acceder fácilmente si fuera necesario, lo que incluye: credenciales de seguro social, actas de nacimiento, libreta de casamiento, chequera, tarjetas de crédito, resúmenes bancarios, credenciales de seguro médico y cualquier registro de maltrato anterior, incluso fotografías y denuncias policiales.*

-
- f) Recuerde que existe ayuda disponible y que usted tiene derecho a vivir sin miedo y sin violencia. Sin ayuda, el maltrato continuará y la pondrá en riesgo de resultar gravemente herida.

Acompañamiento y prevención de la violencia familiar

En este apartado del tema, me parece necesario brindar al lector una asistencia especializada de tipo psicológico con la finalidad de facilitar a los involucrados un contenido orientador que los motive y lleve a buscar ayuda directa en su comunidad, con personas o instituciones que puedan mediar o ayudar a solucionar el conflicto:

Con ustedes, el aporte del psicólogo Octavio Escobar, especializado en Retiros de Sanación Interior:

*«Necesitamos trabajar para sanar nuestras heridas. Ese maltrato es por un lado agresión. Por otro lado, abandono. "¡Me voy!". O esa mujer que dice "¡No le vuelvo a hablar!". Y es otra arma atómica de la mujer: callarse, no hablarle al marido. Suprimir la comunicación. Ella sabe que su palabra le genera interés, por eso le corta la palabra. O agredecemos a los hijos sin hablarles. Y duramos un mes bravos con los hijos o el esposo o la vecina, sin hablarles. Abandonamos al otro. O el otro maltrato es la violación. Normalmente es del hombre hacia las mujeres, muy raro de la mujer hacia el hombre, porque a uno no lo pueden violar, sin que uno no tenga una excitación. Pero el hombre si puede violar a la mujer. Es un acto sexual en el matrimonio, donde no hay gozo en la mujer. Eso es una violación. Es un pecado la agresión. Es un pecado el abandono. Es un pecado la violación. La violación es cuando el hombre goza y disfruta y la mujer nada. Eso es un tipo de maltrato y hay hombres que ni siquiera son conscientes del maltrato. Muchas relaciones son producto del ego crecido que agrede al otro sin pensar que el otro es un ser sensible. Que abandona al otro sin pensar en el dolor que pueda causarle y que viola al otro sin pensar en el daño que le hace. Estas son las tres manifestaciones de las heridas en la pareja».*²²⁸

A medida que vas obteniendo esta valiosísima información acerca de los factores que general los hechos de violencia familiar aprendes que no se puede poner de un solo lado la responsabilidad en los hechos de violencia familiar. Casi siempre la culpa se le descarga a quien agrede físicamente; pero, estás entendiendo ahora que, en muchos casos, esta agresión viene antecedida por una agresión verbal; es decir, el fuego no es culpable solo de estar encendido, ya que también, y mucho, lo es aquello que lo encendió. En otras palabras, las medidas correctivas o sanatorias de la violencia familiar deben atender de igual manera, al agresor y a la persona agredida; y, en ambos, la única forma de evitar que los eventos de violencia se repitan es, logrando que las personas que tienden a actuar así, en cualquiera de las formas de manifestarse la violencia, accedan voluntariamente a dejarse ayudar por profesionales en terapias de sanación interior.

Para curar las raíces enfermas que se traen, incluso, desde el vientre de la madre. Como explica el psicólogo Octavio Escobar:

*«La herida de la agresión lleva a varias situaciones. La persona agredida en la infancia permite ser maltratada. Si a mí me golpearon los papás, es posible que yo escoja, provoque, y asegure un maltratador. Las mujeres maltratadas buscan a un hombre maltratador. Lo provocan para que los maltreche y lo aseguran para que no se vaya. También existe el maltrato al hombre, al cónyuge. La mujer grita, ofende a su marido. Y el marido maltratado desde niño, golpea e insulta a su esposa. En la mujer se da el maltrato verbal y en el hombre el maltrato físico. Las mujeres maltratan a sus maridos y viceversa, y al preguntarles porque los maltratan, no saben responder. Es un dolor, una herida de agresión. Fruto de esta herida de agresión y maltrato, los padres maltratan a sus hijos y lo peor llegan hasta el aborto. El maltrato del inocente, es el maltrato de los hijos, hasta llegar al maltrato mayor: el aborto. Abortar a los hijos es propio de una mujer abandonada y agredida. La agresión va a traer heridas muy fuertes sobre el matrimonio y sobre las relaciones de pareja».*²²⁹

¿Qué puede hacer la víctima si su cónyuge rehúsa buscar ayuda o aceptarla?

El sentido común es un modo muy sencillo de saber si algo es verdad, y aplicado a esta pregunta, se puede decir que, lo primero que hace el cuerpo al ser alcanzado por un golpe es protegerse y evitar el golpe. Eso significa que, en caso de violencia familiar, cuando se agotan las formas posibles de control del agresor, es necesaria la separación física de las personas que pueden ser agredidas, por el tiempo que sea prudente.

Un artículo publicado en Catholic.net titulado *La Violencia Doméstica* aborda esta pregunta. Traigo a continuación su contenido para ayuda del lector que se vea identificado con la orientación que ofrece. Para mayor información, en la fuente bibliográfica podrás encontrar el enlace para acceder al artículo completo:²³⁰

«Cuando los esfuerzos para resolver la situación fracasan, el ataque físico continúa y la salud física y mental de la mujer (o del hombre si ésta es la agresora) está seriamente afectada, la víctima tiene el derecho y el deber de escapar y buscar refugio con su familia, amistades, o en refugios especiales en la ciudad en que vive. La voluntad de Dios no es que permanezca en una situación de maltrato físico o emocional, sino que busque ayuda tanto para sí misma como para sus hijos y su victimario.

Puesto que no hay respeto mutuo, el amor llega a morir en la pareja que continúa en una relación abusiva mucho tiempo.

*Según el Código de Derecho Canónico de la Iglesia Católica:
"Si uno de los cónyuges pone en grave peligro espiritual o
corporal al otro o a la prole, o de otro modo hace demasiado
dura la vida en común, proporciona al otro un motivo legítimo
para separarse, con autorización del Ordinario del lugar, y si
la demora implica un peligro, también por autoridad propia.
Al cesar la causa de la separación, se ha de restablecer
siempre la convivencia conyugal, a no ser que la autoridad
eclesiástica determine otra cosa" (No.1153)».*

Capítulo VI:
**DIFICULTADES EN NIÑOS Y
ADOLESCENTES**

Presentación

En este capítulo podrás encontrar herramientas de orientación y sensibilización para que puedas actuar de manera asertiva ante niños y/o adolescentes que tengas bajo tu responsabilidad.

De orientación, para que, lejos de hacer más difícil las dificultades por emplear medidas inadecuadas, logres, con la paciencia y con prudentes intervenciones, aminorar esas dificultades.

De sensibilización, para educar al adulto que lea estos temas, de modo que adquiera más cuidado de las decisiones y de sus actos, sabiendo que, todo lo que haga, aún lo más insignificante, es causa que ocasiona efectos directos, para bien, o para mal, en la vida de los niños y/o adolescentes, desde el mismo instante de la concepción.

A lo largo de este libro, en varios capítulos, se habla sobre las enormes incidencias que ocasionan para toda la vida, las heridas internas de abandono, agresión o abuso que muchas personas padecen, ya desde mismo acto de la concepción, y que hoy las tienen con una personalidad desintegrada o en crisis, haciéndose daño así mismo o a terceros, con alguna adicción, algún vicio o inmersos en algún delito.

Los adultos deben tener en cuenta, acerca de los actos indebidos con los que afectan y dañan el presente y el mañana de la vida de los niños (separaciones matrimoniales, abusos sexuales, ideología de género, alcoholismo, drogadicción, violencia y maltrato familiar, entre otros); que, si bien, este mundo es impune y hasta cómplice (leyes pro aborto, pro ideología de género) con muchos de estos escándalos y agresiones que se cometan contra los más pequeños y más vulnerables, hay una justicia de la que nadie se puede evadir: la justicia de Dios.

Cristo es el Defensor de los niños agredidos, violentados, irrespetados. Por ellos dijo:

«Es imposible que no haya escándalos y caídas, pero ¡pobre del que hace caer a los demás! Mejor sería que lo arrojaran al mar con una piedra de molino atada al cuello, antes que hacer caer a uno de estos pequeños. Cuídense ustedes mismos».
(Lc 17, 1-3)

Cristo dijo, también, que todo cuanto se le haga a uno de esos pequeños se lo hacen a Él en persona (cf. Mt 25, 40); y que, de todo, se tendrá que dar

cuenta ante Él al partir de este mundo y para toda la eternidad (cj. **Rm 14, 10; 1Cor 3, 13-15; 2Cor 5, 10**).

Si alguien te pregunta: «*¿Dónde estaba Cristo cuando fui violado, o violada?*» Léele, primero, ese pasaje bíblico completo (cf. **Lc 25, 31-44**), y luego, esa misma persona puede llegar a responderse sin fallar: «*Cristo estaba conmigo padeciendo por mí, perdonando por mí, sosteniéndome, y por eso estoy, hoy, aquí. Gracias a Él. Solo que no lo sabía; no me había dado cuenta*».

Abuso sexual

¿Has sufrido de abuso sexual, o vives con alguien que lo padeció y aún no ha logrado superar ese hecho? ¿Cometiste alguna vez ese grave pecado y delito, y no sabes qué hacer? ¿Te acusaron falsamente de abuso sexual?

Este es un tema tan delicado y complejo, que escapa de toda posibilidad que aquí encuentres respuesta a todas tus expectativas y necesidades. Debes ser consciente, además, que al tratarse de una materia tan polémica y que despierta tanta sensibilidad, no se puede pretender que coincidas o estés de acuerdo con todo lo que aquí vas a encontrar.

¿Qué es el abuso sexual?

Según el Psicólogo Octavio Escobar (2020), se entiende por abuso sexual, el

«Maltrato que se hace específicamente en el área de la sexualidad, a través de manoseos, toques, que generan comportamientos de baja autoestima en el niño. El niño abusado sexualmente, cree que merece ser dañado, y cuando es adulto, cree que no hay amor, sin sexo, o que no hay sexo sin amor. Se rompe la unidad entre sexo, amor y vida a través del abuso sexual. Y esta unidad hay que reconstruirla a través de la oración de sanación y con ayuda de especialistas. Ninguna de estas tres heridas es definitiva, porque el Señor es el sanador. Jesús sanó leprosos, paralíticos, pues también sanará nuestros traumas, al invocarlo con fe. Muchos se han sanado a través de la oración de sanación. Debemos ser sanados y hacer que otros se sanen».²³¹

Si eres esa persona afectada por algún abuso sexual; debes comprender que si no aportas con una actitud y una mirada más objetiva y menos vengativa - sin odio - a los ultrajes recibidos, de algún modo, te conviertes en cómplice; por no hacer nada para romper la cadena de abusos sexuales que el agresor arrastra desde su crianza, y que hoy contagia en la víctima que intentas proteger (tu propio ser). Mira, que tienes delante dos víctimas, y no una sola: abusador y abusado; y cuidado, si se tiene un poco de ambas.

Se comprende, por el inmenso dolor y daño que deja un abuso sexual, que cuesta muchísimo ver también, como víctima al abusador; pero, igualmente

debes hacerlo, si es que realmente quieres claridad y soluciones y no medias tintas o paños tibios; sobre todo, si eres una persona que crees en Dios y quieres hacer solo el bien, cueste el sacrificio que cueste. ¡Ser como Cristo!. El fue capaz de pensar, sentir y tratar a la mujer adúltera de manera muy diferente a los escribas y fariseos que la querían apedrear por su grave falta. Se compadeció de su pecado, la libró de la muerte inminente, y la despidió, ordenándole: ¡No peques más!

Si quieres tener en tu mente y en tu corazón esos mismos sentimientos de Cristo, para evitar llevar a rastras esa herida por el resto de tus años, anda al último capítulo de este libro y hazte misionero dando testimonio de los santos frutos que produce en el alma la «*Oración del Corazón*».

Hay dos lados de Sanación necesarios en un hecho de abuso sexual que requieren de cura: la víctima y el agresor. De mirar solo la herida del agredido, y no atender las múltiples heridas internas que llevaron al agresor a cometer el delito, el mal que realmente generó el delito quedará impune. No lo van a curar, ni las rejas de una cárcel, ni la pena de muerte para el agresor.

Esto es muy serio, porque estás ante un evento cílico y generacional al que no se le presta atención para ponerle coto y romper la cadena; porque, generalmente, detrás de la historia de cada violador o abusador sexual hay una víctima que lleva en silencio los traumas y los efectos de los abusos que en el pasado otros cometieron contra él. Y, de esos antecedentes que también son punibles, porque no prescriben, ¿quién se acuerda de hacer justicia, si la víctima, que ahora es agresor, ya la tienen bajo control?

Es como si al alcohólico o al drogadicto se les mirara solo como viciosos, y hubiera gente empeñada en negar que son enfermos necesitados de sanación. En el abuso sexual, con más razón, es necesaria otra actitud menos justiciera y vengativa, y más terapéutica y correctiva, hacia el agresor; por la imperante necesidad de prevenir y evitar los terribles males que a futuro deja en las víctimas. Si las instituciones del Estado siguen aplicando la salida inmediatista de la sanción al agresor, la misma víctima a la que hoy le secan las lágrimas con un pañuelo, mañana la tendrán que citar a tribunales por agresión o abuso a otras personas. Entonces, ¿en dónde está la principal culpa de los abusos sexuales? ¿En los agresores materiales? O en los que no tratan con prudencia y profesionalismo médico a personas que abusan de otras porque sufren de traumas o trastornos.

El agresor que hoy es castigado, es muy probable, la misma víctima que hace veinte, treinta, o cincuenta años atrás, fue abusado sexualmente. A la víctima actual, le hacen justicia. ¿Y la víctima anterior, que tal vez sufrió más actos de abuso que la víctima actual? ¿Quién le hace justicia, si al agresor lo ven solo y únicamente como un engendro del mal a castigar? ¿No ves que la actual víctima de abuso sexual, si no sana sus heridas - es lo que ocurre en la mayoría de los casos - será un potencial abusador cuando sea adulto? El trato terapéutico ha de ser equitativo y justo, tanto para la víctima como para el abusador. Este segundo, requiere mucha más exigencia de prudencia, atención y paciencia, por poseer una situación de trastorno mucho mayor que la persona que fue abusada.

La mujer adúltera, versión actual:

Se debe advertir a toda la sociedad, en las siguientes líneas, que con las personas que cometan delitos de abuso sexual, nos estamos acostumbrando a actuar como aquel colectivo de escribas y fariseos que, hundidos hasta el fondo en el fango del pecado, pretendían destruir la vida de una mujer que, supuestamente, encontraron en flagrante adulterio (cf. **Jn 8, 1-11**).

La sociedad actual, que lleva el «alma» bien enlodada de pudrición en toda clase de pecados en la carne, se cree digna de descargar toda la furia destructora de la Ley y de los medios de comunicación masiva, para destruir a los acusados de cometer delitos de abuso sexual, sin haber demostrado antes, en muchos de los casos, la veracidad de las acusaciones.

Con esto no se está justificando los abusos sexuales. Solo se está haciendo ver que, con los acusados de abuso sexual, la sociedad se está comenzando a parecer, muchísimo, a los fariseos y escribas que acusaban a la mujer adúltera.

Era muy fácil, para los fariseos y escribas, agarrar una piedra y acabar con la mujer adúltera. ¿Iban a exterminar así el adulterio, si el veneno de ese mal corría también por la sangre de muchos de ellos que se la daban de intachables? Habría tenido, cada uno, que lapidarse a sí mismo. Los fariseos y escribas, aún en medio de su manchada vida, fueron humildes en reconocer sus pecados, dejaron caer las piedras al lado de sus pies y se retiraron del lugar. Se debería actuar como ellos en ese aspecto; pero, en lugar de irse y dejar al pecador abandonado, quedarse con Jesús para aprender, de Él, y, con Él, a sanar al pecador.

En aquel momento, todos apuntaban a castigar el pecado del adulterio. Pero, a la adúltera, ¿quién de ellos pensó en la adúltera? ¿Quién la ayudó para que no volviera a pecar? ¡Solamente Jesucristo! Así pasa con los acusados de violación o abuso sexual. Son dos posturas radicalmente opuestas ante un hecho repudiable, el adulterio, que hoy pudiera ser, muy bien, el abuso sexual. Piensa, en que postura estás: ¿entre los que, actuando como los aquellos escribas y fariseos, creen que van a exterminar la plaga abominable de los abusos sexuales, entrando en escena con el único remedio de aplastar con todo el peso de la ley a los transgresores?, o ¿entre los que siguiendo a Cristo, dirigen su atención al alma del transgresor para atenderle y curarle las heridas que le llevaron a actuar de esa manera y evitarle el peligro de que vuelva a reincidir?

Dijo Jesús: «*El que esté sin pecado tire la primera piedra*» (**Jn 8, 7**). Se debe, primero, ir a limpiar el alma de toda clase de desviación e impureza sexual, antes de señalar públicamente a quién tropezó en esa misma tendencia de pecados. Debes reconocer que eres parte de una sociedad enferma, sexualmente hablando; afectada, de un modo u otro, por la incansable incitación y excitación sexual donde quiera que te asomas: lugares públicos, publicidad, calle, televisión, cine, radio, Internet, música, espectáculos, modas de vestir; y, a veces también, en ambientes religiosos en los que se irrespetan el pudor.

Ayer, todos señalaban con su dedo a la adúltera para acabar con ella. Hoy, todos lo hacen con el abusador sexual. Jesucristo hace cambiar la dirección del dedo; o, mejor aún, hace sumarlos y sacar la cuenta, que un dedo apenas es para el acusado, y el resto de los dedos se quedan mirando al acusador. Y todos inclinan su cabeza ante el Señor diciendo: «*Perdón, Señor, pues yo también soy pecador*».

Pida a Dios que te haga realmente su hijo, su hija. Suplícale que te dé los sentimientos correctos y no te vuelvas instrumento ciego de más dolor y sufrimiento en tu entorno. Siga esta prudente recomendación que ofrece San Antonio Abad:

*«Beneficia al que te perjudica, y tendrás a Dios por amigo. No calumnies en nada a tu enemigo. Ejercita el amor, la moderación, la tolerancia, la continencia, etc. Todo esto es conocimiento de Dios: siguiendo a Dios mediante la humildad y las virtudes similares»*²³²

Esta reflexión te debe llevar a dos conclusiones y dos acciones hacia el transgresor, que deben ser inseparables ante todo caso de abuso sexual:

- primero, aplicar JUSTICIA: reteniendo al transgresor, para evitar que haya más víctimas de abuso sexual.
- Segundo, aplicar CARIDAD: aplicar medidas terapéuticas que sanen de raíz las heridas que llevaron al transgresor, al trastorno patológico que lo lleva a agredir abusar sexualmente de niños, adolescentes o personas vulnerables.

¿La Víctima mayor?

Es probable que no todos entiendan o acepten, en un primer vistazo, lo que está leyendo. Estás ante una «*Guía de Auxilio Espiritual*», por lo que no se busca agradar al lector sino ayudar a las personas que necesiten de sus medicinas. ¡Hay tantas medicinas que no le gustan al paciente, pero son necesarias, porque son efectivas para sanar! Así es este libro.

Te invito a que renuncies a tu modo carnal y personal de ver las cosas - de donde solo brotan egoísmo, ira, odio y sed de venganza hacia los abusadores sexuales -, y te eleves mediante la oración a pedirle a Dios que te ayude a mirar al abusador desde su mirada, a pensar desde Él, a sentir con Él; donde todo se ve perfecto y desde donde el corazón humano, pase lo que pase, se conserva amando y sin mancha de pecado.

¿Cómo se ve desde Dios el delito del abuso sexual? Iniciemos con la forma como se ven desde la carne estos casos desde la mirada humana, aislada de Dios: la víctima es una sola. La que recibió el abuso sexual. Y, al transgresor, nadie lo ve víctima sino, únicamente, eso, transgresor, monstruo. Pongamos un ejemplo: si en un parque está sentado un señor, de alma limpia y corazón puro revisando su teléfono, y por detrás vino un desalmado que le quitó la vida y se llevó el teléfono; automáticamente el cerebro te lleva a ver una sola víctima: el hombre asesinado. Y ¿para el asesino y ladrón? Los que se asoman

gritan: «*que se haga justicia!*». Así pensamos ordinariamente los seres humanos.

Y, ¿cómo los ve Dios?

Veamos estos mismos ejemplos, espiritualmente, desde la mente de Dios, que «*no quiere la muerte del pecador, sino que cambie de conducta y que viva*» (**Ez 33, 15**).

Al hombre que murió en el parque, el asesino y ladrón le arrebató la vida terrena y el teléfono; pero no le pudo arrebatar lo que aquel hombre inocente y justo más amaba y cuidaba: su alma limpia y libre de pecado. Aun cuando sufrió mucho por el dolor de las heridas corporales recibidas y el profundo dolor que dejó entre sus familiares, hermanos en la fe y amigos, ese dolor, sin embargo, no le pudo quitar, tampoco, su bien más amado: el Paraíso, la eternidad con Dios. Y esa alma ¿cómo está?, con un consuelo y una paz infinita, porque posee lo más amado: su alma Inmaculada y la Vida eterna. Y Dios, ¿cómo está? Consolando con su infinita bondad el alma adolorida de haber perdido contra su voluntad la vida terrena, y haber dejado con mucho dolor a sus seres queridos con su ausencia tan repentina e injusta. Dios consuela también su propio corazón, porque tiene consigo, para siempre, un alma muy amada. En cambio, el asesino y ladrón lleva una condición de víctima doble, ya que deberá pagar aquí en la tierra por los delitos que cometió, y, si no acude de corazón a buscar su arrepentimiento, la absolución de sus pecados y la indemnización de los daños causados, le esperará ser víctima de un castigo mucho mayor: la condenación de una muerte eterna sin Dios.

Aplica esta misma relación para que hagas el ejercicio de mirar al mismo tiempo, a la manera de Dios, a quien sufre un abuso sexual y a quien lo occasionó. ¿De quién lo sufrió? Si esta víctima es inmaculada, sin pecado alguno encima, Cristo sufre profundamente; a tal punto, que es Él mismo quien recibe el abuso sexual. No lo invento yo. Eso lo anunció el mismo Jesús en **Mt 25, 31-45**. Si esta víctima se encuentra en vida de pecado, Cristo está sufriendo doblemente: primero, por los sufrimientos que la misma víctima con sus pecados le causa a Cristo, porque peligra la condenación de su alma y, en segundo lugar, porque fue Cristo quien, principalmente, padeció el abuso sexual que le hicieron a ese pecador.

Intenta hacer el ejercicio espiritual de ver y considerar al abusador sexual, desde la mente y el corazón de Dios, cuyos pensamientos y caminos son muy distintos a los de los hombres (cf. **Is 55, 8**). Su sufrimiento es muchísimo mayor al de la persona abusada. Primero, porque ve en esa criatura un hijo extraviado. ¡Y eso le rompe el corazón! El abusador no sabe que toda la agresión que le hizo a la víctima, se la hizo a su mismísimo Salvador (cf. **Mt 25, 31-44**). Como una buena madre que sufre y llora porque su hijo se hace daño consumiendo y vendiendo drogas, y no recapacita del mal que se hace; así, y más, sufre Dios, si el abusador sexual no recapacita y rectifica su conducta. En segundo lugar, el corazón de Dios necesita el consuelo de tu propia conversión, como ofrenda de reparación de su corazón herido, porque si al abusador sexual le sorprende la muerte terrena sin haber vuelto su vida a Dios, esa alma se perderá para siempre en la condenación eterna.

A doble Víctima, doble atención de ayuda

A la manera como sufre enormemente la mujer que aborta, y mientras más abortos, más agónicos serán los sufrimientos de una mujer; también el que abusa sexualmente acumula en su corazón una carga muy peligrosa de dolor que, de no ser sanada por algún buen samaritano, seguirá repitiendo el mismo delito apenas tenga de frente una ocasión.

Dice Octavio Escobar: «*Todas estas heridas [abandono, agresión y abuso] llevan a que se manifieste el pecado*».²³³ La persona abusada sexualmente, de no sanar las heridas que le dejará el abuso, será propensa al pecado de agredir o abusar a terceros. Por eso, debes tener en cuenta que ante quien abusa o agrede sexualmente, si bien debe responder por los actos que realiza, también se le debe mirar con misericordia y no caerle de manera implacable por lo que hizo, porque el pecador que comete esos errores muy probablemente arrastra desde su niñez un pasado de dolor, muy idéntico al de la víctima que intentan proteger. Y que esa víctima, de no ser sanada de los daños emocionales y afectivos dejados por el abuso sexual, estará repitiendo el mismo círculo que antes que él vivió el victimario.

¿Qué solución hay si se atacan los efectos y no se curan las causas? Cuando se acusa a alguien de abuso sexual, inmediatamente la mayoría acude a lapidarla. No se debe atacar el pecado, se deben atacar las causas. Por ejemplo; en el caso de bebidas alcohólicas, no se debe atacar el hecho en sí de lo que hace la persona que está adicta al licor; se debe sanar lo que le lleva a emborracharse. Con la persona que abusa sexualmente se debe prestar, con más necesidad, una atención más controlada y rigurosa que con un alcohólico; justo para evitar que lo vuelva hacer, porque es una patología de trastorno psicológico y emocional muchísimo más grave y dolorosa que la de una ingesta alcohólica.

No se está resolviendo reamente nada si no hay sanación interior de los dos lados del abuso sexual: víctima y victimario. El victimario, muy probablemente, es también una víctima anónima por la cual nunca hubo amparo y protección legal cuando de niño o adolescente abusaron de él y nadie, empezando por él, tal vez por miedo, nunca denunció; y hoy desata en otros, simplemente, lo que antes hicieron con él. Lamentablemente, cuando ocurre un delito de abuso, se expone inmediatamente a la luz pública al acusado, muchas veces, sin haber comprobado dicha culpabilidad, y si así lo fuere, están haciendo más difícil aún la labor de las instituciones de corregir las patologías que llevaron al victimario a cometer el delito. Detrás de una denuncia de abuso sexual, a veces se persigue más una indemnización de dinero, o una satisfacción de la venganza, que un verdadero deseo de hacer el bien; porque, si así lo fuera, los esfuerzos se enfocarían en sanar las heridas internas presentes, tanto en la víctima como en el victimario. Todos se vuelven «misericordiosos» y «compasivos» con la víctima.

Una enfermedad social:

«Según estadísticas de Estados Unidos (2002), 1 de 3 mujeres y 1 de 6 hombres en ese país han sido sexualmente abusados

*antes de la edad de 18 años. El problema no se limita a EE.UU. sino que es mundial».*²³⁴

El psicólogo Octavio Escobar da una afirmación muy estremecedora; lo suficiente como para que, en esta tragedia social de los abusos sexuales, todos prendan las alarmas y acudan en busca de sanación interior:

*«En el niño no hay consentimiento, pues el niño acepta algo que él no entiende, no tiene claro. El abuso sexual tiene dos modalidades: agresivo y seductor. Una cosa es violentar al niño y otra cosa es seducirlo. Cuando el abuso se ha hecho con caricias y no agresivo, se crea un dolor porque se rompe la unión entre sexo, amor y vida. Todos tenemos de alguna manera, una, dos o las tres heridas. Y en el mundo no hay ninguna María de Nazaret, sin pecado, por tanto, todos tenemos heridas».*²³⁵

Al abuso sexual implica más personas que las que habitualmente se señalan; y lo que tal vez menos se imaginan, es que el abuso sexual comienza desde el mismo momento en que una persona abusa del placer sexual, saliéndose de los límites de la santidad del cuerpo para hacer lo que corrompe el amor mismo y la fidelidad a Dios y al prójimo. Allí se gesta el abuso sexual, en el mismo pensamiento, en el deseo, en el corazón. Dijo Jesús, el Señor: «Quien mira a una mujer con malos deseos, ya cometió adulterio con ella en su corazón» (**Mt 5, 28**). Esto mismo ha de aplicar, tal cual, de la mujer hacia el hombre.

Abuso del placer sexual y Sagrada Escritura:²³⁶

Para que seas consciente de que es así, que debe considerarse una comprensión más justa y vinculante del abuso sexual, es necesario que veamos en la Sagrada Escritura que el abuso sexual no es reductivo a una sola forma de manifestación:

- **Gén 19,1-8:** conducta desviada de sodomitas y de Lot de pretender cometer abusos sexuales hacia hombres y mujeres.
- **Ex 22,18:** «*Todo el que peque con bestia, morirá*».
- **Lev 18, 6-30:** condena hacia quienes incitan al incesto.
- **Dt 27, 20-23:** maldición hacia el incesto y la zoofilia.
- **1Re 14, 24; Os 4, 14:** Yahveh denuncia a muchos en Israel que, incluso, se habían consagrado a la prostitución.
- **Si 19, 2:** «*Vino y mujeres pervierten a los inteligentes, el que va a prostitutas es aún más temerario*».
- **Si 23, 6:** «*Que el apetito sensual y la lujuria no se apoderen de mí, no me entregues al deseo impudico*».

-
- **Rom 1, 24-27:** fuerte denuncia y condena a las perversiones y escándalos inmorales de la ideología de género, lesbianismo y homosexualismo y demás variantes del LGTBI.
 - **1Cor 6, 9:** «*¿No sabéis acaso que los injustos no heredarán el Reino de Dios? ¡No os engañéis! Ni los impuros, ni los idólatras, ni los adúlteros, ni los afeminados, ni los homosexuales...*» (cf. **Gal 5, 19; Ef 5, 5; Ap 22, 15**).
 - **Mt 5, 28; Mc 7, 20-22:** condena el deseo interior desordenado. El cristiano debe huir particularmente de él por ser miembro de Cristo y templo del Espíritu (cf. **1Cor 3,16-17; 1Cor 6, 13-19**).

Es un bien, para todos, meditar con humildad estos pasajes de la Sagrada Escritura, para que, a la hora de juzgar al prójimo que tropieza en la grave falta del abuso sexual de niños, niñas, o personas vulnerables, ser menos jueces y más cristianos; porque, como dice el apóstol san Pablo: «*El que crea estar en pie, mire no caiga*» (**1Cor 10, 12**); o, también...,

«*Hermanos, aun cuando alguno incurra en alguna falta, vosotros, los espirituales, corregidle con espíritu de mansedumbre, y cuídate de ti mismo, pues también tú puedes ser tentado. Ayudaos mutuamente a llevar vuestras cargas y cumplid así la ley de Cristo. Porque si alguno se imagina ser algo, no siendo nada, se engaña a sí mismo. Examine cada cual su propia conducta y entonces tendrá en sí solo, y no en otros, motivo para glorificarse, pues cada uno tiene que llevar su propia carga*» (**Gal 6, 1-5**).

¿Cómo prevenir y evitar los abusos sexuales?

a) Evitar el abandono:

Nunca dejar solos a los niños, adolescentes y personas vulnerables. Porque abandono y abuso sexual son casi siempre coexistentes cuando estas situaciones ocurren. Dice el psicólogo Octavio Escobar:

«*Los niños abandonados son las víctimas preferidas de los abusadores sexuales. Aquí encontramos el vínculo entre el abandono y el abuso sexual. Niños solos, desprotegidos, que necesitan afecto y encubren al victimario. Hay una estrecha relación entre abandono y abuso sexual. ¿Dónde estaba la mamá [o, el papá] cuando abusaron de su hijo, de su niño?*».

b) Sanar las heridas:

...de abandono, agresión o abuso inconscientes o guardadas. Porque, sanadas, la persona adquiere fortalezas y defensas propias que la hacen superior a las pretensiones de algún aventurero que intente dañarle. En la Iglesia Católica, en muchas Diócesis, se ofrecen Retiros o acompañamientos de Sanación a los que se puede acudir. No desprecio otras ayudas que se ofrecen fuera de la Iglesia, a los cuales

se puede acudir para la atención humano-psicológica que es sumamente necesaria; solo que, siento el deber de ser claro y correcto en orientar hacia donde sé, muy bien, que se podrá encontrar ayuda y sanación completa; porque, muy a pesar de que en el seno de esta Iglesia se sufre la lacra escandalosa y abominable de los abusos sexuales; sin embargo, también en esta Iglesia, y solamente, en esta Iglesia, se podrán encontrar dos fundamentales medios de sanación: el encuentro con Cristo en plenitud mediante la adecuada preparación y celebración de los Sacramentos, y, en segundo lugar, la poderosa ayuda de la intercesión y testimonio de la Santísima Virgen María y de los Santos. Amén de preciosas y eficaces escuelas de espiritualidad: agustiniana, franciscana, dominica, ignaciana, carmelita, salesiana, entre otras.

No se puede presentar acá soluciones a estos casos. Porque sería irresponsable ofrecer, en una lectura, una atención personalizada en la que es vital la empatía y el encuentro restaurador con la persona de Cristo a través de la vivencia plena, y bien preparada, de los Sacramentos.

Embarazo precoz

¿Quedaste embarazada y eres todavía preadolescente? ¿Sientes temor de no poder con esa responsabilidad de ser madre? ¿Te sientes espiritualmente sola y muy mal? ¿Necesitas alguien con quien hablar de lo que te está pasando? ¿Es tu hija la que pasa por ese momento, y buscas ayuda para esta situación?

Concepto:

Es necesario iniciar el acompañamiento asegurándose de que se trata de un embarazo precoz. Se entiende, por tal...,

«aquel embarazo que se produce en niñas y adolescentes. A partir de la pubertad, comienza el proceso de cambios físicos que convierte a la niña en un adulto capaz de la reproducción sexual. Esto no quiere decir, sin embargo, que la niña esté preparada para ser madre».²³⁷

El embarazo precoz no es un hecho aislado, ya que actualmente se presenta en muchos lugares como una situación de salud pública por atender, ya que suele presentar ciertas patologías en los bebés de madres prematuras, tales como: la ceguera, mal formación o diversos retrasos psíquicos, y bajo peso al nacer²³⁸, entre otros.

Atención y orientación de ayuda:

Para este tema se tomó como método de ayuda hacer una serie de entrevistas a madres de familia y seis sacerdotes de la Diócesis de San Cristóbal; entre ellos, Monseñor Juan Alberto Ayala, obispo auxiliar. En cada una de estas entrevistas encontrarás lo que te recomiendan hacer para que este momento de tu vida sea lo que es, una bendición; a pesar de que haya sucedido antes de lo que correspondía:

Prudencia Contreras: (madre de Familia):

“Ver a una niña embarazada a muy temprana edad me da mucho dolor. Quisiera decirle que siga adelante y dejarse ayudar para poder sacar adelante

a ese hijo; aprender a ser mamá a tan temprana edad. Dejarse ayudar sin renunciar a su rol de madre. Dejarse orientar para que aprenda a cuidar su bebé, a educarlo. Nunca le diría que se lo entregue a otro. No. Tiene que luchar por ese hijo ya que se dejó embarazar. Y a los padres de la muchacha, deben tratarla con más cariño y amor para ayudar a esa criatura que viene en camino, y para que la madre precoz no le tome rabia al niño, ni a sí misma ni a su familia. Uno como mujer comete errores por la falta de orientación de los padres”.

Cristina Márquez (madre de familia y educadora):

“El embarazo precoz es una realidad que en la sociedad actual ha crecido mucho; a veces es por falta de comunicación de los padres y en el hogar. Muchas niñas cuando salen a la calle, empujada por los desórdenes de vida que tienen en la casa, buscan en las relaciones sexuales prematuras una solución, y creen que esa es la única solución; porque, lamentablemente, quedan embarazadas, a veces no saben de quién es el bebé, a veces es por un capricho, por la curiosidad, y a veces lo hacen solo por hacerlo, pero no saben las consecuencias.

Luego, sabidas las causas de su error, lo más recomendable es el apoyo familiar para que ella no tome otras alternativas; porque, con frecuencia, buscan unas alternativas con unas supuestas amigas y la llevan al aborto. Y eso no es permitido por Dios. Hay centros de ayuda y orientación, psicólogos, que les puede ayudar a salir hacia adelante.

No es fácil que, a tan temprana edad, una preadolescente o adolescente, pueda hacerse cargo sola de su bebé, porque no se ha terminado de criar ella misma. Sin embargo, a una chica embarazada a temprana edad le diría con mucha fe, “Sigue adelante”, no hay que flaquear. Le tocó y hay que enfrentar la realidad, y con el apoyo de la familia, darle amor a su hijo. Porque un aborto es abominable. Quitarle la vida a un ser tan inocente es muy triste, aparte de ser un daño emocional y psicológico muy grande para la misma niña, porque, practicar un aborto no es fácil y trae muchas consecuencias a mediano y largo plazo, como la recriminación mental, cuando piense y se diga: “yo hubiese podido criarlo”, “por qué no hice más”, “pude haberlo intentado”; y, por eso, es muy necesario el apoyo familiar y acercarse a Dios y aferrarse a Él, porque no es fácil tener una adolescente embarazada en la casa; pero, a veces toca, y toca y hay que seguir adelante ayudándola a que adquiera la responsabilidad de la maternidad, porque, así como tuvo esa responsabilidad para quedar embarazada, también hay que enseñarla a que adquiera esa responsabilidad de criar a su hijo. Tampoco hay que ponérselo todo fácil, pero hay que ayudarla para que no cometa el error de abortar”.

Mons Juan Alberto Ayala, obispo auxiliar de la Diócesis de San Cristóbal:

“A una niña embarazada le diría que de por medio está la vida y que la vida hay que defenderla y protegerla, y que el ser que está allí en su vientre no tiene ninguna culpabilidad de haber llegado. Debe proteger la vida de esa criatura y eso la llenará de mucho amor; porque, ella no sabe, en el futuro, qué va a ser ese niño o esa niña que está en su vientre. Quien quita que, con

el pasar de los años, esa criatura sea quien vea de ella. Y, debe ser ella la que se encargue de la crianza, porque el amor materno no puede ser sustituido por nadie. Otra persona podrá ayudarle, pero no reemplazarle. En efecto, en esos casos donde otra persona sustituye a la madre, casi siempre crecen con mucho resentimiento porque no están con el ser que les trajo al mundo. Porque, con el ser que le trae al mundo se produce en el hijo una dependencia de amor, de entrega, de relación, de compromiso, de estar allí; es más, psicológicamente, hasta el humor de las personas ya hace que el niño o la niña distinga a la mamá de cualquier otra persona, y guardan rabia hacia su mamá, “por qué ella no le crió”, “por qué me dejó”, “por qué no estuvo conmigo”.

Los padres deben apoyarla, no desplazándola en el lugar de madre, ayudarla y que sienta que cuenta con ellos. Si su hija cometió una falta, bueno, quedó embarazada, pero eso no significa que hay que dejarla a un lado, porque es un ser humano, ella, y es un ser humano, el niño que está en sus entrañas; inclusive, puede tratarse de una niña muy inocente. Si sus padres la desplazan, o la dejan sola, esa muchacha va a ir al tumbó y al tambo, yendo a hacer cualquier cosa donde nadie le tenga cariño o aprecio y la utilicen para otras cosas valiéndose de su necesidad. En cambio, si las personas que están con ella la ayudan y están muy pendientes, si la motivan y la hacen parte de la vida de ellos, también ella se va a sentir acompañada”.

P. Julián García López, O. p:

“A una niña embarazada se le debe consolar por las preocupaciones y temores que sienta, explicarle lo que se le avecina, hacerle sentir la grandeza de lo que es la vida y que ser madre es hermoso y algo muy grande. Y, en cuanto a los errores que le llevaron al embarazo precoz, son males menores que pueden ser superados. Debe saber que el mayor bien es la vida, y que ella tiene un bien muy grande formándose en su vientre. Se le debe ayudar hablando con sus padres y no dejándola sola en eso, para que entiendan y le hagan sentir a su hija que la vida está por encima de cualquier error; porque, aunque las cosas que sucedieron no debieron haber sucedido, hay que admitirlas, seguir adelante y abrirse al don maravilloso de la vida a pesar de las circunstancias, las dificultades y los miedos que puedan tener. Sobre todo, acercarse y hablar. Entiendo que no es fácil, pero se debe hacer el esfuerzo de acercarse a la niña con mucha compasión y mucha comprensión. La niña sola no puede seguir adelante con ese nuevo compromiso que tiene”.

P. Luis Toro: Como en las entrevistas anteriores, el p. Luis Toro reitera la recomendación a...

“dejarse ayudar y guiar por sus padres. La idea de esta ayuda es aprender la lección; porque, si no aprende la lección se vuelven “nada” de ahí en adelante, porque se acostumbrará a deshacerse de sus compromisos y a ser irresponsable. Los padres no deben dejar sola a la niña embarazada, ni hacer ellos todo el trabajo. Es muy importante, porque recibirá mucha fortaleza y evitará cometer nuevos errores, que se acerque a participar de los Sacramentos y unirse a un grupo de la Iglesia; porque, además de que será

reconfortante, le ayudará a enfrentar positivamente la situación. A los padres les diría que no cometan el error de sacarla de la casa; porque su hija se va a sentir traicionada al ver que cuando más los necesitaba le dieron la espalda y la hicieron a un lado. También los padres, aunque se sientan traicionados por el error de su hija, deben abrirse al perdón y ayudarla.

Acerca del padre del niño concebido precozmente, el padre Luis toro le dice: "Que nunca olvide que ese es su hijo. Aunque no tiene la obligación de casarse con ella, pero sí tiene la obligación de ayudarla en la medida de sus posibilidades".

P. Joel Escalante (psicólogo):

"Lamentablemente, esta realidad del embarazo precoz se vive en los países de América Latina por la pobreza, el hacinamiento, las frustraciones y, muchas de ellas, buscando el escape para salir de una casa que es infernal. Lamentablemente, no están preparadas para ser madres; sin embargo, puede apoyarse de diversas ayudas para ser madre, que el Estado (la nación) les ofrece a través de los sistemas de salud; alejándose de los lugares donde se le ofrezca la demoníaca propuesta del aborto. Debe buscar, sobre todo, a Dios; hacer comunidad en alguna parroquia, ya que en muchas de ellas hay servicios, desde Cáritas parroquial, donde tienen buenos psicólogos, que funcionan bien y desde el punto de vista cristiano pueden ayudarles. Porque, afuera, hay muchos psicólogos que llevan a lo mismo, al 'yo soy lo más importante, entonces soy capaz de abortar para quitarme ese peso de encima'. El Estado debe darle apoyo y no asomarle de ninguna forma la idea del aborto, porque la soledad la puede llevar a peligros. Por eso, es necesario que se acerque a una comunidad cristiana, y se ayude de la dirección espiritual y de psicólogos católicos para que se fortalezca con valores que le ayuden a resistir y vencer los peligros de cometer errores que en el mundo le van a recomendar como supuestas soluciones. Por la frustración, el fracaso, la soledad, el ver todos sus planes prácticamente vetados, necesita ser escuchada.

En cuanto al hombre que la embarazó, dado que probablemente fue accidental lo que sucedió y el muchacho es poco protagonista del proceso del embarazo, es frecuente que se presente en el la actitud machista de que "ya cayó ésta", "ya cayó aquella"; a él habría que ayudarlo para evitar la promiscuidad y que siga dejando la semilla regada en tantas niñas. Se aprovechan porque son tipos muy encantadores, con una labia muy buena para conquistar a las chicas. Hoy no se da tanto el fenómeno de que el muchacho que las embarace uno de su misma edad; porque, en este momento, lo que he visto en los colegios es que la chica de catorce, busca uno de veinte; la de veinte, busca uno de treinta; las de veinticinco, quieren uno de cuarenta. Hay factores diversos que ayudan a eso, y no solo es el económico: las muchachas saben qué muchacho rinde en la vida sexual y quién no, qué muchacho está en el mundo de la pornografía y de la masturbación y quién no, y ellas no quieren un hombre de esos, sino que quieren un hombre maduro que rinda y que las complazca.

En las chicas suele adelantarse la depresión post parto. Antes de parir ya sienten depresión, y porque el pensamiento negativo les abunda en el sentido de que lo ven como un fracaso, una frustración: "Ya que más. Tengo que echar para adelante porque se me nota; sino lo hubiera abortado. Pero el mejor ejemplo lo tenemos en la Virgen santísima, que fue una mujer que a los dieciséis años supo llevar el embarazo del Señor, y siempre con la ayuda y fuerza de Dios salió adelante. Porque, ella también tenía el mundo encima de ella. Primero, porque nadie conocía el hombre que la embarazó y fue uno de las dificultades que tuvo con san José, y me imagino, que con su familia y con muchos vecinos. ¿Quién le iba a creer en esa época y dureza de corazón que había sido el Espíritu Santo el que le había engendrado ese bebé? En esa época la gente era más dura que ahora. En esta época hay gente que se cree cualquier cuento. Por eso la Virgen es el modelo para toda madre embarazada precozmente, porque confió en Dios, buscó a Dios. Y también, las abuelas nuestras. Mi abuela, por ejemplo, desde los dieciséis años empezó a parir, y era una mujer madura. Quizás es eso lo que debe buscar una muchacha embarazada a temprana edad: sitios, compañías o encuentros que la ayuden a madurar".

P. Jesús Duque:

"A una niña o preadolescente embarazada le diría: "No estás sola". Estás, en este momento, siendo templo vivo del Espíritu Santo. Ciertamente, no era el tiempo, pero Dios no va a permitir pruebas que superen tus capacidades. Así lo dice en la Biblia, en 1Cor 10, 13. Y a su familia, le digo que tienen que apoyarla, han de animarla, estar con ella, no estigmatizarla, no etiquetarla, ni tampoco permitir que los demás la etiqueten. Es la hora de que ella, con mucha madurez, aunque no tenga la edad, pero sí comienza a caminar hacia la madurez, asuma también, ahora, un cambio en su vida. Ahora ya no eres una niña. Comienzas a ser una mujer.

Los abuelos no deben ni pueden sustituir a la madre adolescente. Deben enseñarle que debe educar a su hijo o a su hija; pero, aunado a esa educación de ese hijo o de esa hija, ellos han de estar muy conscientes, primero, de que la mamá biológica es su hija, y no, ellos; y, segundo, de que no pueden desautorizar a su hija. Para ello deben facilitar una comunicación intrafamiliar, evitando gritarle a la hija o regañarla delante de su bebé. Si lo hacen, el nieto va a correr a ocultarse donde los abuelos. Si no se tiene bien definido los roles de padre y abuelos, tristemente los abuelos terminan haciendo de padres, y la madre, haciendo el papel de incapaz, creando en el nieto un sentimiento de inseguridad, de irrespeto y desconfianza hacia su madre.

Al hombre que la embarazó, le dirijo este mensaje: 'Recuerda que ahora tienes esta responsabilidad. Recuerda que tienes a Dios, y que, a pesar de tu situación de inmadurez, Dios te concedió la gracia de ser padre de familia. Es necesario que conozcas a tu hijo, que lo ames, y que él sepa quién eres tú y que también te ame. Pero, si no has tenido la experiencia de tener un padre que te ame, toma esta oportunidad que Dios te pone delante para sanar y corregir en tu propia experiencia lo que su padre no llegó a hacer, y de ese

modo sanas, de raíz, el error de tu padre, y serás motivo de orgullo y gozo para él, ver que un hijo le salió bueno y que no siguió sus malos ejemplos”.

P. Oscar Varela:

“Lo primero que le diría a una niña embarazada es “no estás sola”, porque el problema es que la gente piensa que cuando tiene una situación difícil es una isla; y, de ahí, la palabra “que se aisla”; entonces piensa que no tiene solución su situación. Si no consigue en la familia o en las amigas y amigos la solución, tiende a menospreciarse y es ahí cuando la persona es vulnerable. Entonces, es allí donde le diría a esa niña lo que dice Dios a quien más abandonado se sienta, lo que dice el Señor en Is 49, 15: “¿Acaso olvida una mujer a su niño de pecho, sin compadecerse del hijo de sus entrañas? Pues, aunque éas llegasen a olvidar, yo no te olvido”. “¡Niña, ten confianza en Dios!” Así deben hacerle pensar y sentir sus padres. Deben brindarle ayuda espiritual y personal: ¿Qué necesitas? Una consulta, un amigo, un plato de comida. Cuando hay una situación por resolver de tipo psicológico, verificar cual es la raíz de eso y aprender a darle el trato adecuado, si esa relación con el papá del bebé fue recta, fue verdadera y sincera y eso llevó a eso, o si, simplemente fue por un acto de placer. ¿Qué es lo que tenemos que hacer? Ya saber que esa criatura que está en su vientre es libre, ya nace libre, y no le podemos coaccionar su vida ni su corazón. Me gusta lo que dice la Virgen María en las bodas de Caná: “Hagan lo que Él les dice”, y qué le propone Jesús: la vida, el amor, la felicidad.

La niña se siente pecadora, y por eso cree que Dios la rechazará y despreciará por el error que cometió, y corre el riesgo de aislarse, también, espiritualmente. Todo lo contrario, ese texto de Is 49, 5 que líneas atrás mencionamos es muy necesario recordarlo y tenerlo presente en cada instante: “Aun cuando tu madre te abandone, yo jamás te abandonaré”. Además, debe tomar en cuenta lo que se lee en el Salmo 50, “pecador me concibió mi madre”.

¿Invertir más en anticonceptivos y abortos?

Es lo primero que proponen los que presumen de ser benefactores sociales con esta recomendación. Suponen que el aumento del uso de tales métodos traerá la disminución de los elevados índices de embarazo precoz.

Pues bien, al traste con esa falacia, de que a más anticoncepción menos embarazos prematuros, se encuentra un estudio de investigación reciente que fue realizado en Inglaterra luego de recoger los resultados que tuvo el recorte de financiamiento por parte del Estado en sus políticas de promoción de la “educación sexual” que facilitaba en las adolescentes el uso de los anticonceptivos y la aplicación del aborto. Te presento, a continuación, el reporte de investigación que hizo el equipo de Aciprensa al respecto:

«Un nuevo estudio determinó que la tasa de embarazos de adolescentes en Reino Unido ha caído a su nivel más bajo desde 1969, luego de que el gobierno recortara la financiación de las políticas de “educación sexual”, entre los que se encuentran el aborto y la anticoncepción.

Como indica Catholic Herald, el resultado del estudio The effect of spending cuts on teen pregnancy (El efecto del recorte de gastos en el embarazo adolescente) se suma a un creciente cuerpo de investigación que expone los fracasos de décadas en torno a este tipo de políticas que, en realidad, aumentaron el número de adolescentes embarazadas, abortos y madres solteras.

En la investigación se analizaron estadísticas de 149 municipios entre 2009 y 2014, y se encontró que luego de que el gobierno central y local sufrieran recortes de presupuesto en los últimos años para “educación sexual” en escuelas y control de natalidad, las tasas de embarazo en adolescentes cayeron un 42,6% entre 2008 y 2013.

Para el año 2014 solo 4.160 niñas menores de 16 años fueron registradas como embarazadas, cifra un 10% menor que el año anterior.

Por otro lado, los investigadores informaron que las cifras de la Oficina de Estadísticas Nacionales muestran que la tasa de natalidad entre los adolescentes disminuyó en un 8,7% en el último año.

“Hay argumentos que sugieren que el impacto (de los recortes) en el embarazo adolescente puede no ser tan malo como se teme y, de hecho, que el gasto en proyectos relacionados con el embarazo adolescente puede incluso ser contraproducente”, concluyeron los autores de la investigación David Patona y Liam Wright en The Journal of Health Economics.

En pocas palabras, añadieron, “el control de la natalidad reducirá el riesgo de embarazo por actos sexuales que de todos modos hubieran sucedido, pero puede aumentar el riesgo entre los adolescentes que son inducidos a un acceso más fácil al control de natalidad, ya sea para iniciarse sexualmente o para tener relaciones sexuales con frecuencia”.

En 1999 Gran Bretaña tuvo una de las tasas más altas de embarazo adolescente en Europa después de 30 años de educación sexual basada en anticonceptivos.

Luego, la respuesta del Gobierno fue pagar a las autoridades locales decenas de millones de libras esterlinas para llevar más “educación sexual” y control de la natalidad que facilite a las niñas obtener anticonceptivos y la abortiva píldora del día siguiente.

En algunas escuelas se abrieron “clínicas de salud sexual” y las autoridades locales nombraron profesionales para promover el llamado “sexo seguro”. Además, un consejo contrató un “coordinador de condones”.

A la nueva investigación de Patona y Wright le precedió un estudio de 2009 de Teenage Pregnancy Unit (Unidad de Embarazo de Adolescentes) que también encontró que la política gubernamental estaba fallando.

No obstante, el último gobierno se comprometió a continuar con la “educación sexual”, por lo que es obligatorio en las escuelas secundarias en virtud de la Ley de Niñez y Trabajo Social de 2017.

La columnista y directora del think-thank Centre for Policy Studies (Centro de Estudios de Políticos), Jill Kirby dijo en un artículo que el aspecto más llamativo de esta investigación es que “demuestra exactamente lo que aquellos que se han especializado en esta área vienen diciendo durante años”.

“Este último hallazgo, respaldado por estudios previos, debería ser un llamado de atención a todos aquellos que no protegen a nuestros jóvenes aferrándose a ideas obsoletas y dañinas”, concluyó.²³⁹

Como pudiste notar de este artículo, el discurso de las ideologías que incentivan el uso de anticonceptivos y la aprobación del aborto como una supuesta solución para evitar el embarazo precoz, es todo un engaño; como si éstas fuesen a disminuir la promiscuidad y el uso inadecuado de la sexualidad. Todo lo contrario, al desafiar los valores cristianos y liberar desde las leyes civiles las compuertas morales del “ten sexo a la edad que sea y con quien sea”, llevan a las adolescentes al borde del riesgo ante el embarazo indeseado y prematuro, porque en más de una circunstancia, las relaciones íntimas ocurren improvisadamente y en medio de la inocencia por la inexperiencia.

Quienes hicieron en Inglaterra el estudio presentado, reconocieron que las políticas de control de natalidad tuvieron resultados contraproducentes y aumentaron el riesgo entre los adolescentes de iniciarse sexualmente sin estar preparados aún para las implicaciones y responsabilidades que esto conlleva.

“Más educación y menos condones”

Así se lee en el título de un artículo publicado por ALETEIA, y cae como anillo al dedo para ratificar lo señalado por el artículo anterior hecho por Aciprensa. A continuación, un fragmento del mismo:

El artículo de Aleteia se hace eco de la voz de protesta del obispo de la diócesis de Saltillo (México), fray Raúl Vera López, ante la pretensión del gobierno local de instalar de máquinas expendedoras de condones en los colegios, incluyendo los colegios católicos. El obispo se opuso rotundamente a prestar los colegios católicos para eso, diciendo:

«“Están tratando de que se eviten los embarazos prematuros pero el camino no está en abrir la puerta al desorden, el camino está en los procesos de educación que empiezan en la familia; también los medios de comunicación tienen mucho que ver en esto, deben poner de su parte para elevar la calidad de sus emisiones”, dijo fray Raúl Vera

Aseguró además que en las escuelas católicas “no tenemos por qué hacerlo, tenemos nuestros principios. Si a mí me vienen a decir, les diré que no, porque tenemos libertad a la conciencia. No voy a condenar, pero hay que hacer las cosas bien”.

Mons Fray Raúl Vera también reclamó: “en esas casas de interés social donde parecen palomares, es donde el niño, desde pequeño, se empieza a dar cuenta de la relación de sus padres y empieza a desarrollar curiosidades que a la larga acaban por darle una mentalidad equivocada en el orden de la sexualidad”».²⁴⁰

En línea con su postura son las advertencias hechas por el psicólogo Octavio Escobar, de Colombia acerca de los condones; de la cual se hizo reseña en el tema de la “agenda pro aborto”, tratado en el capítulo de “Agendas e Islamización” de este libro. Él denunciaba que la industria que produce los condones hace, adrede, que algunos salgan pre rotos, para que fallen en su uso y propicien embarazos indeseados, en miras a incitar al escape del aborto. Toda una estrategia para incentivar las ventas de los productos de anticoncepción y para incrementar el negocio de lucro que gira en torno al aborto.

Recomendaciones para padres de niñas o adolescentes embarazadas:

Aleteia ofrece, en su portal de internet, una excelente receta para poner en orden las ideas, las emociones y las acciones que se entrecruzan en momentos como éste:

«Se trata de cuestionar los pensamientos negativos, y reemplazarlos con alternativas positivas, ya que la inquietud y la desesperanza son los principales enemigos de la capacidad de la persona para perseverar en el bien.

Las ideas

La persona es más que sus errores, su dignidad humana se conserva en toda circunstancia, por adversas que estas sean, y siempre le es posible superarse y realizarse para ser feliz.

Lo más importante a rescatar es la persona pues esta es la que añade, con su inteligencia y voluntad, todo lo positivo para su crecimiento y desarrollo.

Se trata de un error de juventud que se debe superar sin que queden marcas de humillaciones y baja autoestima.

Los hechos y dichos negativos de terceras personas adquieran una relativa importancia con el tiempo.

Contar con la ayuda de Dios en todo y para todo.

Las emociones

Pedir perdón si se le ha insultado.

No presionarla para que comprenda y asuma plenamente su error, pues tal cosa es parte de un proceso de tiempo.

Tampoco sentir una culpa por la que erróneamente la sobreprotejan.

No es lo mismo hacerla sentir culpable, que ayudarla a ser responsable: lo primero genera malas emociones, lo segundo provoca que las cosas buenas sucedan.

Su maternidad no debe ser objeto de reclamos o posteriores señalamientos, sobre todo cuando se manifiesten sus defectos o su relación entre en conflicto por diferentes motivos.

Considerar la inocencia y dignidad del nuevo ser que ha de nacer, sin la sombra de no haber sido deseado y una madre estigmatizada.

Acciones

Conceder sin ceder en que su hija viva su juventud y proyectos en la medida de lo posible, estableciendo como su principal responsabilidad la atención a su hijo. La abuela no debe asumir el rol de madre.

El trato debe ser de exigencia basada en el amor y el respeto.

No exigirle más que la madurez propia de la edad.

Mas que preocuparse en lo que se ha fallado, ocuparse en la tarea de educación en lo que aún queda por delante.

Trabajar en aumentar la intensidad y la calidad de la comunicación.

Los hijos son mejores en la medida que se saben aceptados como personas, por eso, al educarlos, antes que el darles cosas o una educación académica, lo primero es estar abiertos a ellos amándolos y conociéndose».²⁴¹

Homosexualismo

¿Tienes en tu casa o entre los miembros de tu familia o amigos, algún caso de alguien con una de esas inclinaciones, u otras variantes, que no se reconocen ni se aceptan a sí mismas en el sexo que realmente tienen? ¿Te sucede a ti, personalmente? Espero que estas líneas puedan ser de tu ayuda...

¿Qué dice la Iglesia Católica?

En el Catecismo de la Iglesia Católica dice respecto a los homosexuales:

«Deben ser acogidos con respeto, compasión y delicadeza. Se evitará, respecto a ellos, todo signo de discriminación injusta. Estas personas están llamadas a realizar la voluntad de Dios en su vida...» (n. 2359); «están llamadas a la castidad» (n. 2360).

Entendiendo que a nadie le es fácil reconocer, de rápido, que está en una equivocación. Es normal que sienta algo de incomodidad ante lo que va a leer en la Biblia sobre la homosexualidad, pero, con amor y humildad en el corazón, es mucho más fácil aceptar algo que no concuerda o que desaprueba lo que te gusta o haces, o con los propios criterios. Sin la verdad es imposible la caridad; y, en este caso, necesitas saber que, los pecados de homosexualismo, tal como lo indica el Catecismo de la Iglesia Católica en el nº 2357: «la Sagrada Escritura los presenta como depravaciones graves (cf. **Gn 19,1-29; Rm 1,24-27; 1Cor 6,10; 1Tm 1,10**). Son contrarios a la ley natural; (...) No pueden recibir aprobación en ningún caso». Y es que, sin la verdad, no hay redención ni liberación, sino más esclavitud y opresión.

Hay un error de desviación de fundamentos en una de las principales columnas de la sociedad: la educación. De ese error radica una gran parte de la causa del extravío actual que muchas personas tienen de su identidad, y que debe ser puesto sobre la mesa del debate en el tema de la homosexualidad. La denuncia, que fue hecha en 1929 por el Papa Pio XI en

la Encíclica «*Divini Ilfius Magistri*» (DIM), tiene hoy más vigencia que nunca, porque estamos recogiendo los resultados que confirman la razón de aquella denuncia que, en uno de sus enunciados, afirma:

«“es erróneo todo método de educación que se funde, total o parcialmente, en la negación o en el olvido del pecado original y de la gracia y, por consiguiente, sobre las solas fuerzas de la naturaleza humana” (DIM, 36). Se trata, pues, de una grave llamada de atención frente al laicismo radical, paladín del tajante divorcio entre la Iglesia y el Estado y, consecuentemente, de una educación donde se sustrae a lo religioso el lugar que, en verdad, le corresponde». ²⁴²

Y, directamente, a la realidad del homosexualismo, La Congregación para la Doctrina de la Fe, en 1986, emitió una carta dirigida a todos los obispos donde, expone algunos principios fundamentales a seguir en el tratamiento y atención a estos casos. A continuación, algunos de sus enunciados:²⁴³

«La posición de la moral católica está fundada sobre la razón humana iluminada por la fe y guiada conscientemente por el intento de hacer la voluntad de Dios, nuestro Padre. De este modo la Iglesia está en condición no sólo de poder aprender los descubrimientos científicos, sino también de trascender su horizonte; ella está segura que su visión más completa respeta la compleja realidad de la persona humana que, en sus dimensiones espiritual y corpórea, ha sido creada por Dios y, por la gracia, llamada a ser heredera de la vida eterna.

Sólo dentro de este contexto, por consiguiente, se puede comprender con claridad en qué sentido el fenómeno de la homosexualidad, con sus múltiples dimensiones y con sus efectos sobre la sociedad y sobre la vida eclesial, es un problema que concierne propiamente a la preocupación pastoral de la Iglesia.

...la culpabilidad de los actos homosexuales debe ser juzgada con prudencia. Al mismo tiempo la Congregación tiene en cuenta la distinción comúnmente hecha entre condición o tendencia homosexual y actos homosexuales. Estos últimos venían descritos como actos que están privados de su finalidad esencial e indispensable, como “intrínsecamente desordenados” y que en ningún caso puede recibir aprobación. (cf. n. 8, par. 4).

[...] la particular inclinación de la persona homosexual, aunque en sí no sea pecado, constituye sin embargo una tendencia, más o menos fuerte, hacia un comportamiento intrínsecamente malo desde el punto de vista moral. Por este motivo la inclinación misma debe ser considerada como objetivamente desordenada.

Quienes se encuentran en esta condición deberían, por tanto, ser objeto de una particular solicitud pastoral, para que no lleguen a creer que la realización de tal tendencia en las relaciones homosexuales es una opción moralmente aceptable».

Ante las frecuentes objeciones a usar la Biblia como punto de determinación para juzgar el tema de la homosexualidad, de tacharla como escrita de una mentalidad y para una realidad histórica muy distinta a la actual; la Congregación para la Doctrina de la Fe responde señalando las interpretaciones sesgadas de los textos bíblicos, extrapolando del contexto de toda la Sagrada Escritura y de la Tradición viva de la Iglesia, las afirmaciones.

Al legitimar y justificar la posición moral de la Iglesia ante el homosexualismo, la Congregación declara:²⁴⁴

«6. La teología de la creación, presente en el libro del Génesis, suministra el punto de vista fundamental para la comprensión adecuada de los problemas puestos por la homosexualidad. Dios, en su infinita sabiduría y en su amor omnípotente, llama a la existencia a toda la creación como reflejo de su bondad. Crea al hombre a su imagen y semejanza como varón y hembra. Los seres humanos, por consiguiente, son criaturas de Dios, llamadas a reflejar, en la complementariedad de los sexos, la unidad interna del Creador. Ellos cooperan con Él en la transmisión de la vida, mediante la recíproca donación espousal.

*El capítulo tercero del Génesis muestra cómo esta verdad sobre la persona humana, en cuanto imagen de Dios, se oscureció por el pecado original. De allí se sigue inevitablemente una pérdida de la conciencia del carácter de alianza que tenía la unión de las personas humanas con Dios y entre sí. Aunque el cuerpo humano conserve aún su "significado nupcial" éste ahora se encuentra oscurecido por el pecado. Así el deterioro debido al pecado continúa desarrollándose en la historia de los hombres de Sodoma (cf. **Gén 19, 1-11**). No puede haber duda acerca del juicio moral expresado allí contra las relaciones homosexuales. En el **Lev 18, 22 y 20, 13**, cuando se indican las condiciones necesarias para pertenecer al pueblo elegido, el autor excluye del pueblo de Dios a quienes tienen un comportamiento homosexual.*

*Teniendo como telón de fondo esta legislación teocrática, San Pablo desarrolla una perspectiva escatológica, dentro de la cual propone de nuevo la misma doctrina, catalogando también a quien obra como homosexual entre aquellos que no entrarán en el reino de Dios (cf. 1 **Cor 6,9**). En otro pasaje de su epistolario, fundándose en las tradiciones morales de sus antepasados, pero colocándose en el nuevo contexto de la confrontación entre el Cristianismo, y la sociedad pagana*

*de su tiempo, presenta el comportamiento homosexual como un ejemplo de la ceguera en la que ha caído la humanidad. Suplantando la armonía entre el Creador y las criaturas, la grave desviación de la idolatría ha conducido a toda suerte de excesos en el campo moral. San Pablo encuentra el ejemplo más claro de esta desavenencia precisamente en las relaciones homosexuales (cf. **Rom 1, 18-22**). En fin, en continuidad perfecta con la enseñanza bíblica, en el catálogo de aquellos que obran en forma contraria a la sana doctrina, vienen explícitamente mencionados como pecadores aquellos que efectúan actos homosexuales (cf. **1 Tim 1, 10**).*

7. La Iglesia, obediente al Señor que la ha fundado y la ha enriquecido con el don de la vida sacramental, celebra en el sacramento del matrimonio el designio divino de la unión del hombre y de la mujer, unión de amor y capaz de dar vida. Sólo en la relación conyugal puede ser moralmente recto el uso de la facultad sexual. Por consiguiente, una persona que se comporta de manera homosexual obra inmoralmente.

Optar por una actividad sexual con una persona del mismo sexo equivale a anular el rico simbolismo y significado, para no hablar de fines, del designio del Creador en relación con la realidad sexual. La actividad homosexual no expresa una unión complementaria, capaz de transmitir la vida, y por lo tanto contradice la vocación a una existencia vivida en esa forma de auto-donación que, según el Evangelio, es la esencia misma de la vida cristiana. Esto no significa que las personas homosexuales no sean a menudo generosas y no se donen a sí mismas, pero cuando se empeñan en una actividad homosexual refuerzan dentro de ellas una inclinación sexual desordenada, en sí misma caracterizada por la auto-complacencia.

Como sucede en cualquier otro desorden moral, la actividad homosexual impide la propia realización y felicidad porque es contraria a la sabiduría creadora de Dios. La Iglesia, cuando rechaza las doctrinas erróneas en relación con la homosexualidad, no limita, sino que más bien defiende la libertad y la dignidad de la persona, entendidas de modo realístico y auténtico».

¿La homosexualidad es felicidad y paz?

Los medios de comunicación la exponen como un mundo de rosas: «todo cariño», «todo amable», «todo ternura», «todo tolerancia», «cero dolor y preocupaciones». Pero eso no es más que vitrina de exhibición para ocultar la oscura realidad que se vive en ese mundo. En tribunales y medios de comunicación de muchos países donde la agenda gay ha tenido mayor desarrollo, se engavetan en el sepulcro del silencio, infinidad de casos de los crímenes pasionales más horrendos, y delitos de narcotráfico, secuestros,

tráfico de órganos, suicidios, que proliferan de modo más abundante entre este tipo de grupos que entre heterosexuales.

Son toda una falacia sus marchas, la carita de felicidad, el colorido «fashion» de sus actividades públicas, un modo de vida que atrae y seduce a muchos que tienen carencias de reconocimiento y aceptación familiar. Hombres que se visten de mujer, mujeres vestidas de hombres; hormonizarse..., obligados siempre a sonreír ante los demás, así como a los payasos del circo, que divierten a otros mientras llevan su procesión por dentro sin que aparezca en la cuesta algún cireneo que les ayude a cargar la cruz de sus viejas heridas de abandono, agresión o abuso.

Sin embargo, cuando les llega la madrugada en aquel lugar donde duermen, donde están lejos de todos y de su propia pareja, el corazón lo encuentran vacío y triste. Allí viven el reencuentro consigo mismos y con todas las carencias y necesidades que llevan acumuladas dentro y en el más profundo silencio. Estos hermanos sólo presentan la fachada de sus vidas, pero no, el lado interno de sus historias.

Cuando están ante otros les cuesta dar el brazo a torcer, y decir: «*sacerdote, papá, mamá, catequista, padrino, (...), iTenías razón! Ese estilo de vida no me iba a dejar pleno*». Es como la obra de teatro: la carita que allí tienen que llevar es de una persona feliz, aunque el corazón lo lleven destrozado. Al día siguiente de una noche de copas, de placer, su corazón lleva una inmensa sensación de vacío.

Discriminación en el mundo lésbico-gay

Hay fuertes signos de discriminación por el rigor de criterios de estética, juventud y atractivo físico que en ese medio se imponen.

Allí el que se viste de mujer tiene que luchar por llevar el mejor perfume, el mejor físico, y mostrar mejor su cuerpo. Y aquellos que no se visten de mujer, entonces tienen que tener prendas de etiqueta, de mejor marca: zapatos, pantalón, reloj, el mejor vehículo, etc. Eso los exprime, viven atrapados en una tormentosa escalada de necesidad de lucro y explotación económica. Requieren de mucho dinero, no tanto por la necesidad humana de alimentarse, vestirse, o por la salud; sino para poder competir en su entorno, para controlar a su pareja y que ésta no le cambie por otro(a), para conseguir nuevos clientes que les entreguen su cuerpo y poderles retener. Total, un mundo de esclavitud para sobrevivir, sin hablar del dolor por los múltiples abusos sexuales que han tenido que padecer.

Difícilmente logran obtener resolver sus necesidades cotidianas sino es mediante el trueque de entregar su cuerpo. Eso para cualquier ser humano es doloroso.

Hay cuestión de mucho dinero: antros de gay, cruceros gay, playas nudistas gay, hoteles gay, hay mucho dinero de por medio. Quienes no están al alcance de entrar en ese exigente y elitesco círculo de consumo, no sobreviven mucho tiempo y van quedando a un lado como desecho. Es un mundo de mercadotecnia que lucra a poderosas compañías, a pocos dueños,

a costa de la vejación y utilización de muchas víctimas. Efectivamente sí está presente la discriminación.

Tanta es la discriminación que hasta en la misma identificación de los nombres de los lugares que más frecuentan, al sexo femenino se le da por desconocido o queda marginado en un segundo plano. Es muy raro oír hablar de: antros, cruceros, playas o de hoteles-lésbicos; sólo se dice: antros gay, hoteles gay, playas gay, cruceros gay, etc. Todo está categorizado para el gay, y allí entran, como coleadas, las lesbianas. En efecto, asómate por Internet a ver si consigues algo de agenda lesbiana. No pierdas tiempo buscando, porque solo verás que tienen una agenda gay. Dentro de la ideología de género no son capaces de resolver sus mismos problemas de hacer predominar el sexo masculino sobre el femenino.

En esas parejas es común la existencia de una discriminación mucho mayor que la que ellos acusan en el matrimonio cristiano, ya que tiende a repetirse en esas relaciones una relación de dominante y dominado; una parte posesiva y, la otra, pasiva; una que es más fuerte y que fácilmente controla a la más débil. Raras veces las relaciones en esas parejas son de igualdad. Cuando una de las partes rompe con la otra, el mundo se le viene al piso a la parte más débil y la violencia entra en escena, con niveles a veces escalofriantes.

El mundo lésbico-gay es auto-destructivo.

Las tasas de suicidio en la sociedad lésbico-gay son alarmantes, pero el saber las cifras siempre queda en la penumbra de la desinformación. Decidir ser parte de ese mundo es comenzar un progresivo camino de autoaislamiento de Dios y de muchas personas que verdaderamente le aman. La vida penderá, en adelante, básicamente de esa única persona de la que se enamoran y con la que se hacen pareja. Y cuando dicha relación se fractura, cosa que es muy frecuente, entonces el sentido de la vida se les derrumba. La vida se les vuelve tan frágil e inestable, que fácilmente puede compararse con un fósforo que se apaga tan fácil como se enciende. De allí que quien éste cerca o dentro de ese círculo de muerte, ha de alejarse y romper definitivamente con ese demoníaco mundo.

En esos ambientes la traición e infidelidad entre las parejas se sufre en tan sólo cosa de horas o pocos días; y es que, al haber resuelto vivir dándole la espalda a Dios y a todo el resto de la sociedad con ese modo de vivir, quedan con mucha frecuencia expuestos ante profundos y muy oscuros laberintos de vacío, túneles sin salida, abismos de soledad y frustración existencial donde los caminos para vivir se les van reduciendo y desapareciendo de la vista.

Al entrar en ese estilo de vida, cada uno se devalúa, porque el ser persona se reduce, apenas, a una genitalidad, a algo que da placer y se bota.

Si le preguntaran si desearían que un sobrino, una sobrina, un miembro de su familia pasara por la misma situación que ellos están pasando, la inmensa mayoría responden sinceramente que no. Ese estilo de vida les produce mucho vacío, tristeza, y los tienta a menudo al suicidio. Claro, aquel de entre ellos que refute lo que he dicho, y diga que es un homosexual o una lesbiana sumamente feliz, no creo que sea una felicidad real sino solo exterior, y que ésta allí a flote como espuma sobre agua, sólo gracias al dinero, con el que

sólo puede comprar cuerpos y placer, pero nunca Amor, ya que el Amor verdadero es Dios y a Dios nadie lo puede comprar, y menos donde hay corrupción moral y drogadicción.

Cuando alguien habla públicamente para prevenir que las personas no lleguen al homosexualismo, o para ayudarles a salir de allí, no tardan en recibir agresiones y demandas. ¡Es toda una paradoja! Algo, así, como si demandaran a alguien por prevenir contra el robo, el tráfico y el consumo de drogas.

Más que ellos, son más bien los dueños de las grandes trasnacionales y negocios de explotación sexual y de la agenda pro aborto-anti familia, los que arremeten, persiguen y tratan impedir que se difundan oportunidades de orientación y ayuda de liberación para quienes tienen afectaciones de tipo sexual, ya que les alejan del mercado sus clientes y a la juventud, y ponen a la luz pública muchas actividades delictivas que están de por medio.

Llaman amargada y reprimida a la persona que se sale del homosexualismo y sigue a Cristo; pero no llegan, jamás, a proporcionarles el gozo, la vida y la paz verdadera que solo Cristo les puede dar, a través de los servicios de Su Iglesia, mediante los cuales llegan a Él; y viven, por Él y gracias a Él, un auténtico renacer de vida.

¿Buscas ayuda?

La más efectiva y necesaria es el Sacramento de la Reconciliación, bien preparado y celebrado. De ello entrará con más detalle un poco más adelante.

Ahora quiero hacer mención de otros medios intermediarios de primera atención que inician y acompañan la terapia de sanación que va a concluir, felizmente, en el Sacramento de la Reconciliación, al que también se le puede llamar, Sacramento de la Liberación.

Perdón, por los que deje de mencionar. Entre esos servicios tenemos:

- a) Este mismo libro, en varios temas -incluyendo éste que estás leyendo- ofrece herramientas terapéuticas efectivas, apoyadas en la oración, el encuentro con Cristo y la vigilancia de la mente. Se le recomienda al lector, visitar esta información en el tema de PROMISCUIDAD y el capítulo sobre ADICCIONES. La lectura completa de ese capítulo del libro le proporcionará un fortalecimiento integral como persona, lo cual es necesario para atender una patología o un trastorno determinado, puesto, que las personas no son, internamente, como gavetas de un escritorio o de un archivo, donde lo que hay en una gaveta, puede no tener nada que ver con lo que haya en las otras.
- b) Courage-latino: Courage significa valentía. Es un apostolado fundado en Nueva York, aprobado en su momento por San Juan Pablo II, y desde 1980 está en muchos países. La finalidad de esta organización es vivir la castidad. También ayudan a personas por medio del internet en www.courage-latino.org.

-
- c) Diplomado y Retiros de Sanación Interior, del psicólogo Octavio Escobar, de Colombia. <https://octavioescobar.org/>
 - d) También puedes encontrar herramientas de orientación en <https://www.infinitomasuno.org/>, con videos donde se narran y presentan historias de casos llamados: «*iTe puede pasar a ti!*».
 - e) Alberto Guzmán, psicólogo y gran defensor de la fe católica en España, y colaborador en la elaboración de este libro, recomienda:

«Existen programas psicológicos terapéuticos de reconocimiento muy eficaces desde los años 60. Estas terapias la prestan psicólogos conductuales o cognitivo-conductuales. Hay que evitar los tratamientos relacionados con el psicoanálisis o cualquiera de las variantes humanistas por su ineficacia y riesgos añadidos.

Estos eficaces programas están perseguidos por el lobby gay y el establishment debido a que son científicamente incuestionables y socaban un de sus delirios más repetido: "se nace así", ya que a través de estudios de gemelos univitelinos se probó hace décadas que son conductas aprendidas. Y cuando algo es aprendido, una de las leyes del aprendizaje nos dice que todo lo que se aprende se puede modificar o eliminar. En base a las leyes del aprendizaje principalmente, se elaboraron estas terapias y aunque son pocos los psicólogos que se atreven a enfrentarse a las políticas actuales, se siguen realizando y son totalmente recomendables».

¿Qué hacer si uno de tus hijos manifiesta esa inclinación?

Haz de decirle: «*Yo te amo. Yo te acepto. Pero no estoy de acuerdo con tu estilo de vida. No puedes venir aquí con tu pareja*». Si su hijo o hija, de catorce o quince, o de la edad que tengan viene y te dice: «*Papá, o mamá, soy gay o lesbiana*», han de tener presente que muchas veces allí los roles han sido invertidos.

Si se trata del hijo, entonces la madre debe retroceder dos pasos y el papá debe adelantar un paso. Cuando es la hija, el papá tiene que retroceder dos pasos y la mamá adelantar uno. Esto, ¿qué significa? Si es la hija, se tienen que meter todas las hermanas, primas, tíos, amigas a llenarla de ese amor femenino; y si es el varón, entonces lo hacen los tíos, el abuelito, los primos, los amigos. Le rodean cálidamente con el rol masculino, a ayudarle a entrar en el mundo masculino; llevarlo al fútbol, y si vino la pelota y movió medio raro la mano, no reírse, no burlarse, no estigmatizarlo, sino más bien estimularlo diciéndole: «*¡Ánimo! ¡Tú puedes!, ¡Qué bien juegas!*». Cuando es la hija, todos los roles femeninos en la familia entran en acción. Resaltar sus rasgos específicos de sexualidad.

El burlarse de sus desvíos los conduce a abandonar fácilmente todo esfuerzo de sanación. En estos casos es muy necesario proveerles de estas tres medicinas: afecto, aprobación y protección. Y aunque el hijo o la hija que esté

en esa situación, tenga treinta o más años de edad, sus familiares deben actuar en el mismo sistema aquí recomendado; este es un camino de sanación muy efectivo. Para salir y ser libre de ese triste mundo no hay límites de edad.

Debes diferenciar: pecado y pecador

Hay una diferencia muy grande entre el pecado y el pecador.

Al pecador, los hijos del diablo le apuntan con el dedo para acusarlo, y los hijos de Dios le tienden la mano para invitarlo y ayudarle a levantarse.

Los hijos de las tinieblas rechazan al pecador, porque el odio no les deja ver el pecado, sino solamente al pecador. Los hijos de Dios, rechazan el pecado, pero aman al pecador, porque distinguen muy bien, que el ser humano es obra de Dios y, el pecado, obra del demonio. Se acoge lo que es de Dios y se marca distancia con lo que es del maligno.

Este razonamiento es clave, porque al ver con claridad la distinción, el afectado por una desviación sexual podrá mirarse tal cual es, sin nubes de confusión en su mente o en su corazón, y darse cuenta de que lo bueno que posee es más que lo malo, porque lo malo que lleva dentro nunca podrá ser más grande, mejor, o más invencible que lo bueno que hay en su ser, que es su alma, y esa le pertenece a Dios, y Dios es Amor, Verdad, Ternura, e infinito en su Misericordia.

Ocurre, entre homosexuales, lesbianas, y otras desviaciones, que este tipo de grupos es confidencial y hay que diferenciar muy bien la atracción y la práctica.

Se cometen muchos errores cuando, por ejemplo, en grupos juveniles de la Iglesia o entre amigos, se le dan latigazos a quien siente la atracción por el mismo sexo sacándole en cara textos bíblicos donde se les condena diciéndoles que no van a entrar en el reino de los cielos. Ellos quedan estigmatizados, y piensan: «Si tengo la atracción estoy condenado, y si estoy condenado entonces, ¿para qué me arrepiento? De todos modos, me voy a condenar». Entonces, debes tener en cuenta esa diferencia, llevando delante la mano de la caridad, y enseguida atrás, la mano de la verdad. Muchas veces se les saca la mano de la verdad, y se les niega la de la caridad.

Se les debe aceptar y decir: «Dios te ama y tiene un plan para tu vida; Cristo no te rechaza, pero te llama a una vida diferente». Se les ha de mostrar, a través de la propia persona, a Cristo misericordioso; y ayudarles a encontrar el precioso diamante de la castidad y hacerlo suyo: castidad es guardar mente, corazón y cuerpo puros ante los ojos de Dios; es una relación de amor con una pareja que es eternamente fiel: nuestro Señor Jesucristo. Caridad no es decirles: «*iNo te preocunes!, Puedes vivir así; ique igual, así también lo ama Dios!*». Eso sería reeditar las tentaciones que sufrió Cristo en el desierto; pero, en este caso, tú serías el instrumento del Maligno; y sería, el homosexual, el que ocupa el lugar de Cristo, siendo tentado a hacer algo que no es lo que Dios tiene en sus planes para ese hermano, para esa hermana. Ojalá ese hermano te conteste y te haga un lado como Cristo hizo con el maligno.

¡Sea el bebé de Dios!

Compara el hecho de la relación o atracción hombre-mujer, o viceversa, y sin pecado, con el bebé recién aseado y bien limpio, no por ellos mismos, sino por su mamá. El bebé sólo tuvo que dejarse limpiar.

Compara ahora, la desviación hombre-hombre o mujer-mujer, con el bebé hecho pupú. Así como está, hediondo, ella lo acepta y es cuando más le demuestra lo grande que es su amor. Lo acepta así, con su pupú regado y su mal olor, pero no lo quiere así, porque quiere que esté mucho mejor: que esté limpio, puro, confortado, feliz, abrazado por el amor incondicional de su madre que no lo repudió ni lo castigó porque se hizo en el pañal, aun cuando esto se lo haya hecho varias veces.

Así como hay bebés que lloran llamando a su mamá para que les limpie cuando han evacuado y huelen terriblemente mal, y la llaman con su llanto porque no pueden expresar de otro modo lo que sienten, y porque ya saben que es mejor estar limpios que vivir siempre en ese estado de fetidez, así deben sentirse y acudir ante Dios toda hermana y todo hermano que lleva en su alma el haber profanado su cuerpo con los pecados de la carne y de haber ensuciado su unión con Dios, rebelándose contra el sexo que Él les dio, como don precioso, desde su concepción.

Es necesario recordarle, amado lector, que todos somos pecadores. Que no son solamente estos hermanos afectados por la agenda lésbico-gay, los bebés que se hacen pupú. Todos, por igual. Tú también pasaste por allí cuando eras apenas un bebé de meses de nacido, y tu madre, tu padre, o quien te crió, te limpiaba. No tenías más remedio, sino dejar que vieran tus excrementos y que oliieran tu hediondez. Resulta que, en cosas del pecado, aún sigues siendo ese bebé que siente asco y repugnancia por la inmundicia de sus propias desobediencias y rebeliones contra Dios; por las cosas malas que hiciste. Esto, tenlo en cuenta, para que, ante los hermanos homosexuales, evites sacar primero el dedo de la verdad, y empieces por el de la caridad, pues así dice el Señor por medio de San Pablo:

«Hermanos, aun cuando alguno incurra en alguna falta, vosotros, los espirituales, corgidle con espíritu de mansedumbre, y cuídate de ti mismo, pues también tú puedes ser tentado. Ayudaos mutuamente a llevar vuestras cargas y cumplid así la ley de Cristo. Porque si alguno se imagina ser algo, no siendo nada, se engaña a sí mismo» (Gal 5, 1-3).

Vaya a que te limpien

Con la humildad del bebé que expone ante su madre su pupú para que le limpie; y, aun cuando le encanta sentirse y mostrarse estar limpio, aseado y bien vestido, deja que su madre se encuentre, de frente con su hediondez; así igual, la hermana o el hermano homosexual. Acuda al sacerdote, y recibirán, en la gran mayoría de los sacerdotes que busquen, el mismo trato de la madre a su bebé. Cuando eras niño no te pasaba, porque te hacías en el pañal, y por eso vergüenza no te daba. Pero, si algo así ocurriese de joven o adulto, ahí sí, la vergüenza y la pena serían muy grandes. Es semejante al

pecado y la vergüenza que siente el alma por lo que se hizo. En una ocasión el Papa Francisco le dijo a una joven, algo así:

«Si sientes vergüenza por tus pecados, te felicito. Porque eso refleja que eres humilde. Hay otros tantos que pecan gravemente; esos son sinvergüenzas, porque teniendo muchos pecados, no ven pecados por ninguna parte. Tú, en cambio, eres diferente; tienes vergüenza, y eso es bueno. ¡Anda, ve al sacerdote! Por la vergüenza sentirás miedo, pero eso es solo al comienzo. Luego vas a sentir que te has quitado un peso muy grande, porque te habrás liberado. La paz vendrá a tu corazón, y estarás muy feliz».

¡Todos!, ivayan todos; sin excepción! ¿Lo primero? Deshazte de los prejuicios con los que te han llenado la cabeza contra los sacerdotes, y ponlo como un reto o un desafío, si quieras. Un desafío contra el qué dirán. Si lo hacen los Papas, los Obispos y Sacerdotes, que muestran las miserias de sus almas para entregar a Dios la confesión y el arrepentimiento de sus pecados, ¿qué no lo puedes hacer tú, que también llevas dentro tus miserables caídas? ¿De qué brillo vas a presumir, si tal brillo te lo ha dado Dios (cf. **1Cor 4, 7**), y lo que llevas de manchas, lo pusistes tú? Lo que te enorgullece, es lo que te ha dado Dios, y deberías agradecérselo; y lo que te avergüenza, es lo que hiciste tú. Deberías dejar que Dios, como madre que asea a su hijo amado, te limpie mediante el Sacramento de la Reconciliación y te purifiques de la suciedad para que quedes inmaculado, tal cual, como Él te hizo: bueno, bello y verdadero. Algo así, dejó en uno de sus escritos, San Agustín, refiriéndose al hombre pecador:

«Cuando Dios ve al hombre pecador, ve lo que Él hizo: al hombre. Y, cuando ve al pecador, ve lo que el hombre hizo: el pecado. Quita, pues, lo que pusistes tú, el pecado; para que quede solo lo que hizo Dios, el hombre».

Convéncete firmemente, que todo empieza por ti, por cada uno; continúa con el hermano homosexual o la lesbiana, y termina en el sacerdote. Me explico...: si todos los que se dicen limpios de homosexualismo o lesbianismo, o de alguna otra desviación sexual, sacudiéndose toda clase de prejuicios acudieran al sacerdote y vivieran frecuentemente la experiencia de gozar plenamente del Sacramento de la Reconciliación y la Eucaristía, seguro que hace rato ya muchísimas de esas almas heridas por la agenda gay, habrían acudido también a confesarse y habrían sanado su distancia con Dios y todas las heridas ocultas que por años guardaron en el más profundo silencio. Ellos tendrían toda la razón, si a todos los que decimos ser católicos, además, nos juzgaran y nos dijeran hipócritas, porque les decimos que vayan a entregar sus pecados a Dios tal como corresponde, con los sacerdotes, pero nosotros no lo hacemos por los pecados nuestros.

Y, en cuanto a los sacerdotes. Ni unos ni otros acudirán, si casi en ninguna parte se consigue sacerdotes confesando. Cualquiera puede aprender a usar una computadora, manejar un vehículo, llevar una administración, hacer una grabación, tocar una guitarra o cantar; pero, confesar, solo y exclusivamente un sacerdote lo puede hacer. Al parecer, entonces, la conversión no comienza

por los homosexuales, sino por los sacerdotes, que deben llevar y brindar dos sillas, una para él y otra para el prójimo que es pecador como él.

En la confesión está la sanación

Creo que ya se dijo en otro lugar de este libro, pero vale la pena repetirlo. Lo dice el psicólogo Octavio Escobar: «en la Confesión los pecados cambian de dueño». Eran tuyos y pasan a ser de Cristo, y tampoco se quedan con Cristo, porque Él los destruye y desaparece para siempre. Repite conmigo, y varias veces, antes de continuar la lectura: «*iABSUELTO EL PECADO Y, PARA SIEMPRE PERDONADO!*».

Allí concluye la peregrinación de su callado dolor, y de sus muchos vacíos existenciales, el homosexual, la lesbiana, los trans, los bisexuales, y todo el resto de la gamma que hacen vida en la ideología de género.

Todo lo valioso se limpia para admirarlo tal como es.

Se hace con objetos de mucho valor como el oro y la plata. Y, si se hace diariamente también con la propia piel; icon cuanta más razón se debería de hacer con el concepto y la imagen que se tiene de sí mismo!

En la Encíclica «*Laudato Sí*», el Papa Francisco retoma una importantísima enseñanza dada por su predecesor Benedicto XVI que corrige el error de esa desviación conceptual que la ideología de género introduce respecto al cuerpo humano:²⁴⁵ «... «*el hombre posee una naturaleza que él debe respetar y que no puede manipular a su antojo*». Y más adelante, en esa misma fuente, agrega:

«"la aceptación del propio cuerpo como don de Dios es necesaria para acoger y aceptar el mundo entero como regalo del Padre y casa común, mientras una lógica de dominio sobre el propio cuerpo se transforma en una lógica a veces sutil de dominio sobre la creación. Aprender a recibir el propio cuerpo, a cuidarlo y a respetar sus significados, es esencial para una verdadera ecología humana. También la valoración del propio cuerpo en su femineidad o masculinidad es necesaria para reconocerse a sí mismo en el encuentro con el diferente. [...]" Por lo tanto, no es sana una actitud que pretenda "cancelar la diferencia sexual porque ya no sabe confrontarse con la misma"».

Agresividad

¿Sientes que estás a punto de perder el control, porque uno, o varios niños y/o adolescentes que están bajo tu responsabilidad y actúan con mucha agresividad? ¿Eres tú, tal vez, quien los trata de esa manera?

La primera buena noticia es que sí hay solución; y está tan cerca, según como pongas de tu parte; porque las ayudas cualesquiera que sean, van a requerir de tu proactividad y dedicación. Ve a la raíz de la agresividad, y sustituya en su totalidad las agresiones psicológicas, físicas o emocionales hacia ellos, reemplazándolas por una convivencia de buen trato, comunicación, ternura cristiana, claridad de liderazgo, estabilidad, unidad familiar, reconciliación y perdón, y verás que los niveles de agresividad comenzarán a bajar.

Escuchar, es mejor que gritar

Con niños y adolescentes es fundamental que los adultos involucrados en su crianza y educación, los escuchen. Ellos actúan agresivamente si se les ignora o si se les habla solo para regañarles o hacerles ver sus defectos y equivocaciones, y peor si se lo haces en éstas dos circunstancias: delante de otras personas, o en su adolescencia. En las casas sí se pueden meter tractores como los que se usan para mover tierra o rocas pesadas. Son esas personas que aplastan con sus gritos, groserías y ofensas, a los demás miembros de su casa.

Para un niño y adolescente es de primordial necesidad sentirse tomados en cuenta y valorados. De ahí que los adultos tienan que aprender a gobernar su lengua, sus manos, sus impulsos, su brutal manera de amar.

No te pase como este elefante

Te puede pasar lo de un elefante muy bueno y caritativo, que era bondadoso con todos, pero muy especialmente, con los más pequeños, frágiles y vulnerables. Un día vio a unos pollitos recién nacidos que temblaban y titiritaban mucho porque llovía y hacía mucho frío.

Dijo el elefante, muy preocupado: «*hay que hacer algo, se van a emparamar. Se pueden morir*».

Como era muy alto, salió a mirar por todos lados a ver si encontraba a la mamá gallina de aquellos pollos. Y al no encontrarla, el elefante se angustió más. «*¿Qué hago? ¡Pobrecitos los pollitos! ¡Ya sé! ¡Se me ocurrió una brillante idea!*». Se dijo a sí mismo el elefante: «*¡Tengo mis nalgas que son bien blanditas y grandes! ¡Para qué más!*».

Se llenó de ternura, como una tierna madre. Con una de sus patas junto con cuidado a todos los pollitos, y acomodándose bien, con sus nalgas los cubrió, y, en un instante, los aplastó y a todos los mató.

Reflexiona, porque ese elefante puede estar dentro tuyo, si dices amar a alguien y no haces otra cosa que agredele, dañarle, perjudicarle. Eso pasa porque nunca aceptamos una observación, una evaluación de cómo hacemos las cosas.

Los niños son esponjas

De lo que se empapan durante sus meses de vientre y sus primeros años de crecimiento, se comienzan a escurrir mientras más se adentran en la adolescencia, y más avanzan hacia su juventud y su vida adulta.

¿De qué se escurren? El líquido es todo lo que piensan, sienten, dicen y hacen sus padres o adultos que le dieron vida y crianza. Sea en lo bueno o en lo malo. De padres de familia o de adultos que se pelean o que rompen su comunión, están invirtiendo en un niño al que están entrenando para que sea miedoso, inseguro y violento.

Los adultos son agua y los niños esponja. Eso lo debes tener presente siempre que tengas a un niño cerca.

La información es medicinal

Las más de las veces las personas andan haciendo mal las cosas, no por mala intención, sino por ingenuidad; por creer que las están haciendo muy bien; cuando, por ignorancia, las hacen muy mal. Esto aplica en el trato de adultos con niños y/o adolescentes; ¿por qué les interrumpen e impiden que transiten su proceso evolutivo y maduren la edad psicológica propia de la edad que tienen? Muchos adultos cometan el error de querer meterlos en el molde de su propia edad. ¿Te imaginas a un niño de 10 años o un adolescente viviendo y pensando como una persona de sesenta o setenta años?

Al adulto mayor le pone intranquilo que las cosas se las cambien de lugar, o que se hagan de manera diferente. Las novedades lo ponen inseguro e incómodo. Tienden a alterarse y molestarte. En el niño y en el adolescente, es muy diferente. Ambos se estresan y se alteran fácilmente si todo es estático, rutinario, inmóvil. Quieren que todo esté en movimiento; les fascina lo novedoso y se rebelan contra lo monótono. Así que, no puede el adulto, que tiene más experiencia en la vida y que ya pasó por sus años de infancia y adolescencia, privarles vivir lo propio de su edad. Su papel y misión consiste, justamente, en educarlos moderadamente a pasar el puente hacia la vida adulta, sin forcejeo ni agresiones, porque eso sería como hacer encontrar fuego y pólvora. El niño y el adolescente son como la pólvora; y el adulto, con su agresividad, la chispa que anda causando explosiones e incendios.

La agresividad en niños y adolescentes debe ser tratada en los adultos que les rodean:

Es impactante como influye en ellos la forma de ser de sus padres. Conocí el caso de una joven que desde su niñez pasaba el día como si fuera autista, sus dedos y manos los tenía, a menudo, tiezos e inmóviles, no hablaba con nadie, no lograba hacer ningún oficio. Su mamá era algo bipolar, esquizofrénica, y se puso mucho peor desde que empezó a recibir «clases de Biblia» de grupos protestantes y asistir a sus reuniones. Hace unos meses murió de cáncer. Ahora, a su hija se le quitaron todas las afecciones que copiaba de su mamá y lleva una vida normal. Ya tiene un empleo y tiene planificado comenzar a estudiar. Hasta dice, que quiere estudiar ingeniería. Parece mentira, pero cómo le ayudó el fallecimiento de su mamá. ¡Misterios de Dios!

Lo que intento, es hacer tomar conciencia de cómo afecta en los niños y adolescentes, la agresividad de los adultos.

Espero que los siguientes aportes, del psicólogo Octavio Escobar, ayuden a los adultos que buscan orientación para solucionar el comportamiento agresivo de sus niños y/o adolescentes:²⁴⁶

«La agresión puede ser física o psicológica. E implica todo tipo de maltrato o privación que se hace con el fin de maltratar, mortificar o hacer sufrir al niño. Todo tipo de agresión verbal o gestos que logran maltratar o hacer sufrir el ser humano. Las heridas de abandono y agresión, se dan también en los animales: los mamíferos, las aves y los perros. La agresión, es el dolor, el sufrimiento que se da hacia la otra persona y deja un mensaje profundo, una huella profunda en el ser humano. La herida de agresión deja dos tipos de mensajes: quiero morirme o, quiero dañar, quiero agredirme o quiero agredir. Y los niños agredidos toman dos caminos: o son apocados (Que se comporta con timidez, vergüenza o excesiva humildad) o son violentos. Ejemplo de ello, es el niño que se deja maltratar, que se deja hacer bullying, que es el matón del barrio, el patán de la clase, y hace mal a los demás o la mujer que admite los golpes del marido, que se deja golpear y maltratar.

En el comportamiento delincuencial estas heridas aparecen. La persona agredida toma dos caminos: O toma el camino de la alegría, de la humildad, de la lucha, del logro, o toma el camino de apocarse, de agredir. Son dos salidas para el niño agredido. Ninguna de las dos quisiéramos para ningún niño del mundo, pero se dan. El niño agredido permite tatuajes, perforaciones en las orejas y nariz. Está simplemente mostrando, que se quiere maltratar, hacer daño. Los tatuajes no son malos, hay que mirar lo que está dentro del corazón. El problema no son los tatuajes, la marihuana, lo que está fuera, sino lo que hay en su corazón.

La agresión es el segundo gran dolor que traemos desde la concepción hasta los 5 años. Es el maltrato físico: cualquier tipo de golpes de los 0 a los 3 años. Los golpes dañan la personalidad del niño, lo hieren, lo vuelven miedoso o patán. La agresión psicológica, son ironías, maltratos, humillaciones, frases dolorosas que hacen sentir al niño degradado, con frases como: "¡Maldito el día en que naciste!", «¡Por tu culpa estoy así!». Y la agresión psicológica más terrible que nos muestran los niños, son las peleas entre papá y mamá. Ese es el dolor más grande que sienten los niños: el que papá y mamá peleen. Este es un tipo de agresión psicológica y que rompe la unidad de amor del niño. El resultado de la agresión es llevar al niño a pensar que quiere morirse o hacer daño a otros. Quiero morir o quiero dañar. Es un niño miedoso: se deja maltratar. O un niño patán: agresivo, que hace bulín. El niño matoneado y el que matonea son víctimas. Ambos son víctimas».²⁴⁷

Agresividad social:

Para bien, o para mal, los niños y adolescentes, aprenden de sus padres; pero, más pesa en ellos, en esta generación mediática de la cual son grandes consumidores, la manera de decir y de actuar que ven en la calle, en sus autoridades políticas, académicas y religiosas. No puede haber, sino violencia verbal, en el lugar de trabajo, transporte público, el colegio, o en la casa, si los políticos, funcionarios públicos, líderes del Estado, y los medios de comunicación y de entretenimiento, sólo transmiten agresividad y violencia en sus actos.

Pasemos al análisis que hace psicólogo Octavio Escobar²⁴⁸ sobre la agresividad social:

«Personas duras, que dicen la verdad con brusquedad, sin pelos en la lengua, falta de tacto y diplomacia. Es la incapacidad de tener la dulzura, que nos enseña el Señor. A estas personas no les interesa lo que sientan los demás. Les tiene sin cuidado y dicen lo que piensan. Esa imprudencia puede hacer mucho daño a los demás. Jesús era muy diplomático con los débiles y confrontador con los malos. Con los malos era claro y confrontador y con los débiles era dulce y tierno. Trata con dulzura a la adultera. No la trata según sus errores. La agresividad social es egoísta.»

«Porque no le importa si le duele o no a la otra persona. Eso le tiene sin cuidado. Es una actitud de falta de amor hacia el otro. Es la incapacidad de los padres de amar y de servir al otro. De ver en el otro un prójimo y alguien por quien vale la pena morir. El otro es imagen de Dios.»

«Se pierde ese tacto, por un modelo egoísta, de acción. En el fondo al niño se le premia que diga todo sin ningún control social. Los niños imitan esta conducta de los papás. Y la aprende de ellos.»

Para curarse de la agresividad:

La medicina y sanación comienza con la oración. El psicólogo Octavio Escobar²⁴⁹ indica:

«Pide la asistencia del Espíritu Santo. El padre debe pedir la asistencia diaria del Espíritu Santo en esa tarea de educar a sus hijos. El papá no está solo, debe unirse y clamar al Espíritu Santo que le ayude a educar a su hijo.»

«Un padre que no maltrató a su hijo desde la concepción, sana sus heridas con amor, nunca lo juzga, le enseña con ternura la palabra, y con parábolas, es testimonio de lo que le enseña, ora por sus hijos, repite insistente de modos diversos y pide la asistencia del Espíritu Santo, su hijo será manso y humilde de corazón como Jesús. Los padres no deben hacer todo por sus hijos, deben dejar que el adolescente haga ya

las cosas por sí mismo. Que se haga dependiente, no codependiente. Tienen que enseñar a su hijo a ser responsable, a valerse por sí mismo.

El modelo de Jesús funciona: de agresivos a hombres en paz, hasta dar la vida por él».

Para más información, ver en este mismo capítulo del libro, el tema de «*Rebeldía*».

Desobediencia

¿Tienes niños y/o adolescentes que no te hacen caso, y sientes que pierdes el control. ¿Te está afectando emocionalmente y en la salud? ¿Cómo resolver efectivamente esta situación?

La desobediencia de niños y/ o adolescentes es un desafío para los padres de familia y para quienes ocupan o comparten la responsabilidad de darles crianza y educación. Hay quienes, al no poder ejercer el control en los eventos en que les desobedecen, se estresan rápidamente y, por la misma pérdida de control, tienden a actuar con agresividad física o verbal para hacer que les obedezcan. De todos modos, si te está afectando esa situación, seguro quieras que se solucione. Si es así, llegaste al lugar indicado.

El tema será desarrollado en dos momentos. Primero, la causa origen de la desobediencia en niños y adolescentes y, en un segundo momento, las causas circunstanciales. Si la respuesta a lo que buscas no la ves en la primera parte, tal vez la encuentres en la segunda.

Origen de la desobediencia en niños y adolescentes:

Principalmente radica en el modelo de personalidad de los padres y/o representantes que están a cargo de su crianza. Se manifiesta en los hijos la desobediencia porque antes entró, primero, en el corazón de sus padres. Imitaron, tal cual, el pecado de Adán y Eva en el Paraíso, de rebelarse contra Dios; y así la desobediencia a Dios, entró no sólo en sus corazones, sino que también, la propagaron a su descendencia.

La soberbia y el orgullo que tanto acechan al ser humano, cuando le asaltan les hacen entrar en rebelión y desafían a quien les diga qué tienen que hacer y qué no tienen que hacer. Es un agujón que a las personas les acompaña desde la niñez hasta la vejez. De ahí que sea de tanta necesidad el ejercicio de la humillación, ya que no hay otra forma de poder gobernar el propio ego.

A humillarse a sí mismos, se aprende, obedeciendo. La obediencia, más que una obligación, es una imperiosa necesidad que cada uno debe suplicar a Dios. Porque, si no es mediante la obediencia; dime, ¿de qué otro modo podrás evitar ir tras los pasos de Luzbel, el anticristo?, ¿aquel ángel caído al que conocemos como Lucifer o Satanás, que justamente por desobediencia a

Dios, fue precipitado a los abismos?; ¿porque no le puso freno al orgullo y la soberbia, sino que se dejó arrastrar por ella? Eso mismo te pasa si no haces de la obediencia tu escudo defensor; y del orgullo, la rebeldía y la soberbia, tus principales adversarios. Estos, tus enemigos, son tan poderosos que no puedes confiar en la armadura de tu frágil condición carnal para vencerlos. Solamente mediante la fuerza de la Gracia de Cristo podrás derrotarlos, y de fuerza no los podremos revestir, si no dejas que Cristo te nutra de ella a través de tu fervorosa participación activa en Oración y en los Sacramentos.

La obediencia de los niños y jóvenes se construye sobre el testimonio, la vivencia y experiencia de obediencia a los mandamientos de Dios por parte de sus padres y representantes; porque, al llegar el momento de tener que soltarlos de sus propias manos porque llegarán a ser adultos, no deben quedar sujetos a la obediencia de quienes les dieron de comer y de vestir, sino de Dios.

Los adultos descansan más si educan a los niños, adolescentes y jóvenes, desde su concepción, a que obedezcan a Dios antes que obedecerles a ellos. Pues, cuando ellos salgan a la calle o a donde abunden los peligros o la mala diversión, ellos estarán en buenas manos; elegirán el bien y evitarán el mal. ¡Eso es seguro! Cuando salgan de casa, siempre llevarán en su corazón a Cristo, que como buen Árbitro y Protector les guiará: «*¡Esto sí, aquello no!*».

¡Oh, qué hermoso descanso, el de unos padres que han formado a sus niños y nietos así! ¡Gigantes tesoros cosecharán!

Siembre en los niños y adolescentes, con el espejo de tus propios ejemplos, la obediencia incondicional a Cristo, siguiendo las enseñanzas de su madre María: «*Haced lo que él os diga*» (**Jn 2, 5**). Hazlo con gozo, buen humor, alegría y diligente prontitud; porque no hay nada más pegajoso para una criatura que apenas empieza a vivir, que el deber y las obligaciones enseñadas con amor; y no hay nada que les espante más, que las normas en bocas que hieden a mal genio y mal humor.

San Francisco de Sales decía: «*Se atraen más moscas con una sola gota de miel que con un barril de vinagre*». ¡Qué torpes, somos, que nos gusta más usar el vinagre y dejar a un lado la miel! Y habría que decir, de niños y adolescentes, esto que enseñaba el más excelente de los maestros y educadores de la juventud, San Juan Bosco: «*No hay jóvenes malos!; solo hay jóvenes que no saben que pueden ser buenos, y alguien tiene que decírselo!*».

Pues así enseñaron los apóstoles: «*Hay que obedecer a Dios antes que a los hombres*» (**Hch 5, 29**). Debes decirles a tus hijos, con tu palabra y con tus actos:

«*Has de ocuparte de los asuntos de Dios, antes que de los asuntos míos. Anda, estaré en paz si te ocupas con toda tu alma de los asuntos de Dios, porque así yo sé que Dios se ocupará de los asuntos tuyos*».

Y, diles, además...:

«Yo no tengo otra tarea más elevada en este mundo que ayudarte a que te encamines a la eternidad. Yo te podré dar ayuda para que puedas estudiar, comer, vestir, tener salud y una casa donde puedas descansar y dormir, pero ese don tan precioso de la Vida Eterna, yo no te lo puedo dar; porque es solamente Jesucristo quien te lo podrá conceder. De ahí que, recoge en tu buen corazón estas palabras que con toda mi alma te las quiero dedicar, para que toda la vida, de ellas, te puedas llenar de muchas bendiciones: "Entrégale a Cristo tu tiempo, todo; y, Él, te dará a ti la Eternidad". Yo sé, que, si a Cristo le has entregado todo tu tiempo, al final de mis días yo me iré muy feliz, también con Cristo, a descansar en paz».

Sin obediencia a Dios, los pequeños no te obedecerán

Si no hay obediencia a Dios en el adulto, ese adulto será egoísta, porque le terminará importando solo lo que es suyo y se volverá apático e indiferente hacia los demás; incluyendo, a las personas e instituciones a las que les debe obediencia. Es un modelo negativo que, tristemente, el hijo estará muy tentado a copiar y reproducir; ya que, el cuerpo del hijo, como el de todos, pero sobre todo el del niño y del adolescente que aún no están formados y disciplinados del todo en las actitudes y valores del Evangelio, por la seducción del modelo de alguno de sus padres – o de ambos – que esté siendo desobediente a Dios, tenderá a ser, también, egoísta e indiferente.

Y, ¿qué es la desobediencia en un niño o adolescente, sino un comportamiento de indiferencia, apatía y rebelión hacia el adulto que en ese momento se le presenta como autoridad, porque se impone con la postura, «se hace lo que yo quiero» «se hace como a mí me parece»? ¿Le salió de la nada, acaso, actuar así? ¡No! Eso tiene un mentor, un mal educador.

Muchos adultos, por el desorden de vida que tienen, hacen que los niños y jóvenes se decepcionen; y, de esa decepción, irrumpen la pérdida de autoridad y credibilidad, de respeto, de reverencia y estima. Por lo que, en casos de desobediencia de niños y adolescentes, no malgastes tiempo en enderezarlos a ellos; ya que los entuertos por reparar están es en los adultos...

¡Cuántos niños y adolescentes estallarían en llantos de gozo si sus padres reconocieran y enmendaran sus errores, si entre ellos se prodigaran generosamente el perdón por sus maltratos, indiferencias, abandonos e infidelidades, y le pidieran perdón a Dios!

Allí está la medicina para la desobediencia de tus hijos. Pero tal vez haces como los bebés que no se quieren tomar un jarabe porque sabe horrible. La medicina la tienes: ¡Humíllate! Reconozca ante tus hijos tus faltas, tus ofensas al hogar, tu violencia al hablar, tu mal genio de cada mañana. ¿Acaso te cuesta un dólar, o un centavo, pedir perdón a tus hijos por tu mal testimonio? ¿Por el adulterio, el vicio del licor, tu paganismo, tu desidia de no orar y no recibir los Sacramentos?

Cuando no se obedece a Dios, es bien difícil que una persona obedezca a otra. Esto es básico. Si un adulto obedece a Dios, significa, que no se manda

a sí mismo, y hace consigo mismo y con los demás, solamente lo que Dios le ha ordenado, eso le hará adquirir compromiso, responsabilidades y respeto hacia los demás. Entonces, respetará a su esposa, a sus hijos, y ellos, muy probablemente, se lo van a devolver de modo más abundante.

Pero, si ese mismo adulto es desobediente con Dios, que es la Autoridad mayor y más sagrada y se manda solo, y rechaza dar cuenta ante Dios de sus acciones, menos aún va a tener respeto, compromiso y responsabilidad con los demás. No pasará una hora en que ya habrá hecho algo para faltarle el respeto y ofender a su cónyuge y a sus hijos.

Porque los adultos sin obediencia, no son lo mismo que un niño o un joven desobediente. Los adultos desobedientes se parecen más a un vehículo sin frenos en bajada. Se llevarán mucha gente por delante. Eso es un padre o una madre de familia con su hogar, que no obedece a Dios. Pero, si el adulto que desobedece a Dios resulta ser director de un colegio, un alcalde, un gobernador, un general, o un presidente de una República, serán semejantes a las tragedias de enormes trenes o aviones cargados de pasajeros y sin control del conductor o del piloto.

Los actos de desobediencia en la calle y en las instituciones, comienzan en la casa. Los niños y adolescentes, no le verán sentido o razón alguna a someter su voluntad hacia los adultos que le están criando, dirigiendo y educando, si ven que ellos no someten su voluntad a nadie, ni siquiera a las leyes que han jurado cumplir.

Si un político o un jefe de estado o de la fuerza armada; si un jefe de lo que sea, y también un sacerdote o un religioso, una religiosa, o un padre, una madre de familia, no acatan sobre sí la autoridad de Dios que gobierne y rija su voluntad, a la cual rinden cuenta de sus actos públicos y privados, menos van a acatar persona alguna a su alrededor a quien rendirle cuentas. Sin fe, sin Dios, los países y todo colectivo, van a la ruina de la mano de sus líderes.

Si los hijos, desde el vientre, nunca vivieron experiencias de sentir y ver a sus padres obedeciendo, ese valor difícilmente se va a manifestar luego en los hijos. Es, por lo tanto, fundamental, que los padres y superiores se tomen ellos primero el jarabe de la obediencia, antes que se lo quieran hacer probar a sus hijos y/o representados.

Lo primero que deben hacer los adultos para que otros les hagan caso, es que ellos le hagan caso a Dios. ¿Qué dice un niño o adolescente que desobedece a sus padres o autoridades? «*Pero, si es que ellos son los primeros que no dan ejemplo, ¿cómo van a exigir?!».*

Los padres, al desobedecer los deberes y obligaciones que tienen para con sus hijos, desobedecen a Dios, y viceversa. Allí nace la desobediencia de los hijos hacia sus padres, en que primero, los padres, desobedecen a Dios en la persona misma de sus hijos: malversando su dinero, su tiempo y sus afectos, que son para sus hijos y sus hijos, y los desvían en otros caminos o asuntos: tabaquismo, cosméticos y maquillajes, prostitución, alcoholismo, cirugías plásticas innecesarias, entre otros.

Es difícil, hablar de desobediencia de niños y adolescentes, y no terminar allí donde está el origen: la desobediencia de sus padres. Porque los adultos son agua y los niños esponja; y actúan con desobediencia, porque ese ha sido el modelo adquirido de sus padres desde su concepción: cosechan de sus hijos lo que desde su gestación le enseñaron.

Causas y remedios:

Habiendo identificado el origen, atienda las causas circunstanciales de la desobediencia de niños y adolescentes, y los modos más adecuados para sanarla. Puede que lo dicho en las causas de origen no sea tu caso. Por eso es necesario repasar las causas circunstanciales; y, tal vez, en una de ellas, sí encuentres reflejada tu situación:

a) *La desobediencia a Dios:*

¿Tienes en descuido y abandono tus obligaciones con Dios y con la Iglesia? No es repetición de lo anterior. Es que, si no se empieza por sanar la causa origen, la causa madre de todas las demás causas, lo que vendrá a continuación no pasará más allá de un simple maquillaje que, lejos de corregir la desobediencia, la va a hacer más difícil en el correr de solo días o meses.

b) *El maltrato:*

¿Dices las cosas de modo áspero, con gritos, groserías, golpes, o con regaños delante de terceros? Si me pidieras que recogieras todo eso en menos palabras, tengo dos: MAL GENIO. Por ese camino en lugar de obtener obediencia conseguirá sometimiento, hasta el momento en que ese niño o adolescente se logre zafar y liberar; y lo peor, se puede separar de ti con un resentimiento y un rechazo a volverte a ver. Hay niños y adolescentes que, por gracia de Dios, logran resistir y sobrellevar un tipo de trato así; y es, tal vez, porque se van dando cuenta que lo hacen por su bien, porque les aman y aprenden a ser pacientes, a aceptar con humildad esos regaños, castigos, maltratos y humillaciones. De niños así en la Iglesia tiene una enorme constelación de hombres y mujeres que llegaron a la cumbre de la santidad: San José de Cupertino es uno de ellos. Te recomiendo ver su biografía en una bella película que podrás encontrar en YouTube.

Pero, no todos los niños y adolescentes gozan de esa oportunidad, difícil y como los quieras llamar, de haber tenido padres o tutores que verdaderamente los amen y que saquen de dentro del barro y el hierro de sus humanas inclinaciones terrenales, todo el potencial de oro y diamantes que tenían guardados.

A veces este tipo de casos son tan paradójicos, que hay que aprender a tener paciencia y a encomendarse en la misericordia de Dios. Porque, por ejemplo: no sé qué deportista, como Andrea Agazzi, quien recibió un trato tan salvaje y fue obligado a una obediencia tan extrema como la que le impuso su padre Mike Agazzi (ex boxeador iraní) durante toda su niñez, haya logrado alcanzar una hazaña tan mítica y legendaria, como lograr ocho trofeos de Grand Slam (cuatro veces el **Australian**

Open; dos el **US Open**, más **Roland Garros** y **Wimbledon**); 52 títulos **ATP**, y la medalla de oro en los Juegos Olímpicos de Atlanta 1996. Del fuego más intenso salen los pedazos de oro más puros y cotizados. Como aquel refrán popular que dice: «*Dios escribe recto con líneas torcidas*». O dicho de modo más espiritual: «*Dios puede convertir muchas tragedias en bendiciones*». O como dice el Señor a través de San Pablo en **Rm 8, 28**: «*Por lo demás, sabes que en todas las cosas interviene Dios para bien de los que le aman; de aquellos que han sido llamados según su designio*».

Y no todas las frutas salen sanas. Son muchos los niños y adolescentes que, de una crianza así, de agresiones, abandonos y abusos, luego son adultos que repiten el ciclo y descargan sobre los más frágiles, niños y mujeres, lo mismo o más de lo que de pequeños recibieron. Atiéndase, con pronta obediencia, esta santa instrucción de la Palabra de Dios: «*Padres, no exasperéis a vuestros hijos, sino formadlos más bien mediante la instrucción y la corrección según el Señor*» (**Ef 6, 4**). Esmérate, ya, sin dilación, en comenzar el maravilloso camino de moldear tu carácter.

c) *Injusticia*:

¿Tratas con equidad, o tienes preferencias por algún niño o adolescente? No hay nada que un niño, adolescente o joven estime, admire y ame más, como estar delante de alguien que trata a todos por igual, sin preferencias o privilegios a unos sobre otros. No hay nada que les lastime y les haga sufrir tanto como que les ignoren ante otros. Y eso va directo con la obediencia. ¿Por qué la multitud de jóvenes obedecía en el acto a san Juan Bosco, incluso con tan sólo una mirada o un gesto en el rostro o con levantar un dedo? Por la justicia y equidad, y el sacrificio, con que se entregaba a todos por igual. Una vez unos niños que entre sí se disputaban el cariño y la estima de don Bosco, fueron ante él, y en frente suyo, le preguntaron: «*iDon Bosco! ¿A quién de nosotros amas más?*». A lo que, sonriendo, don Bosco les mostró los cinco dedos de una de sus manos y les respondió devolviéndoles esta pregunta: «*iA ver! ¿A cuál de estos cinco dedos ustedes creen que yo amo más?*». Y rápido, con la espontaneidad natural que les caracteriza, los niños contestaron: «*iA todos los dedos por igual!*». Don Bosco, les replicó: «*iAsí, tal cual, los amo a todos ustedes! iA todos, por igual!*» Y, los niños, de una, lo abrazaron.

En adelante, sé justo y equitativo con toda clase de personas; sin favoritismos, ni exclusiones. Así lograrás que te obedezcan por amor y admiración y no por miedo. No pase que para el momento que más necesites que te obedezcan te hayan abandonado y, antes de irse, se hayan desquitado. Ser con todos por igual, y con bondad; ese es, exactamente, el principal significado que la palabra católico tiene: ser como Dios, ipara todos! Universal. En su buen corazón y en su misericordia todos caben.

d) *Desatención y abandono*:

¿Tienes todo el día muy ocupado y casi no te da tiempo de atenderle? Es urgente que ordenes tus prioridades, tu tiempo, y organices todas tus ocupaciones luego que hayas ordenado adecuadamente tus prioridades. Suele suceder que las personas muy cargadas de compromisos de trabajo, o muy dadas a darse disfrute y esparcimiento, descuiden lo necesario y fundamental, y prioricen lo secundario y accesorio.

¿Qué relación tiene esto con la obediencia o desobediencia de tu hijo? ¡Mucha! Si le dedicas oído, corazón, abrazos y atención de tiempo, sin decir palabras, ya le estás diciendo, ¡Tus asuntos me importan mucho, son muy valiosos para mí, lo que dices, lo que haces, lo que te pasa! Tu hijo, al sentir que significa mucho para ti, todo lo que es importante para él; ipor la lógica del sentido común y la fuerza del mismo amor, hará que también piense y sienta que tus asuntos - lo que le pidas o le ordenes - son valiosos e importantes para él! ¡Y, lo más hermoso! La bella sorpresa que le espera a tu hijo, que no sabe, del todo; es que todo cuanto está obedeciendo, son semillas de muchas bendiciones que luego él va a cosechar.

e) *Divisiones:*

¿Hay separación o abandono, o falta de entendimiento de los padres? Cualquiera de estas alteraciones de la vida conyugal son agresiones al niño, sea que aún esté en el vientre materno, en su infancia o su adolescencia. Él las recibe y le quedan como heridas internas de abandono y agresión. Esta manera de relación, sumado a la manera agresiva ehiriente de relacionarse los padres con sus hijos desencadenan en ellos un rechazo interno a obedecerles.

Dice Octavio Escobar:

*«¿Por qué un niño es desobediente? Porque no se siente amado, le faltó afecto. Porque hay tres heridas en él: abandono, agresión y abuso sexual. El niño amado es dulce, bueno amoroso y no necesita golpearlo, regañarlo. Es obediente. El Señor nos invita a una crianza con amor, con dulzura y paciencia. Hay que seguir el ejemplo de José y María con Jesús. Como le enseñaron a ser obediente, a aprenderse la Torá de memoria. Los castigados en la infancia les cuesta ser felices».*²⁵⁰

De manera que, si un padre y una madre de familia al leer esto ve reflejada su situación personal con su hijo que está muy desobediente, tenga presente que la solución comienza por la sanación de las fisuras y fracturas conyugales, y eso se hace mediante el perdón; y no se puede decir que solo Dios perdoná, o que no puede perdonar, porque a todos los seres humanos Dios les dio ese poder creándolos a su imagen y semejanza. José y María enseñaron a Jesús a ser obediente, y Jesús nos dejó el admirable ejemplo de obedecerles, aún cuando Él era mayor a ellos en Poder, Naturaleza y Gracia.

Por lo menos, si su cónyuge se resiste a dialogar o ya no hay modo de hablarle, comiencen por sus hijos yendo a ellos a pedirles perdón por los escándalos y anti testimonios que les dieron.

f) *Idolatrías:*

¿Has acudido a curiosos, espiritistas, hechiceros, o creencias semejantes? Estas prácticas son calificadas y condenadas por Dios como abominaciones (cf. **Dt 18, 9-18**) que acarrean la pérdida de la vida eterna, porque incurre en pecado de idolatría, rompiendo en el ser humano la relación criatura-Creador, hijo-Padre con Dios. Son transgresiones graves de la obediencia del hombre hacia Dios, una rebelión a lo ordenado por Dios en **1Pe 5,6-9**:

«Humillaos, pues, bajo la poderosa mano de Dios para que, llegada la ocasión, os ensalte; confiadle todas vuestras preocupaciones, pues él cuida de vosotros. Sed sobrios y velad. Vuestro adversario, el Diablo, ronda como león rugiente, buscando a quién devorar. Resistidle firmes en la fe, sabiendo que vuestros hermanos que están en el mundo soportan los mismos sufrimientos».

La sanación de esta herida puede conseguir la restitución de la obediencia de tus hijos. Se sana reconociendo ante un ministro de Dios, legítimo y verdadero, los pecados cometidos y adorando, de todo corazón, a Cristo como su único Señor y Salvador. Esto se hace participando en la Eucaristía, o yendo a adorarle, haciéndole visitas en el Sagrario. Es parte de esta sanación, pedir perdón a sus hijos por haberles dado escándalo desobedeciendo a Dios y poniendo su confianza en el demonio. Díganle a sus hijos: iayúdenme a buscar a Dios!

g) *Perversión de menores:*

¿Sabes que te están quitando a tus hijos en tu propia cara? ¿Quién? La AGENDA GAY, en su portaaviones, la IDEOLOGÍA DE GÉNERO. ¿Cómo? Esta agenda promueve, exalta, impone y seduce a niños y adolescentes, al homosexualismo, el incesto, a invertirse de hombre a mujer o viceversa. ¿Dónde lo hacen? Frente a tu cara, con tu dinero y distracción, donde no te des cuenta; y ante los ojos de tus hijos, muchas horas al día, justo donde no cuidas, o pones atención; y, donde, ingenua e imprudentemente, crees que solo se entretienen y se ocupan: en el teléfono, el Internet y las fiestas. Allí les llega la publicidad, la que ellos llaman, «información»; la iniciación en la pornografía, el comercio sexual, la prostitución, en imágenes, en video o en vivo.

¡Qué error que muchos padres estén viendo el teléfono, el Internet o las fiestas para sus hijos, como un objeto de consumo necesario e indispensable que les libere tiempo a ellos *«para que los dejen en paz»*; para ellos poder salir *«y no se pongan a inventar o a salir a la calle y les pase algo o que no se pongan a hacer cosas malas! ¡Qué error! Que pongan perros bravos, buenas puertas de seguridad, enrejados, y*

hasta cables eléctricos, para que la gente mala no entre a la casa; y no hacen nada, sino colaborar, con los ladrones que entran de día y de noche, a la hora que les plazca, por las amplias puertas del Internet, de la música bachata, el reggaetón, el halloween, las comiquitas gay, las fiestas, a destruir la inocencia de sus almas; y que, aparte de eso, tú seas cómplice con su indiferencia diciendo: ¡están ocupados! ¡Se están divirtiendo! ¿Qué tiene de malo?

Lo que tú haces, eso lo que tiene de malo: tu distancia; tu descuido de no compartir y no estar con tus hijos en esos momentos donde están tan gravemente expuestos a tantos peligros de inmoralidad que, en solo horas o días, los vuelven tan rebeldes y desobedientes. Cúrate del error de soltar en extraños y ajenos su diversión, y de vivir lejos de sus intereses y necesidades a resolver. Así como inviertes en cosméticos o en licor, gaste dinero en salir con sus hijos a compartir una cena, un paseo, un día de playa. Y algo maravilloso, invierta de su dinero y tiempo en llevar a los niños e ir ustedes a retiros espirituales, movimientos de apostolado.

Para más información de esta, tan importante causa que provoca la desobediencia de niños y adolescentes, te recomiendo leer en este libro, el tema Agenda Gay, en el capítulo de Agendas e Islamización.

Para niños, adolescentes y jóvenes...

Y a ti, niño, niña, o adolescente, joven que me estás leyendo, y sientes que ya no puedes más, que no soportas más a un adulto que te exige y manda demasiado, que es rudo y a veces hasta inhumano en decirte las cosas o tratarte, te voy a poner una tarea, y la vas a cumplir: busca un lápiz y una hoja de cuaderno, traza de modo vertical una línea en medio. Arriba vas a escribir: **¿QUIÉN ME AMA MÁS?** Debajo, en la parte superior del lado izquierdo, vas a poner el subtítulo: **LA PERSONA QUE ME EXIGE MENOS**. Y arriba, del lado derecho, escribes: **LA PERSONA QUE ME EXIGE MÁS**.

Tendrás un plazo de una semana completa. Cuente bien los días. Si te pasas los días en la tarea es mejor, pero no pueden ser menos de siete días.

¿Qué vas a hacer con esa hoja? La vas a llevar siempre contigo a donde vayas y debes lograr la hazaña de entrevistar a más de cien personas. A ver, qué récord personal puedes conseguir. Es muy sencillo. Simplemente a esas personas, de modo privado o grupal, les vas a leer, tal cual, lo que llevas escrito en la hoja, y la cantidad exacta de respuestas las vas anotando con una pequeña rayita, según sea cada respuesta que te den. Si haces la entrevista a un grupo, para contarlos fácil y sumar todos esos puntos a tu récord personal, tú puedes preguntar así:

- Primera pregunta: «*Levanten, por favor, la mano, las personas que opinan y crean que me aman más las personas que me exigen menos*».
- Segunda pregunta: «*Levanten, por favor, la mano, las personas que opinan y crean que me aman más las personas que me exigen más*».

Resultado: terminados los siete días de entrevistas, haces la totalización al final de cada lado de la hoja, y obtendrás una respuesta maravillosa y sorprendente. Yo no te la voy a adelantar. Solo te diré que, en adelante, tendrás dos preciosos logros:

- a) Tu propio récord personal de entrevistas hechas.
- b) Sabrás a qué clase de personas, en adelante, vas a apreciar, a buscar, y a obedecer más. ¿Te parece poco?

Dios te acompañe y te bendiga en tu tarea.

¿Cómo lograr que tus hijos te obedezcan?

iEvangelizándo! ¿De qué manera? Con tu testimonio y tu celo por llenar del amor de Dios sus almas. Tu testimonio de obediencia a Dios, y de celo por vivir en plenitud tus asuntos con Dios, y, sobre todo, tu testimonio de dejarse alcanzar por su perdón y su infinita misericordia. ¿Qué tienes que hacer? Amar. ¿Amar qué? Dos asuntos fundamentales de la vida en Cristo:

- a) *Amar el Sacramento de la Confesión:*

Hazlo entrañablemente, con todas tus fuerzas y con toda tu alma, acudiendo a vivirlo con frecuencia (mejor, una vez al mes), porque no hay otro modo más sublime y perfecto donde un ser humano se reconozca criatura y reconozca a Dios, donde se someta a Dios a la perfección, con amor, y no a la fuerza. Eso, traducido en conversión, en actos, le hará saber a tus hijos que te estás esforzando por adquirir humildad reconociendo tus errores y mejorando; y les estarás enseñando con tu propio ejemplo, que por encima de sus padres hay una Autoridad Mayor, tan importante, que sus padres se le someten con total amor.

- b) *Adore a Cristo vivo en la Eucaristía:*

De modo muy especial, con la escucha atenta de la Liturgia de la Palabra y la adoración a Cristo en la Hostia Consagrada: postrándose de rodillas o estando ante Él con la mayor reverencia posible. Al hacerlo derribas tu mayor enemigo y adversario: el orgullo, la presunción, la soberbia, la rebeldía. Eso da como fruto el precioso don de la obediencia.

Padres de familia, ievangelizadores y educadores!

Concluyó este tema de la obediencia con un aporte del Mons Toht Tihamer, respecto a la necesidad del testimonio cristiano de los padres para lograr la obediencia de sus hijos con amor y no de mala gana:²⁵¹

«¡Cuántos padres olvidan esta verdad de capital importancia! ¡Cuántos hacen los mayores sacrificios y no escatiman fatigas ni trabajos para lograr que su hijo sea más y más sano, más listo, más instruido! Escuela, piano, idiomas, clases de baile, deporte...; todo esto está muy bien, pero el padre se olvida que su hijo tiene también alma... ¿Te has preocupado también

de su alma? No olvides que el niño pertenece a Dios, quien te pedirá cuenta un día del tesoro que te ha confiado. "A mi hijo ya le dan clases de religión en la escuela", se justifica el padre.

Pero eso no es suficiente. ¿De qué sirven una o dos lecciones semanales de religión, si en casa y en la calle, en los medios de comunicación social, el niño no ve puestas en práctica las hermosas verdades de la clase de religión o más bien contempla ejemplos completamente opuestos a los que aprende en la clase? "Pues ¿qué he de hacer? ¿Predicarle continuamente? ¿Tendré que estar haciéndole rezar machaconamente?".

Ciertamente. Tendrás que hablarle con frecuencia de Dios, de Nuestro Señor Jesucristo, de la Virgen, de los santos, y procurar que tu hijo rece, pero has de hacer algo más. ¿Qué? Tres cosas:

a) Entrenarlos en la Oración del Corazón:

Desde muy temprana edad, con tu ejemplo, enseña a tus hijos a hacer frente a los enojos, las tristezas, la soledad, la angustia, la necesidad, el aburrimiento, acudiendo a la Oración del Corazón y no al teléfono, al alcohol, a los vicios, a la fornicación. Haciendo que ellos experimenten los frutos del descanso, el gozo y la protección que ofrece Jesucristo en la Oración del Corazón, ellos luego irán a buscar ese refugio cuando lo necesiten.

Para adquirir el conocimiento y la práctica en la Oración del Corazón, visita el último capítulo de este libro.

b) Educar su voluntad:

*...es decir, acostumbrarlo a obedecer y a cumplir con su deber. El Antiguo Testamento, en la historia de Helí, da un aviso muy serio a los padres que todo lo perdonan, que todo lo excusan. "Castigaré perpetuamente su casa por causa de su iniquidad: puesto que sabiendo lo indignamente que se portan sus hijos, no los ha corregido como debía" (**1Re 3,13**). Y, sin embargo, Helí reprendió a sus hijos, sólo que no lo hizo con la suficiente severidad.*

c) No ser ingenuo, vigilar su comportamiento:

No necesitáis estar siempre detrás de él. Basta con que sepáis en cada momento dónde está vuestro hijo, qué es lo que hace y con quién está. No os excuséis diciendo: "¡Mi hijo es aún tan ingenuo, tan niño, tan inocente!". No excuséis de esta manera vuestra negligencia. Vuestro

hijo tiene, como todos, pecado original, y está expuesto como todos a ser tentado y sufrir caídas”.

d) *Educar con el ejemplo:*

*Porque el ejemplo arrastra. Por desgracia, van desapareciendo hermosas costumbres cristianas en el hogar, que tanto bien han hecho. La oración matutina y vespertina hecha en común, lecturas religiosas, imágenes de santos colgadas de las paredes, conversaciones sobre temas religiosos... "Si la raíz es santa, también lo son las ramas», dice el Apóstol (**Rom 11,15**). ¿Y si no es santa? Si el padre y madre tienen el alma fría, helada, ¿qué será del niño?».*

A estas cuatro pautas les falta el toque de sal que le dé el punto a la sopa. Quiero decir, el ingrediente para que la insistencia en la educación y/o evangelización de los niños y adolescentes no se torne contraproducente, y en lugar de lograr el objetivo esperado, resulten actitudes de mayor rebeldía y obstinación en la desobediencia. Se trata de aplicar en el trato con niños, adolescentes y jóvenes el trípode de la pedagogía salesiana desarrollado por san Juan Bosco para los Oratorios: que en todos tus actos se combinen la Religión, la Razón y la Amabilidad. Este espíritu pedagógico lo recoge esta prudente instrucción que da san Pablo a los padres de familia en la carta a los Efesios: «*Padres, no exasperéis a vuestros hijos, sino formadlos más bien mediante la instrucción y la exhortación según el Señor»* (**Ef 6, 4**). Como diciendo, también, con esta metáfora o comparación: *iNo tires demasiado fuerte la cuerda de la paciencia de tu hijo porque la puedes romper, y luego no la vas a poder recoger tan fácilmente!*

Hijos únicos

¿Eres hijo único o hija única?; o, ¿Tienes un solo hijo? ¿Es igual a tener varios hermanos, o tener varios hijos?

Una tendencia que se impone

En gran parte de Europa y América van quedando, a la manera de especie en peligro de extinción - pero, sin protección -, las familias numerosas de hijos de un mismo padre y una misma madre. Hay extremos que dejan perplejos a cualquiera. Recuerdo en el Oriente venezolano, en un retiro espiritual que estaba dirigiendo para un grupo de 20 jóvenes del Centro de Capacitación Laboral don Bosco, que se hizo un sondeo en el que se le preguntó, uno a uno, cuántos hermanos tenía, y él que menos hermanos tenía eran quince, dieciocho, y los más abultados, cincuenta y cinco y más... pero, hermanos de varias madres y varios padres; pues sus padres embarazaron a muchas

mujeres, o sus madres pasaron por muchos maridos que las embarazaron y las abandonaron. Pero, ¿tenían hermanos?

Fíjate en este otro caso, tomado de mi propia vivencia como sacerdote, que recoge la respuesta a la pregunta: fui a una funeraria a hacer una oración de exequias, y era ya la hora de partir con el difunto al cementerio, pero allí estábamos solamente, el hijo del difunto y mi persona. Para sacar el féretro lo tuvieron que hacer los mismos empleados de la funeraria. Le pregunté al hijo del difunto: «*¿No tienes hermanos? ¿No tienes más familiares? ¿Cuántos hijos tuvo tu papá?*». Y me respondió: «*papá tuvo 48 hijos; pero ninguno quiere saber de él*».

Desaparecen los hijos:

Es la tendencia que se impone. En recientes declaraciones el Papa Francisco denunció a los esposos que prefieren más a un perro o un gato que tener un hijo. Y lo grave, es que este hecho predomina en parejas que disponen de recursos económicos; Simplemente, no los quieren tener. Eluden hablar del tema con evasivas: ¡Eso es mucho sacrificio! ¡tengo una vida muy ocupada y no tengo tiempo para eso! ¡Para qué!, ¿para traerlos a sufrir?

¡Las paradojas sorprenden! Quien piense o diga con títulos universitarios en la mano, que más de un hijo es una irresponsabilidad, si todos hicieran caso de una asesoría de esa naturaleza, cosas así habrían pasado:

En primer lugar, yo no hubiera podido ser sacerdote y escribir este libro, porque soy el séptimo de nueve hermanos, y el sexto, es también sacerdote, y un excelente sacerdote, además. Y yo soy feliz de vivir, y tampoco fui tragedia para mis padres.

El rey David nunca hubiera existido ya que fue el menor de ocho hijos que su padre Jesé engendró.

Orientaciones para hijos únicos:

Valore los esfuerzos de tus padres, más allá de sus posibles equivocaciones; y protégete del egoísmo, porque es muy frecuente que los hijos únicos solo vean el bien de ellos y no valoren a su madre o a su padre; más aún, si éstos le sobreprotegen.

Tienes una opción maravillosa, si tus padres no te pudieron dar más hermanos en la carne: ten hermanos en la fe. Los primeros, necesariamente, sólo te los podían dar tus progenitores; pero, éstos, tú mismo te los puedes dar. ¿Y cómo? ¡Anda a Dios! Ni siquiera hace falta que le digas, «*iDios, dame hermanos en la fe!*», porque Él conoce mejor que tú cuáles son las necesidades que más tienes; porque, si Dios es tu Padre espiritual, y la Virgen María, tu madre espiritual; ¿Cómo es que no tienes hermanos espirituales?

Pero, en lo espiritual sucede lo siguiente: Tú tienes lo que hayas sembrado. Si tienes soledad, es porque soledad has sembrado; si tienes hermandad y con quienes compartir y ayudarse en las dificultades, es porque eso mismo tú has sembrado con los demás, sean de tu misma sangre, nación, condición social, etc. Si no tienes hermanos en la fe, y no sabes lo que es eso; es porque

desde tu niñez, no sembraste. Y no puede hablar de sembrar o de probar aguacates, quien nunca los ha sembrado o comido. Así sucede con los hermanos en la fe... ¡Vívelo y sabrás que es eso!

Pregunta a donde vayas, al menos por un mes, al mayor número posible de personas lo siguiente: ¿Qué prefieres más? ¿Hermanos en la carne o hermanos en la Fe? En la encuesta, incluya entre esas personas a las que oran, a las que van a la Iglesia...; de no hacerlo tu resultado estadístico no será de fiar, por haber dejado por fuera a la gente que sembró en la fe y que tiene hermanos en la fe. Si solo le preguntas a personas que apenas han tenido hermanos en la carne, o ni siquiera eso, el resultado tendrá una tendencia que solo representa a ese segmento de la población y no te va a servir para decir de los hermanos en la fe, esto o lo otro. ¡Haz la prueba y verás que bueno es el Señor!

Para tener hermanos en la fe siga estos pasos, sin saltarte ninguno:

a) *iElija por madre a la Virgen María!,*

...y sé fiel obediente siempre a su mandato: «*iHaced lo que Él os diga!*» (**Jn 2, 5**). Si tu madre carnal falleció o te abandonó, sustitúyala. Pon en su lugar a la Virgen María, pues ella no está muerta. Desde el cielo te va a cuidar. Para hablar con ella todos los días lo harás con el Santo Rosario, y para que formalices la adopción de tu filiación espiritual con ella, busca y haz la Consagración de 33 días a la Virgen María propuesta por San Luis María de Monfort. Bautízate o renueva tu bautismo en el Sacramento de la Reconciliación si te encuentras alejado de Cristo.

b) *iOcúpate de los asuntos de Dios!,*

...y Él se ocupará de los tuyos. Si me preguntas, ¿cuáles son sus asuntos? Te los resumiré en dos: que tu alma se salve, y que te consagres para el resto de tu vida a salvar la mayor cantidad de almas que puedas. Y, ¿Cómo las ayudas a salvar? Solo tienes que llevárselas a Cristo. De lo demás iÉl se encarga!

c) *¿Y los resultados?*

De eso es lo que menos te tienes que preocupar; porque, en menos de un año, en cosa de solo meses, los frutos los vas a empezar a recoger. Solo ocúpate en los pasos anteriores con fidelidad. Ahora comienza tu cambio: ide hijo en la carne, a hijo en la fe!

Orientaciones para padres de un solo hijo:

Lo primero, toma para ti lo que veas útil e iluminador de las orientaciones para hijos únicos.

Mujer, si tienes un hijo y aún puedes quedar embarazada. Hombre, si tu esposa es ese caso. A ambos, les pido que de corazón y con la mayor sinceridad posible, respondan en primera persona estas preguntas: ¿crees en

Dios? ¿Confías plenamente en Él? ¿Estarías dispuesta, o dispuesto, a lo que sea con tal de hacer la voluntad de Dios?

Si tu respuesta es NO, al menos siga leyendo, que por algo estás leyendo este libro.

Si tu respuesta es SÍ, entonces has tuyas estas palabras del Señor, que te vienen del Salmo 126, y viva de ellas hasta el último de tus días. Fíjate, especialmente cuando habla de los hijos. Haz que se cumpla en tu vida esa promesa diciéndole sí a la vida, a la Familia, y serás lo que en el Salmo Dios te promete: ¡FELIZ!

«*Si el Señor no construye la casa
en vano trabajan los albañiles;
si el Señor no protege la ciudad,
en vano vigila el centinela.

En vano te levantas tan temprano
y te acuestas tan tarde,
y con tanto sudor comes tu pan:
él lo da a sus amigos mientras duermen.

Un regalo del Señor son los hijos,
recompensa, el fruto de las entrañas.

Como flechas en manos del guerrero
son los hijos de la juventud.

Feliz el hombre que con tales flechas
ha llenado su aljaba,
cuando a la puerta vayan a litigar,
sus contrarios no los harán callar».*

De ese hijo único que tienes, toma con cariño y amor estas palabras del padre Luis Jaimes toro: «*no se vuelvan posesivos, pues al hijo único, le hace mucho daño. No se sientan dueños de él*».

Y ahora, un mensaje de Mons Toth Tihamer, tomado de su libro Cristo Rey:²⁵²

«...en verdad, ¿qué es el matrimonio sin hijos? Un árbol espléndido que no da ningún fruto. ¿Qué es el hogar más rico sin hijos? Un sol invernal que no irradia calor.

Pero hoy día se ha inculcado un pensamiento terrible: el miedo de las familias a tener niños. Es realmente lamentable ver a matrimonios que gozan de buena salud, a quienes Dios concederá la bendición de tener hijos y, sin embargo, ellos no quieren aceptar este don, porque, para ellos, el niño no es más que una carga.

Realmente es horrendo no aceptar la voluntad de Dios, no querer acoger al niño que el Señor les manda.

Da escalofríos solo pensar que haya novios que se casan con la idea de no tener niños, que quieren ser solo esposo y esposa, pero no padre y madre. Nos asombra ver que el santuario de la familia se ha transformado en un antro de pecado; que la casa retumba de puro vacío; que sean los propios padres los que maten a sus hijos, o que pongan obstáculos para que sean concebidos; que haya madres que no quieran mecer la cuna de su bebé, sino cavar su tumba; que el vergel de la familia no tenga flores y no despida fragancia...

No quiero tratar más de este pecado, de este mal terrible. ¡Ojalá los esposos considerasen atentamente que ellos tendrán que rendir cuentas a Dios de este pecado, de haber rebajado el sacramento del matrimonio hasta límites realmente increíbles!

No se necesita ser muy listo para comprender adónde llegará una nación que deliberada y sistemáticamente las familias no tienen más que un solo hijo. Aunque haya dos, no por ello aumenta el número de la población, porque en tal caso, mueren dos viejos y se quedan dos jóvenes. Y no se compensa el número de los que por diversas circunstancias mueren solteros. Se necesitan hogares en que haya, por lo menos, tres hijos. ¡Cuántas son hoy día las familias que no tienen más de dos hijos! O uno solo. ¡Y quizás no quisiera uno! Este terrorífico modo de pensar cunde por todos los sitios, no sólo en las ciudades, también en el campo.

Pues, si nadie se atreve a levantar la voz, por lo menos lo hace la Iglesia católica, para defender aquellas vidas inocentes a las cuales, les cierran la entrada a este mundo. Si la Iglesia no hubiese promovido siempre la vida, no tendríamos a San Francisco Javier, hijo séptimo de sus padres. No tendríamos a Santa Teresita de Lisieux, la novena de la familia. No tendríamos a San Ignacio de Loyola, que fue el hijo decimotercero. Y no tendríamos a Santa Catalina, la vigésima quinta. Y se podrían citar muchos más casos.

Siempre ha habido padres egoístas, pero nunca en proporciones tan asombrosas como en la actualidad. Nunca se ha difundido este pecado con tan cínica propaganda. Nunca con tanta despreocupación y tan refinada maldad. Me objetarán algunos: «Se ve que no conoce usted la vida real. No hay trabajo. Las casas son carísimas. ¡Todo está tan caro!

A duras penas podemos vivir los dos; ¿qué haríamos, pues, si fuéramos cinco o seis en casa?

He de confesar que tienes razón en algunas cosas. Bien sé cuánto cuesta vivir hoy. Y conozco los departamentos pequeños en que la gente vive hacinada. También sé cuánto cuesta la alimentación y el vestido. Y si yo fuera legislador, ordenaría que el padre de numerosa familia pagara menos contribución y recibiera más ayudas, y que, en las ofertas de trabajo, que de alguna manera fuesen favorecidos en primer lugar, y prohibiría oficialmente los anuncios en que "se busca un matrimonio sin hijos". Sí, todo esto haría...

Pero también tengo que añadir: A pesar de todo, el mandato es claro y categórico. La Iglesia insiste y ha de insistir. Porque el Señor no promulgó el quinto mandamiento en esta forma: "No matarás, a no ser que no tengas casa". Ni dio el sexto de esta manera: "No fornicarás, a no ser que seas pobre". ¡No! En el Decálogo no hay condiciones. La forma de la ley es absoluta: "¡No matarás! ¡No fornicarás!".

"Pero, ¿y si somos muy pobres? ¿Y si la mujer es enfermiza?".

Y ¿no crees que el Señor Dios, que envía el niño, le dará también el pan de cada día? "¿Que la mujer es enfermiza?" Y ¿no es mejor, que padecer la muerte del alma que se produce por el pecado de rebelarse contra la voluntad de Dios? Y si realmente ya no es posible educar más hijos, entonces hay esta solución: la continencia en el matrimonio, por lo menos en los días fértiles del periodo de la mujer. ¿Es muy difícil? Sí, lo es. Pero la Iglesia no puede ceder. Y aunque se quedara a solas con su opinión en el mundo actual, que camina cabeza abajo, aun entonces abogaría a voz en grito por la pureza del matrimonio: aun entonces protegería a los inocentes niños no nacidos todavía, porque Cristo es Rey también de los más pequeños.

Aunque perdiera con este proceder muchas almas tibias, contaminadas, seguiría abogando por la buena causa, sabiendo que no sólo defiende con ello las leyes de Dios, sino también los intereses de la Humanidad.

Y seamos sinceros: en la mayoría de los casos, donde más se huye de los hijos no es precisamente en las familias más pobres. ¿Qué familias suelen ser las más numerosas? Justamente las familias más modestas, las más pobres. En cambio, ¿dónde hay sólo un hijo, o ni siquiera uno? Entre la gente rica y acomodada. Si tuvieran muchos hijos, ¿no podrían darles de comer? ¡Oh!, iy con gran abundancia! Pan y leche no les faltarían. Pero los muchos hijos estorbarían sus vacaciones, sus diversiones, su bienestar.

¡Madres! ¿Habéis pensado en "el día de la ira", cuando los niños que no pudieron nacer levanten sus manecitas para acusaros? ¡Acusaros a vosotras ante el trono de Dios!

Madres, madres que no queréis más que un hijo, ¡cuidado! ¿Qué será si Dios os quita el hijo único? ¿Qué será cuando, con los ojos arrasados de lágrimas, con el alma quebrantada, volváis del cementerio y estalléis en quejas contra Dios, porque ha permitido tan cruel desgracia?».

De mi parte te digo: La Iglesia es la madre más antigua del mundo, tiene más de dos mil años pariendo en el bautismo nuevos hijos de Dios, educándoles y viéndolos crecer alimentados de Cristo, Pan vivo bajado del Cielo. Cuando la Iglesia prohíbe las esterilizaciones teniendo tan sólo un hijo, o negarse a tener más, habiendo la posibilidad de fecundar más, habla desde su larguísima experiencia de madre.

Los padres de un solo hijo tienden a volverse posesivos y tienden a aferrar su corazón a ese hijo más allá de lo permitido por Dios en el primero de los diez Mandamientos: «*Amar a Dios por encima de todo lo creado*». La vida nadie la tiene comprada. Entonces. Si se le muere, o por una enfermedad o un accidente inesperado les resulta afectado físicamente o en su salud, o va a parar a una cárcel, como dos casos que ahora me vienen a la memoria, hay madres de familia que se deprimen y sufren mucho por el dolor tan grande que esas pérdidas les trajo. Cosa que no les hubiera pasado de haber tenido otros hijos, o de haber dejado abierta la fecundidad si todavía contaba con condiciones médicas de dar a luz nuevamente.

Otra razón por la que no deben tener más de un hijo es para dejar fortalecidos a los hijos el día que sus padres mueran. Imagínate a un padre o una madre de familia de varios hijos que en sus minutos antes de morir, aún con lucidez, va llamando uno por uno a sus hijos y a solas les dice:

«¡Me voy, hijo! Pero no te dejo solo y sin apoyo en el mundo. De dejé algo mucho mejor que dinero o bienes materiales. Te dejé hermanos, y les eduqué y crecieron en el amor de Cristo. Entre ustedes hay amor, y con ese amor, vas a encontrar mi mano, mi voz, mi presencia. En ellos, yo estaré a tu lado para ayudarte. Te amo. Solo te pido: ¡Sé Santo! ¡Porque lo demás es tiempo perdido!».

Ahora, piensa la escena de una madre o un padre de familia con un hijo único, y que uno de los padres no esté por algún fracaso matrimonial o por defunción, y antes de morir, a solas le habla a su hijo. Es que apenas lo pienso y ya siento lo dolorosa que debe ser esa despedida, y la dificultad de aquella madre, o de aquel padre, para hablarle a su hijo o a su hija. ¿Cómo le ha dejado? En una orfandad muy difícil de sobrellevar. No fue así con mi hermana Graciela. De los nueve hijos que mis padres, en medio de mucha pobreza, cuando ella atravesó la agonía del cáncer, a ella nunca le faltó papá y mamá que años antes habían fallecido. La presencia de ambos yo la sentí multiplicarse en los ocho hijos que le dejaron a mi hermana por compañía, atendiéndole; unos de una forma y otros de otra. Puedo decir que la fortaleza de tener una familia numerosa a su lado fue inmensamente mayor que la de los medicamentos y cuidados médicos.

Imitar modelos

¿Sabes del efecto directo que produce en un niño, o en un adolescente, lo que dices o haces ante ellos o con ellos? ¿De la responsabilidad que te cargas encima, sea bueno o malo, de tu forma de proceder ante ellos? ¿De lo determinante que son los modelos que se exponen ante ellos?

Las imitaciones, en sí, no son buenas o malas. Puede haber modelos de imitación muy buenos, como lo puede haber muy malos.

Según el padre Luis Jaimes Toro, en una consulta personal que se le hizo para la elaboración de este libro, afirmó:

*«El riesgo y peligro de las imitaciones es el de copiar modelos de personas que le lleven al mal, imitar la moda, al ídolo del momento en el mundo. Porque, el imitar a las personas que buscan el bien es bueno. San Pablo, en **1Cor 11, 1** dice: "Sean imitadores míos como yo lo soy de Cristo". Todo el mundo tiene que imitar a alguien. El hijo quiere imitar a su papá, la hija a su mamá, el menor al hermano mayor. Los padres deben conducir a sus hijos e hijas a que tengan modelos a seguir, de Santos, por ejemplo. Dándoles a conocer historias de los Santos, imitar al mismo Cristo».*

Influencia de la imitación en tendencias de desviación sexual

Las Ciencias de la Educación vienen profundizando con mucha fuerza este tema. Desde Jean Piaget hasta estudios de investigación recientes, confirman un altísimo grado de incidencia de la exposición de patrones o modelos en la vida de los niños desde su concepción, en las tendencias y comportamientos de su vida de adultos.

Esto alimenta y valida la tesis que han venido afirmando desde la comunidad científica de que la homosexualidad, la bisexualidad y la transexualidad no vienen ya determinadas en la concepción, sino que han sido adquiridas por exposición de los niños ante ambientes donde estas tendencias han estado presentes. Como diciendo: un niño o una niña abusados sexualmente, por imitación, en su vida de adolescente, joven o adulto, tendrá dificultades de aceptación y reconocimiento de su identidad, y probablemente repita las conductas que presenció, o que padeció en su niñez.

«En un estudio realizado en Estados Unidos entre 1977 y 1995, los psicólogos Leonard Eron y Rowell Huesmann concluyeron que la mayor exposición de niñas y niños a violencia en medios de comunicación es causa de comportamientos más violentos en la juventud y adulterz.

Niñas, niños y jóvenes aprenden por imitación y es por ello que la normativa chilena obliga a los canales de televisión a entregar diariamente el siguiente mensaje: "A partir de las 22:00 horas este canal está autorizado para transmitir programas para mayores de 18 años"».²⁵³

Los análisis y resultados de esta investigación son perfectamente aplicables a las conductas e inclinaciones de tipo sexual. Esto hace pensar que las organizaciones y personas que están a la cabeza de la promoción de la agenda del lobby LGBTQ+, esto lo saben perfectamente bien y por eso lo explotan exponencialmente a través de medios de mayor impacto comunicacional que están en manos del Estado y de empresas privadas, y que no son controladas o supervisadas por los padres de familia y representantes de los niños, jóvenes y adolescentes: Internet, cine, música, comiquitas, video juegos, las discotecas, prendas de vestir.

Fundamento bíblico:

Tal es la incidencia de los actos de los adultos y del entorno en la mente y en el futuro del niño, que son capaces de destruir por completo a criaturas que nacieron sanas afectivamente, pero que, años más adelante, aparecen con trastornos de *disforia*.²⁵⁴

En línea con este peligroso y destructivo daño es que se tienen como abominación y gravísimo pecado y delito los actos de agresión, abandono o de abuso a niños, adolescentes y personas vulnerables. A tales que propician, protagonizan y permiten situaciones que perjudiquen o afecten la inocencia e integridad de estos hermanos nuestros, Jesucristo les denuncia y advierte:

«Y el que reciba a un niño como éste en mi nombre, a mí me recibe. Pero al que escandalice a uno de estos pequeños que creen en mí, más le vale que le cuelguen al cuello una de esas piedras de molino que mueven los asnos, y le hundan en lo profundo del mar. ¡Ay del mundo por los escándalos! Es forzoso, ciertamente, que vengan escándalos, pero ¡ay de aquel hombre por quien el escándalo viene! Si, pues, tu mano o tu pie te es ocasión de pecado, córtatelo y arrójalo de ti; más te vale entrar en la Vida manco o cojo que, con las dos manos o los dos pies, ser arrojado en el fuego eterno. Y si tu ojo te es ocasión de pecado, sácatelo y arrójalo de ti; más te vale entrar en la Vida con un solo ojo que, con los dos ojos, ser arrojado a la gehena del fuego. Guardaos de menospreciar a uno de estos pequeños; porque yo os digo que sus ángeles, en los cielos, ven continuamente el rostro de mi Padre que está en los cielos» (Mt 18, 5-10).

Estas palabras de Jesús deben ser consideradas con suma responsabilidad por autoridades políticas, económicas, religiosas y familiares, que escandalizan a pequeños e indefensos tapando su oscura mente y corruptas intenciones, con el discurso ideológico fabricado de la ideología de género.

Modelos sanos de imitación

No habrá casos de disforia si los padres y representantes, y diversas autoridades y medios de comunicación, ponen un cerco y un distanciamiento hacia los niños, adolescentes y jóvenes, de conversaciones, conductas, desviaciones y actos que vulneren su integridad.

Es moralmente obligante, para cualquier persona, sea de la condición que sea, y más para las máximas autoridades sociales y en cada casa, respetar y, casi que venerar como un santuario muy sagrado, a cada bebé no nato y a los ya nacidos, asegurando ante ellos la exposición exclusiva de contenidos y modelos que les motive y estimule a desarrollar en plenitud el Proyecto de Vida que Dios tiene para cada uno de ellos; pues, al fin y al cabo, quien va a recibir el beneficio es la sociedad.

Aseguren más niños en la Iglesia y habrá menos adultos en las cárceles y menos homicidios y suicidios. Retírese de los países la **Agenda Gay** y promuévase, al máximo, modelos a imitar y seguir, la **Agenda Santos**. Los hay para todas las edades, países, talentos y oficios: para el carpintero, el pescador, el músico, el cantante, el pintor, el agricultor, el médico, el educador, el gobernante, el rey, el periodista, el místico, el juvenil, el anciano, el enfermo,... Llénense, Hollywood, las salas de cine, y los Oscar, de filmaciones cinematográficas enfocadas hacia la **Agenda Santos**, y metan en la cárcel, a cadena perpetua, la **Agenda Gay**, de manera que las nuevas generaciones sólo tengan delante a los mejores seres humanos por imitar: San Antonio Abad, desde San Jerónimo, San Agustín, San Francisco de Asís, Santo Domingo de Guzmán, San Ignacio de Loyola, San Felipe Rinaldi, San Juan Bosco, Santo Domingo Savio, Santa Teresita del Niño Jesús, San Vicente de Paul, Santa María Goretti, Santa Madre Teresa de Calcuta, San Juan Pablo II, Beato Carlo Acutis, Beato Dr. José Gregorio Hernández, entre miles.

Inestabilidad

¿Te desconciertan los repentinos cambios de actividad y de conducta en un niño o adolescente?

Lo primero que debes hacer es no desesperarte. Maneja con calma tus emociones, sin angustias; ya que es muy normal, sobre todo en la adolescencia, la inestabilidad de temperamento y de agenda. Si hay algo que a un adolescente le cuesta en estos momentos es mantener un horario hecho por otros. Hay casos de excepción, de niños y/o adolescentes dóciles y tranquilos que se adaptan fácilmente a una planificación, una estructura de horarios. Hay otros que no, y es normal, puesto que aún están en la dura transición de niños a adultos, de la heteronomía a la autonomía, de conocer en su entorno muchos modos distintos de personalidad, a adquirir la suya propia.

¿Qué hacer?

Conversando personalmente sobre este tema con el padre Luis Jaimes Toro, sacerdote de excelencia en el conocimiento y orientación desde la Biblia, él dijo:

«Yo lo veo reflejado en la Biblia cuando Jesús a los doce años se perdió en el templo. No es casualidad que en la Biblia se diga tal cosa. Lo curioso es que antes dice que su madre y su padre lo llevaban cada año al templo, y cuando se perdió lo

encontraron en el templo. Eso quiere decir que es normal que a esa edad haya Inestabilidad, que se pierda y que no encuentre horizonte; pero, que, depende de la formación que le hayan dado sus padres, ahí lo van a encontrar. Lo encontraron en el templo porque lo llevaban al templo.

*En **Lc 2,41-42** dice: "Sus padres iban todos los años a Jerusalén a la fiesta de la Pascua. Cuando tuvo doce años, subieron ellos como de costumbre a la fiesta". Y, más adelante, señala: "al volverse, pasados los días, el niño Jesús se quedó en Jerusalén, sin saberlo sus padres. Pero creyendo que estaría en la caravana, hicieron un día de camino, y le buscaban entre los parientes y conocidos; pero al no encontrarle, se volvieron a Jerusalén en su búsqueda. Y sucedió que, al cabo de tres días, le encontraron en el Templo sentado en medio de los maestros, escuchándolos y preguntándoles" (**Lc 43-46**).*

Quiere decir que, depende de lo que sus padres le inculcaron antes de los doce años, eso será base fundamental para encontrarlo en la adolescencia eligiendo adecuadamente en sus momentos naturales de Inestabilidad».

Este es un lenguaje preventivo. Muchos casos no dan oportunidad de lo preventivo, ya que los adultos responsables de los niños y/o adolescentes viven haciendo de bomberos, apagando los incendios de inesperadas y erradas decisiones, y entonces dicen «mala suerte». Sin embargo, según la Biblia muestra que es resultado de la falta de prevención de sus padres. Leemos en **Gal 6, 7**: «*No os engañéis; de Dios nadie se burla. Pues lo que uno siembre, eso cosechará*».

En caso de un adolescente que necesite sanar una inestabilidad producto de no haber contado con una adecuada orientación y formación de sus padres, el padre Luis Toro, señala:

*«Allí es más difícil. El papá y la mamá tienen que llenarse de Dios y asumir la realidad; pues, no pueden retroceder el tiempo. Hablarles una y otra vez, aunque les entre por un oído y les salga por otro. Nunca es perdido. Nunca cansarse. El que se rinda primero pierde. Si se rinde mamá y mamá en decirles las cosas perdieron. Pero. Atentos. Sin pelearlos. Porque así dice san Pablo en la Biblia: "Padres, no exasperéis a vuestros hijos, sino formadlos más bien mediante la instrucción y la corrección según el Señor" (**Ef 6,4**). Deben decirles y decirles, pero evitando, eso sí, que se sientan señalados, ni amenazados, ni mucho menos golpearlos».*

Un paso gigante en la recuperación de la estabilidad y obediencia en un hijo es el cese en los desacuerdos y riñas entre sus padres, ya que sus hijos reciben los impactos directos de su propia relación inestable como pareja. Y como esto es cosa bien difícil de solucionar con la mera fuerza de voluntad de los cónyuges, deben ir por Cristo a suplicar que intervenga con el poder

de su Gracia en sus corazones y les increpe sus demonios internos como hizo con el mar tempestuoso cuando la barca de los discípulos casi se iba a hundir. Dice así, en **Mt 8,2:** «*se levantó, increpó a los vientos y al mar, y sobrevino una gran bonanza*».

Acuda al poder del amor de Cristo; de otro modo te será muy difícil resolver las diferencias, porque a los seres humanos les cuesta muchísimo ir solos a ganarle las batallas a sus enemigos internos cuando éstos se alzan en guerra contra sí mismos: la soberbia, el orgullo, la rabia, el resentimiento.

Ahora más que nunca ambos necesitan actuar con humildad; que sería - en modo figurado - como inclinarse al piso a recoger los platos rotos, que en la realidad consiste en admitir los propios errores cometidos. Significa orar, adorar a Cristo, acudir a ponerse de rodillas ante Él, presente realmente, en la Eucaristía y ante el Sagrario y someter ante Él su vida toda, como diciéndole, refiriéndose a su hijo: «*Señor, Jesucristo. ¡Apiádate de mí!; ¡Ayúdame con mi hijo!, ¡ayúdame con mi hija! Él todo lo puede, pero requiere de nuestra fe, de nuestra total confianza y adhesión a su voluntad*».

Música peligrosa

¿Te gusta la música? ¿Te da lo mismo el contenido de la letra en las canciones?; ¿dices, que las oyes solo por la música? ¿Pasas mucho tiempo oyendo o bailando música reggaetón, rock, metal, o música protestante, entre otros géneros que te quieren inclinar el corazón a buscar a Cristo fuera de la Iglesia Católica, o a sentir repulsión hacia Él, y te incitan al pecar en el sexo, la violencia, las drogas, la rebeldía y rechazo a tus padres, a las instituciones, a la belleza, la bondad y la verdad, es decir, a que te opongas sin razón alguna a la Sana Doctrina?

Introducción

Una medicina muy buena para salud puede ser muy detestable al paladar, o muy dolorosa si es una inyección. Y una canción puede ser al revés: una canción muy buena para la mente, el cuerpo y la salud puede venir de un género musical aburrido y feo para muchos, como lo es la música clásica o, gregoriana; y una canción muy agradable para el oído, puede estar transmitiendo el más mortífero de los venenos para quien la oye, como la canción de «*Metallica*», o la de «*Convertiremos a tus hijos*», de la Agenda gay.

En las próximas páginas encontrarás referencias sobre algunos músicos, grupos, o letras de canciones que tocaron la codiciada cumbre de la fama, y que tal vez, tú los escuchas con la simple o ingenua respuesta de que lo haces por entretenimiento. Digo ingenua, porque no caes en cuenta que hay gente muy poderosa económicamente que apoya financiando y protegiendo a esos músicos que oyes por las siguientes razones:

-
- a) Porque son ritmos pegadizos con capacidad de acariciar, complacer y deleitar tus sentidos, tocando tus ocultas heridas de abandono, agresión o abuso, y al no poder ser indiferente ante estímulos tan intensos y seductores que incluso te ponen a mover inconscientemente las manos, los pies, los ojos o el cuerpo entero, te dejan totalmente rendido y dominado.
 - b) Para entregarte mediante las letras de las canciones, y la ambientación que las acompaña, a los fines perversos que los creadores de las canciones y los cabecillas del Nuevo Orden Mundial quieren meter en tu cabeza para arrastrarte al maligno, al pecado, contra Dios. Entienda que por eso prácticamente la gran mayoría de las canciones que vas a oír en la radio, en YouTube, en las discotecas, en las fiestas de calle o rumbas que no son cristianas, tienen un hilo temático común: meterte en los ojos, en tus oídos, por donde sea, el desorden sexual, la promiscuidad, la desobediencia, el irrespeto a la dignidad de la mujer y al mismo hombre, el consumo del alcohol y las drogas, la violencia, la muerte, la maldición, el demonio.

¿Qué quieren contigo?

Que no vayas a la Iglesia y que te entregues al pecado, porque allí, entregando tus oídos y tu cuerpo a los contenidos de esas canciones, abandonarás la oración y será más fácil al demonio poseer tu alma. Nada de lo que ves en la calle y en el mundo es casualidad. Queda de tu parte, decidir, si quieres ser marioneta o títere fácil de este sistema que te quiere destruir, o tener personalidad y carácter para decir con firmeza:

«A mi vida solo la va a gobernar Cristo! Mi alma es de Él y es y iserá solo para Él. Me apartaré por completo y para siempre, de la música mundana y diabólica, y entregaré mis sentidos, mis ojos, mis oídos, solamente a música y a ambientes donde solo se le cante al Dios único y verdadero, y en eso, iré a donde creen en ese Dios.

Una secta no me sirve sino para caer, por otro camino, en el mismo hoyo y abismo de la separación de Cristo. La Iglesia que necesito es la que Cristo haya fundado, Él mismo en persona. Las fundadas por hombres, nunca podrán ofrecer lo que provee la única Iglesia fundada por Cristo».

El auge del Reggaetón y sus efectos nocivos

Jesús Enrique Lamus, uno de mis sobrinos, ha dedicado varios años a investigar este género musical, y aportó el siguiente contenido:

«El Reggaetón es dañino porque causa denigración familiar, dañando a los niños porque le incitan a hacer cosas que los destruyen, como el consumo de la marihuana. El reggaetón actual es mucho más nocivo que el de los comienzos, donde muy rara vez denigraban de las mujeres, como ahora donde, por ejemplo, una canción donde ponen a una mujer caminando como un perro amarrada de una cadena. Ahora

mandan mensajes subliminales y directos dirigidos a pervertir y corromper las mentes de los que escuchen dicha música.

El Reggaetón absorvió el Pop, baladas, románticas, y otros géneros de vanguardia, como el mismo Rock. Dicen que cada quien es libre de escuchar lo que quiera escuchar. Varios reggaetoneros como J Balvin no aparecieron entre los ganadores del premio Billboard 2021, y si lo recibieron cantantes viejos como Héctor Lavoe. Calle 13 le sacó una canción a J. Balvin, y en la canción, todas las rimas terminan en el mismo término, en un golpe, al final de la consonante y eso lo estudian los reggaetoneros para así llegar más fácil al cerebro de la persona. Dominan primero la lirica y en diez minutos dicen miles de palabras, pero todo son terminaciones con la misma consonante. Ese golpecito, más el de la bailada, más las consonantes, se les hace más fácil de llegar a la mente que en el rock de años atrás.

El rock pesado, metálica, le tocó amoldarse a otro tipo de rock para endulzar a las personas. La población que escuchaba el rock pesado, un elevado porcentaje era anexo a otros géneros de música. Pero el reggaetón no, porque absorvió el Pop, las baladas, las románticas, y muchos géneros más.

En sí, el reggaetón como tal murió hace mucho tiempo. El Raggaetón nato, del comienzo, era el Rap; el inglés fue adaptado al español y ahí empezó todo. Desde 2004, después de la famosa canción de la gasolina, un término usado en Puerto Rico para identificar el aguardiente casero, el reggaetón cambió por completo de estilo».

Lo que no te dicen del Raggaetón

A continuación, una recopilación de algunas referencias tomadas de artículos y publicaciones que te van a ir diciendo, cosas que tal vez no conoces acerca de varios cantantes, grupos y canciones de moda...

Advierto al lector que, sobre estos temas, en Internet es muy frecuente encontrar que muchos que desvelan el satanismo, el daño que hacen a los niños y jóvenes, al final, parece que más bien terminan defendiéndoles, y dejando allí sembrada la cizaña anti Iglesia Católica. Parecen ser articulistas que escriben cosas que el cristiano quiere leer, generar polémica, interacciones, ganar seguidores, aumentar popularidad y, el toque final, dejar sembrado el anti catolicismo.

Vamos a iniciar con el ritmo Reggaetón, dándole el primer puesto al análisis que hace en YouTube un sacerdote católico que se identifica con el pseudónimo de «SMDANI», a la canción, «ORA POR MÍ», del cantautor DADDY YANKEE.

Le daré el primer lugar a este recurso, primero, por fraternidad sacerdotal, en apoyo a la labor evangelizadora de este hermano sacerdote; y, en segundo

lugar, porque aborda de manera muy profesional y precisa el contenido de esa canción.

«NOTA AL LECTOR»:

En el contenido sobre personajes, grupos y temas musicales, no introduciré comentarios personales, salvo en raras excepciones, para no extender el contenido, y para dejarles con los fragmentos de los artículos y/o publicaciones a citar, dejando, claro está, de estas fuentes, sus respectivas referencias bibliográficas:

Canción: «ORA POR MÍ» (Daddy Yankee).²⁵⁵

«Hablaremos de Daddy Yankee, el rey del Reggaetón, del cristianismo y de los Illuminati [añade un participante: "Los Illuminati tienen el control de todo lo que está perdido. No tienen el control de ningún cristiano. Porque nosotros los cristianos solamente adoramos a Cristo"].

Para miles de amantes de las conspiraciones, Daddy Yankee es de este grupo, de los Illuminaty, los cuales, supuestamente, son un grupo enormemente poderoso que usa su influencia para impulsar una agenda de control mundial desde el anonimato.

Pues bien, [...] vamos a ver como Danny Yankee se ríe de estas teorías de una forma muy inteligente. Él pide a todos sus seguidores que «oren por él», ya que cayó en las redes francmasónicas que le maldijeron con dinero, fama y poder. ¡Vamos allá!

Ese tema de Daddy Yankee me parece muy inteligente por tres motivos:

- a) *Se puede interpretar a tres niveles que en seguida os explicaré.*
- b) *Aprovecha las teorías conspirativas que se han generado en torno a él para hacer que aún hablen más de él*
- c) *Expresa una cierta simpatía hacia la fe cristiana que servirá para captar a ese ingenuo que potencialmente se puedan convertir en aquellos que se enfrenten a aquellos que le siguen considerando un Illuminati».*

Me encantaría traer acá, en texto, todo lo que este sacerdote va revelando en su video para YouTube; pero, eso perdería la riqueza de símbolos e imágenes tomadas directamente del video promocional de la canción «Ora por mí», en las que va, de manera totalmente objetiva, evidenciando que ésta no es ninguna canción de orientación cristiana, sino que es toda una trama digital minuciosamente planificada para desplazar al cristianismo e imponer el «Nuevo Orden Mundial» en cada uno de los millares de seres humanos que escuchen dicha canción.

Te recomiendo, por lo tanto, ir directamente a YouTube y ver el video siguiendo la referencia a fuentes bibliográficas que aparece unos párrafos atrás donde está el título de la canción «ORA POR MÍ».

Seguimos, por consiguiente, presentando los fragmentos de artículos y/o publicaciones sobre artistas, grupos y temas musicales de alta peligrosidad para quien los escuche, por sus mensajes y contenidos abiertamente dañinos para el ser humano. Continuamos con el género musical Reggaetón:

En un sitio de internet donde los visitantes pueden pedir información sobre algún asunto determinado y los usuarios en línea pueden aportar respuestas, una persona solicitó orientación sobre un caso que le ocurrió con una canción de Reggaetón. Esto fue lo que escribió:²⁵⁶

«Por favor, ayúdenme, estoy muy asustado. El otro día mis amigos me hicieron escuchar una canción de reggaetón de un tal Don Yankee. Y después a la canción le di vuelta, y había un mensaje subliminal que decía: "Los muchachos satanistas, todos unidos triunfaremos, y como siempre daremos un grito de corazón: "¡VIVA SATAN! ¡VIVA SATAN!". ¿Qué hago?».

Lamentablemente, en el chat de respuestas, los usuarios solo respondieron con burlas y desprecios a quien planteó la inquietud.

En diversos artículos de opinión, las referencias que se dan acerca de este artista, lo vinculan a la masonería y al satanismo, lo que indica que lo que ese joven escribió no fue ninguna alucinación o invento. En uno de los sitios de internet que describen al artista se comenta:

Sobre Daddy Yankee, en otro artículo de opinión, se afirma:

«Supuestamente Daddy Yankee es un compás masónico y se nota desde "Descontrol".²⁵⁷ Al parecer están llenas de signos masónicos, y que al parecer son símbolos que se le atribuyen a un culto al demonio, usados para alabar la mente de las personas para conseguir un nuevo orden».²⁵⁸

Canción: «EL SEÑOR DE LA NOCHE» (Don Omar)

De esta canción, y de este autor, será presentado un trabajo completo publicado en Internet que analiza, parte a parte, la canción, y un lamentable episodio ocurrido en una discoteca de Bolivia, atribuido a esta canción.

Comienza con una explicación sobre el título: «El Señor de la Noche»:

«Lo que al mismo diablo se le asigna como el señor que es absoluto dueño de la noche, todos saben que la noche en muchas ocasiones es escenario para muchos actos del mal, así mismo es pleno horario para actos de invocación y muchos más, por lo cual al mismo diablo se le considera al Señor De La Noche.»²⁵⁹

Análisis de la letra de la canción:²⁶⁰

Notarás que el tema ubica la trama hablando de una chica que está en una fiesta; y; alguien no identificado, avisa a otro, no identificado, que la chica está sola bailando, deja en suspensivos que lo que le va a hacer nunca lo va a olvidar... El desarrollo de la trama apunta a que, ese algo, es la muerte. El autor del artículo que analiza la canción, coloca primero el verso a analizar, y seguido, el comentario, hasta el final de la canción:

«Bailando sola está... Que jamás podrá olvidarme a mí”

“Hace un llamado al mismo rey de las tinieblas, avisándole que tiene una presa lista para ser objetivo de sus planes. Es obvio que después de algo así sucedido no se puede olvidar”.

“El señor de la noche”

“Lo que al mismo diablo se le asigna como el señor que es absoluto dueño de la noche. Todos saben que la noche en muchas ocasiones es escenario para muchos actos del mal; así mismo, es pleno horario para actos de invocación y muchos más, por lo cual al mismo diablo se le considera al señor de la noche”.

“Soy mitad hombre, mitad animal”

“En las historias, el diablo se manifiesta con un aspecto animal, con cuernos, con cola y con unas patas de cabra, chivo o cualquier otro animal que tengan dos pesuñas; entonces esto hace referencia a que el diablo lleva gran parte de su ser a un animal; y, al mismo tiempo, el mismo aspecto estético que tiene la figura de un hombre, por lo cual dice que es mitad hombre y mitad animal.

“Con tu corazón. No deberías jugar. A mí, a mí”.

“Se sabe que, cuando llegue el apocalipsis; el infierno, donde reina el diablo, será el castigo para todos aquellos que se portaron mal. En este caso, con aquellos que juegan con el corazón, cosas que dañan moralmente y sentimentalmente; y, en esta sección, el diablo hace un llamado para que se llegue a él”.

“Que te hace subir al cielo y bajar y besar el mismo Infierno”.

“Aunque lo de subir al cielo no puedo encontrarle relación alguna, se nota que se dice de forma directa que besarás el mismo infierno”.

“Yo seré tu dolor eterno, ... no que fue presa tan fácil”.

“Se sabe que el castigo un día llegado el día del juicio los que vayan al cielo o al infierno se quedaran ahí eternamente, en este caso a los que se vayan al infierno llegarán a estar ahí

sufriendo en el fuego eternamente con el diablo. De ahí no se tendrá salida".

"Sueña volar conmigo en un Pegado, tiene el corazón hecho pedazos".

"Muchos viven bien en esta vida a costa de hacer el mal, el cual se piensan que tienen una buena vida y que son felices; sin embargo, en el fondo tienen el corazón y su futuro en el infierno".

La connotación satánica de esta canción es tal que, incluso, existe la siguiente leyenda que traspasa la frontera de varios países donde ésta canción se hizo popular:

Leyenda del suceso diabólico del «Señor de la Noche».²⁶¹

«Se cuenta que una noche de fiesta cualquiera en la discoteca sucede algo inesperado y con mucho impacto entre la gente, era una discoteca nueva la cual se estaba inaugurando en pleno centro de La Paz Bolivia, aunque también se ha escuchado que lo sucedido he había dado en Santa Cruz, imagino que entre boca y boca de la misma gente la historia se haya podido modificar un poco y al final no se tenga un lugar en concreto, el caso es que fue en una discoteca que se estaba inaugurando, al cual se había presentado 5 amigos 7 amigos, 3 hombres y 4 mujeres, 3 parejas y obviamente una chica sola.

Justamente cuando ya eran casi las 4:00 AM (Hora especial del día jueves para que hayan este tipo de acontecimientos misteriosos en muchos países) se ponía en pista la música que en esos tiempos estaba muy de moda, El Señor De La Noche, imagino que este título tiene algo oculto respecto a su significado desde varios puntos de vista, cuando en medio coro cantado a la letras de el "Señor de la Noche", "Soy mitad hombre, mitad animal", todo el mundo bailaba, excepto la chica esta que se había quedado sola porque había ido sin pareja. Me refiero a la que sobraba en el grupo de 7 amigos, cuando todo el mundo estaba en pleno baile a la joven muchacha se la había presentado un muchacho vestido de blanco, un hombre joven, con la piel clara, pelo castaño y ojos azules, vamos un completo bien tipo de hombre en lo que a las mujeres les gusta, esto fue un gran motivo por la cual la joven mujer no pudo contenerse a ir a bailar con él.

Cuando menos se lo esperaba la mujer, justo en medio de la canción de Don Omar (imagino, que realizando algún paso en especial) se había fijado en la parte de los pies del muchacho cuando, para su sorpresa, resultó ser unas patas de una cabra, tal y cual se le ve a una cabra con las 2 pesuñas peludas. Del gran susto la chica salió corriendo y gritando directamente hasta el baño de la discoteca; para lo cual, el

hombre éste (el que en principio parece ser el mismo diablo), corre detrás de ella. Cuando ya toda la música se había apagado por los gritos y pedidos de auxilio de la chica, desde el fondo del baño de establecimiento, en medio de la oscuridad y media intriga y bulla de las personas por lo escuchado, estos amigos de la chica se van a buscarla al baño; para lo cual encuentran a la chica con la ropa destrozada y toda llena de sangre por el cuerpo. La chica estaba completamente sola y no se sabe nada del hombre éste quien la había invitado a bailar».

Como bien fue advertido, se trata de una leyenda; y no por eso se le debe lanzar a la basura. Debe prevalecer la humilde actitud de recoger la didáctica de la misma, por la consonancia y prudente advertencia a no exponer ingenuamente la mente y el corazón ante una canción, y un género musical donde se bombardea el alma con seducciones a desalojar a Cristo de la propia vida para entregársela a las obras del Maligno; ¿con qué propósito?: la condenación eterna del alma.

«*Dato curioso en la vida de "Don Omar":*²⁶²

Según la biografía de "Don Omar" resulta que antes de ser artista de música reggaetón tenía unas aficiones a la iglesia, tanto que era pastor de una iglesia en Puerto Rico llamada "Restauración en Cristo". Esto es una referencia más para darle un poco más de credibilidad al suceso de Don Omar Satánico, ya que se piensa que Don Omar antes de cantar su intención era tratar de llegar a entablar relación con el mundo espiritual por medio de la iglesia y la fe de las personas. Según recuerdo alguien me dijo, en alguna ocasión pasada, que Don Omar era un amante neto de Dios; pero, por una decepción que tuvo por parte del mismo "Dios" [que él se había creado] había decidido ir en contra de él; por lo cual se había propuesto luchar del lado del mal. Y, qué mejor manera que hacerlo mediante la música. Es por ello que Don Omar había dejado la Iglesia y se dedicó al mundo de la música con fines vengativos, y poder ayudar al mismo diablo en la reclutación automática de sus aspirantes al infierno.

Es por ello que algunas de las canciones de Don Omar tienen algún tipo de contenido incomprendible, si las vemos de forma muy profunda; en especial, el tema de "El Señor de la Noche".

Bad Bunny

Nacido en Puerto Rico. Aunque su producción recorre otros estilos como el Rap, Rock, Kisomba y Soul, se dio a conocer también en el Reggaetón.

«*Bad Bunny realizó una transmisión en vivo en su cuenta de Instagram y causó terror entre sus fanáticos al confesar el secreto de su fama.*

El puertorriqueño llevaba varios días desaparecido de las redes sociales, sin publicar ninguna fotografía ni realizar ninguna actualización de sus movimientos. Esto tenía preocupados a sus fans, pues el Conejo Malo acostumbra a ser muy activo y mostrar cada ocurrencia de su vida. Pero, para recompensar el tiempo perdido, decidió hacer una transmisión en vivo, con la que dio a conocer la clave de su éxito.

*"¿Ustedes quieren el éxito que yo he tenido? Hay una sola respuesta, nosotros estamos comprando almas. Ya no la vendemos, ahora me las venden a mí, quien quiera dinero o fama me tiene que vender su alma", señaló el cantante de 24 años a sus miles de seguidores, que estaban pendientes a dicha transmisión».*²⁶³

«El General» se arrepiente de haber creado el reggaetón por satánico²⁶⁴

Así titula el artículo con el que este famoso compositor sorprendió a sus seguidores, al declarar su gran equivocación al darle origen a este género musical, y revelar la crisis que esto le trajo a su conciencia por todo el daño tan grande que el Reggaetón ocasiona en la niñez, la adolescencia y la juventud: presente y porvenir de la humanidad.

A continuación, el contenido del artículo sobre su declaración:

«Sorprendentes declaraciones del autor de "Rica y apretadita"

Maluma, Bad Bunny, Daddy Yankee, Ozuna y los grandes exponentes en la actualidad del reggaetón crecieron escuchando a "El General", una sensación del género urbano que con éxitos internacionales como "El meneíto", "Muévelo, muévelo" y "Rica y apretadita", fue el precursor de los poderosos ritmos actuales que tienen dominadas las listas de popularidad.

A pesar de su innegable influencia, Edgardo Franco, nombre de pila de "El General", se dice arrepentido de haber abierto el camino para el reggaetón.

"Las letras de la canción eran una cosa que causaban conflicto con mi conciencia, me ofrecieron algo de una bebida alcohólica para calmarme, entonces empecé a cantar. A ellos les gustaba lo que escuchaban. Eso se sumó en todas las radios, eso fue un trofeo de parte de Satanás", dijo Franco en entrevista con un canal de YouTube de los Testigos de Jehová.

Convertido en un hombre religioso, El General culpó a las "malas compañías" que "jalaron como un anzuelo" a una "adicción a los aplausos".

"Todos esos trofeos que gané, todos completitos, están ahí, tomando polvo...", expresó el ganador de seis Premios Billboard.

Hay que recordar que el reggaetón siempre ha estado bajo el "ojo del huracán" por algunas letras acusadas de misóginas y que incitan a la violencia».

Bad Bunny y J Balvin

Estos dos reggaetoneros fueron acusados por sacar a la luz video 'satánico en la canción "Cuidao por ahí". Enseguida, un fragmento de uno de los artículos que hizo pública la acusación:²⁶⁵

«El álbum 'Oasis' que sacaron en conjunto J Balvin y Bad Bunny generó una gran euforia en redes sociales, pues dos de las voces preferidas del género urbano se habían fusionado para dar lugar a 8 temas. Sin embargo, el nuevo video musical de 'Cuidado por ahí' causó una gran polémica para los seguidores de los cantantes.

Y es que, dentro del nuevo tema, algunos cibernautas aseguraron que el video era supuestamente satánico, esto en referencia a los símbolos que utilizaban los reggaetoneros y porque Bad Bunny usaba un atuendo que muestra la figura de la virgen de Guadalupe.

Un usuario escribió "Cuando creías que lo habías visto todo, pero Balvin y Bunny aparecen con reggaetón satánico", de igual manera, otros bromearon con la situación diciendo que se trataba de un "perreo satánico". No obstante, pese a los controversiales comentarios, en tan sólo 5 días, el nuevo tema ya tiene más de 4 millones de reproducciones en Youtube. [Ese es el objetivo de tales excesos y abusos: crear controversia y aumentar seguidores].

Ante las acusaciones, J Balvin publicó una fotografía a través de redes sociales donde trata con sarcasmo la situación: "CUIDAO POR AHÍ !!Si ser SATANICO es crear contenido diferente y entretenimiento!!; entonces, ¿que soy yo? [...] escribió el reggaetonero».

Reggaetón y repudio a las mujeres

El Reggaetón es clasificado dentro de los males de violencia de género que deben ser erradicados. Se le acusa, cada vez con más fuerza, de promover e incitar a la «*misoginia*». Según el Diccionario de Google la Misoginia consiste en «Aversión a las mujeres o falta de confianza en ellas»; y En Wikipedia, se le define más técnicamente, en estos términos:

«La misoginia (del griego μισογυνία; 'odio a la mujer') es la aversión, el desprecio o el odio hacia las mujeres. Se la considera como el homólogo sexista de la misandria.¹ La misoginia puede manifestarse de diversas maneras, que incluyen denigración, rechazo, discriminación y violencia contra la mujer».

Son muchas las voces críticas que cuestionan el Reggaetón por ese concepto que transmite sobre la mujer en la generalidad de sus temas musicales. Una investigación hecha por profesionales de la Universidad de Chile señala:

«"Reggaetón: Cuna del machismo y la miseria, según estudio"²⁶⁶

La Universidad de Chile realizó un estudio titulado "Ni pobre diabla, ni candy: violencia de género en el reggaetón", en el cual resalta el trabajo "violento" de Maluma.

ESPECIAL.- El reggaetón es la bandera del machismo y la miseria; el cantante Maluma el principal rostro, así lo dio a conocer un estudio realizado por la Universidad de Chile.

"Ni pobre diabla ni candy: Violencia de género en el reggaetón", nombre del análisis académico, refiere que la violencia física, psicológica y simbólica contra la mujer se manifiesta en este género musical que fascina a Latinoamérica.

En el análisis, realizado por la socióloga Karina Arévalo y otras de sus colegas universitarias, se descubrieron más de las cinco dimensiones de la violencia de género.

Por año escogieron las cinco canciones más populares de reggaetón, desde el 2004 hasta el 2017. Como resultado final hubo 70 transcripciones. En éstas la mujer fue el primer territorio en donde se depositaron agresiones.

De las 70 canciones sólo 11 no contenían algún tipo de violencia de género, es decir menos del 16 por ciento. Mientras que las otras 59 tenían al menos 568 menciones violentas contra las mujeres.

Con respecto a los representantes del género, el reggaetonero más violento fue Maluma con su canción Cuatro Babys. En ésta hay registro de 44 menciones de violencia.

Aunque el género utilice palabras en diminutivo el resultado es el mismo: violencia, normalización de ésta y reforzamiento de roles y estereotipos.

"Por cariñoso que pueda parecer el diminutivo, referirse a una mujer como gata, perra, zorra o cualquier otro animal y tratar de controlarla, amansándola, como si fuera de su propiedad, es violencia psicológica", refiere el análisis.

La violencia más recurrente fue la simbólica con un 66% en las canciones de muestra. Después siguió "la psicológica, la sexual, la física y, por último, la económica".

"Las sociedades latinoamericanas poseen una forma de organización altamente influenciada por el sistema patriarcal, por lo cual parece razonable pensar que el reggaetón, en tanto forma de expresión musical de gran popularidad, sería una forma de manifestación de tal sociedad", aseguró.

Cabe mencionar que hace unas semanas algunos reggaetoneros se indignaron al no ser nominados en los Grammy».

Rock, música Metal y sus efectos

Según declaró un funcionario brasileño: «El rock activa el sexo, las drogas y el satanismo». Así inicia las palabras de denuncia que hizo respecto al rock, *«Dante Mantovani, el nuevo presidente de la Fundación Nacional de las Artes (Funarte) de Brasil, y suele compartir video en su canal de YouTube en los que habla sobre música, teorías conspirativas y "guerra cultural"»*.²⁶⁷

Te dejo con el resto de su declaración, tomado de la misma fuente informativa:

«Dante Mantovani comentó en un video, el cual ha generado controversia en redes sociales, que: "El rock activa la droga que activa el sexo que activa la industria del aborto. La industria del aborto, a su vez, alimenta una cosa mucho más pesada que es el satanismo».

Bob Dylan

Iniciamos con Bob Dylan la información acerca de la música rock y sus efectos en sus consumidores. Aunque el rock no es el único género en que este artista incursiona musicalmente en el mercado, sino que también lo hace en otros géneros como folk, blues, gospel, country, y pop; daré a conocer su tendencia en el caso del rock por ser este el género que vamos a abordar a continuación.

Respecto a este artista, hay un dato que salió de él mismo en una entrevista que concedió en YouTube. Tomaré, tal cual, el comentario de un testigo de dicha entrevista, pidiendo al lector, comprensión en el modo de lenguaje poco convencional para un libro como éste. Lo mostraré, tal cual lo escribió el autor, por respeto al derecho de autoría, de no alterar la fuente. Solo le arreglaré detalles ortográficos y de redacción que trae de origen. Enfócate en lo importante; es decir, en lo que el usuario tomó de las palabras que dijo Bob Dylan en la entrevista:

*«Hay un caso que conocí hace poco gracias al poderoso alabado YouTube. En una entrevista (da poquísimas, si es que da) Bob Dylan, el hombre leyenda, bla bla...; premio Nobel, bla bla..., exitosísimo bla bla..., le dice a su interlocutor que él sigue en la música por un pacto que hizo con el comandante en jefe de un mundo que nosotros no podemos ver. Y dice estar donde está, gracias a ese pacto. Les dejo aquí el video para que hagan su propia interpretación; porque Dylan, olvídense que vuelva a decir algo, ni de esto, ni de nada: <https://youtu.be/CxmKvZU87qM>».*²⁶⁸

Sid Vicious y Nancy Spungen (Sex Pistols).

Sid Vicious será recordado por su alocado estilo de vida. Y por asesinar a su novia de 20 años de edad, Nancy Spungen. El 12 de octubre de 1978 Sid se despertó de un estupor de drogas y encontró a Nancy en el suelo del baño del hotel. Había recibido una única herida de puñalada en el abdomen, y al parecer, se desangró hasta morir. Vicious fue arrestado y acusado de asesinato, pero él siempre sostuvo que no tenía ningún recuerdo de haberlo hecho. Algunos sostienen que también pudo haber sido uno de los traficantes de droga que visitaron el cuarto durante esa noche. A tres meses del hecho, su madre, también adicta a las drogas, le suministró una sobre dosis de heroína suficiente para matar a dos personas. Ella pensó que eso cortaría su sufrimiento, ya que estaba sumergido en una profunda represión.

Los Rolling Stones

Uno de los más grandes del rock, fundado en Inglaterra en 1965, es el grupo de rock más longevo. Tomaron una orientación satánica a partir de su pacto con Satanás en el año 1968. Entre sus célebres obras se encuentran numerosos himnos a Satanás, entre ellos, Simpatía el Diablo, que se convirtió en el himno revolucionario de la religión satánica. "Danzando o bailando con el Señor D", refiriéndose al diablo. Y, también, el álbum, "Su Majestad Satánica". Sus conciertos y festivales han estado marcados por la violencia y numerosas muertes.

Ozzy Osbourne

El ex vocalista de Black Sabbath fue acusado de ser una mala influencia para los jóvenes por ser satanista. Osbourne nunca se mostró preocupado por estas acusaciones, más bien siempre se dejó ver ante los medios como un gran pecador y alguien que difícilmente "vaya al cielo". Ni hablar de los conocidos incidentes de la paloma y el murciélago, animales a los que les arrancó la cabeza con los dientes. Sí, no son mitos del rock. Durante un show en Iowa, el vocalista creyó que desde la audiencia le estaban arrojando un murciélago de plástico y le hincó los dientes sin pensarlo para terminar dándose cuenta de que era un animal en serio.

Behexen

Esta banda finesa de black metal nació en 1994. La música es épica y sinfónica, pero a la vez brutal y cruda. Ellos realizan portadas llenas de sangre y pinturas de cadáveres y usan su música como un conducto para conjurar a Satanás y otros demonios. La música de la banda es abierta y literal en su promoción del satanismo y la adoración del diablo; el vocalista y letrista Hoath Torog es un satanista confeso y títulos de

álbumes como «By the Blessing of Satan» y «My Soul for His Glory» no están destinados a ser tomados metafóricamente.

Dissection:

También desde Suecia, Dissection es el verdadero negocio cuando se trata de música verdaderamente satánica, con un sonido lleno de temibles y monstruosos riffs, voces rasposas y ritmos explosivos, pero también toques de melancolía y un sentido medieval de la oscuridad. Eran excelentes para equilibrar un sonido que era a la vez maléfico y melódico. El vocalista y compositor Jon Nödtveidt no estaba perdiendo el tiempo con su devoción a Satanás; él era un Luciferino auto-proclamado que practicaba el culto al diablo y otros rituales ocultos (también estuvo siete años en prisión por asesinato, desde 1997 hasta 2004). En 2006, se quitó la vida en un aparente ritual satánico, dejando este planeta por una herida de bala auto-infligida y terminando con la carrera de Dissection como una de las bandas más satánicas en existencia.

Dark Funeral

Desde 1993, esta banda sueca de black metal ha sufrido muchos cambios en su formación, pero la misma furia y la música implacable se han mantenido consistentes todo el tiempo. Su sonido ha evolucionado a lo largo de los años, pero aún conserva grandes dosis de ritmos explosivos y melodías oscuras que abrazan al Diablo y a la muerte por igual. Han sido populares en el metal underground durante décadas, pero ahora están entrando en la escena del black metal internacionalmente y difundiendo su mensaje anticristiano a un público más amplio a través de canciones como «Nail Them to the Cross», «666 Voices Inside», «Open the Gates» y «Enriched by Evil».

Gorgoroth

Formado en Noruega a principios de los años 90 junto a bandas de black metal tan notorias como Mayhem y Burzum, Gorgoroth siempre ha estado entre las bandas más ferozmente anticristianas del género. El antiguo vocalista principal de la banda, Gaahl, dijo una vez en un documental canadiense sobre el heavy metal que el satanismo representa «libertad». Él y otros miembros de la banda han expresado abiertamente su apoyo a la quema de iglesias de la década de 1990 en Escandinavia que sacudieron el mundo del metal. Con nueve álbumes de larga duración en su haber, Gorgoroth es una de las pocas bandas originales de black metal noruego que todavía se mantienen. El grupo ha provocado controversia a lo largo de los años por sus presentaciones en vivo, que a

*menudo incluyen cabezas de oveja, derramamiento de sangre y crucifixiones falsas».*²⁶⁹

Marilyn Manson

«Marilyn Manson tiene un mensaje claramente anticristiano y su apariencia andrógina y actitud en los shows le otorgaron una fama de anticristo en los medios masivos que lo tildaron de "mala influencia para los jóvenes". Las acusaciones eran tan serias que se le atribuyó la culpa a Manson y a toda su banda, de ser los influyentes directos de los dos jóvenes que perpetraron la masacre de Columbine, que dejó muertas a 15 personas en las instalaciones de Columbine High School.

Xuxa

*Los programas televisivos para niños de Xuxa fueron furor en Brasil, Chile, Argentina y otros países de Latinoamérica en los años 80-90. Pero la fama de la presentadora brasilera fue truncada por algunas acusaciones controvertidas, entre ellas la del locutor chileno que denunció que, en uno de sus temas, si se lo reproducía al revés, se escuchaba la frase: "El diablo es magnífico". Fue en 1990, en la Radio Nacional de Antofagasta. El locutor en cuestión habría recibido un llamado anónimo de un auditor pidiendo que se escuchara al revés un casete de Xuxa. La acusación se replicó en medios de otros países e hizo resurgir hechos del pasado de la famosa presentadora, que habría sido actriz erótica, algo que no les cayó bien a los padres de muchos niños».*²⁷⁰

La banda «Marduk»

«La banda Marduk, de Suecia, es en la actualidad, uno de los grupos de rock más importantes y de mayor influencia en América Latina. En años recientes tenían una gira por varios países, y sus contenidos blasfemos en las canciones, más sus actos en escena, llevaron a varios gobiernos, como Colombia y Guatemala, a prohibir sus presentaciones.

Se lee en un artículo sobre la posición de un representante del gobierno de Guatemala: "La letra de sus canciones es destructiva y atenta contra los valores morales, ya que predicen las ideas de muerte que predicaba el Tercer Reich (de quien se dice profesaba el paganismo y el misticismo) durante el periodo nacional socialista alemán", dice la misiva del legislador, según la agencia de noticias EFE.".

Desde su inicio, Marduk ha hecho honor a los adjetivos que le dedican sus críticos, como cuando debutó con la maqueta "Fuck Me Jesus" (Fóllame Jesús), en 1991.

La banda, que toma su nombre de un dios de Mesopotamia, canta versos como los de "Jesus Christ Sodomized", incluida en el álbum "La gran danza macabra".

El tema dice "Jesús, hipócrita, serás el primero en freírse / Jesús, desprecio y derrota, cállate y muere / Jesús, sodomizado".

El diputado salvadoreño Arnoldo Marín, en representación de la Asamblea Legislativa manifestó: "Este grupo (Marduk) no trae nada bien al pueblo salvadoreño, como Partido Demócrata Cristiano apoyamos esta moción, para que no se venga a distorsionar la mente a nuestros jóvenes".²⁷¹

Tu corazón, dáselo a Cristo; no a la música.

Es tan competitivo y desecharable el mercado musical que, como una burbuja, de hace y se deshace el goce y la realización profesional que proporciona. El mundo, como te aplaude en un instante y te levanta a lo más alto, por encima de tus aspiraciones, también te desecha apenas consiga a alguien mejor que les dé más dinero. Esa falsa felicidad te traiciona, es tu enemiga; no te alíes con ella. Observa estos dos casos:

a) Ahn So Jin:

En el año 2015, esta chica a los 22 años se suicidó ante el fracaso de no haber sido contratada para debutar con su nuevo grupo para el programa «Kara Project: The Beginning»²⁷². Aunque trabajó un promedio de catorce horas del día durante cinco años. Eso la llevó a una depresión a la que se le sumó la soledad causada por la desaprobación de sus padres, de escoger esa manera de vivir.

b) Kurt Cobain (Nirvana):

«El líder de Nirvana, Kurt Cobain, fue una de esas voces que marcaron toda una generación en la década de los 90. Con tan sólo tres discos y siete años de carrera, la agrupación llegó a su fin el 8 de abril de 1994, cuando Cobain fue hallado muerto en su casa de Seattle. Se sabe de él músico tuvo una infancia depresiva, y que durante sus últimos días vivió atormentado ante una adicción a la heroína, bronquitis, problemas intestinales y el horrible peso de la fama. Su matrimonio estuvo lleno de conflictos, drogas y violencia. En 1993 fue internado debido a una sobredosis, pero su fecha fatal llegó en abril de 1994. Según la versión oficial, Kurt se quitó la vida. Aunque las teorías de un posible asesinato por parte de su esposa Courtney Love no han dejado de escucharse. Sus amigos dan testimonio de que él era un hombre atormentado y del cansancio de su vida en el Rock y su carrera».²⁷³

Casos como éstos, tú debes conocer también otros muchos...; y, de poner su confianza de realización personal el Cristo, no vas a encontrar ninguno

frustrado; de la meta de hacerse santos en Cristo nadie ha llegado a la depresión, a la desdicha, porque Cristo es, y da, Vida en abundancia (cf. Jn 10, 10). El caso de Don Omar que, de ser pastor protestante se cambió a satánico se debió a que ya venía de un error de origen: estaba en una secta. Eso significa que el cristo que él tenía en la cabeza no fue el Cristo verdadero revelado en las Sagradas Escrituras. Él conoció y siguió uno de estos tantos cristos hechos por el mundo de los cuales Cristo personalmente hizo advertencia a sus discípulos cuando dijo: "*Surgirán falsos cristos y falsos profetas, que harán grandes signos y prodigios, capaces de engañar, si fuera posible, a los mismos elegidos. ¡Mirad que os lo he predicho!*" (**Mt 24, 24-25**). En uno de ellos fue que él cayó, porque nunca conoció el Cristo verdadero. Algo semejante – una frustración – le puede sobrevenir a Farruko, que recién, a comienzos del 2012 anunció que dejaba el Reggaetón para entregarse a Cristo, ya que no llegó a la Iglesia donde está el Cristo verdadero y pleno, sino que llegó a una secta donde solo le van a mostrar un cristo insuficiente, incompleto, a retazos. Llegó allí, no por haber hecho un estudio minucioso y prudente de todo lo que en el mercado encuentra sobre Cristo, sino que aceptó rápido lo primero que le ofreció su entorno. Debe tenerse en cuenta que, en Puerto Rico y toda Centro América, como en el propio Estados Unidos, la población cristiana protestante es muy elevada; y la católica, en su mayoría, no da a conocer la Iglesia Católica tal cual es porque la desconocen y viven muy apartados de ella.

Un caso muy diferente, del mismo país de Puerto Rico, es la conversión a Cristo de la agrupación «*Song By Four*»; ellos llegaron al Cristo que lo tiene todo porque se le encuentra Todo, en plenitud, en la Iglesia Católica: allí se resguardan los Sacramentos, que permiten romper el pacto con el pecado y el maligno, y nacer de nuevo en Cristo mediante la absolución de las culpas a través de un ministro legítimo de Cristo; y, el alimento que conduce a la eternidad, comer el Cuerpo y la Sangre de Cristo en la Eucaristía. Eso, además de otros tantos auxilios, como la unión íntima con la santísima Virgen María, su guía y la guía de millares de Santos, son apenas una mención de los inmensos dones de salvación que allí están esperando por el converso. ¿Qué hay pecadores? ¡Sí, los hay...! Siempre los ha tenido, y siempre los ha reconocido. No los esconde, ni los niega. En los grupos como el que eligió Farruko, allí dicen que no hay pecadores y los tienen.

¿La música es buena o mala?

Según el padre Luis Toro, reconocido defensor en la fe, para la elaboración de este tema y respondiendo a esta pregunta afirmó: «*La música es buena o mala según el contenido que transmite y los efectos que causa en las personas*».

Hay tanta inocencia e ingenuidad entre niños y adolescentes en torno a la música, que no les entra en la mente la idea de que una determinada música sea perjudicial. La ingenuidad la muestran, también, muchos adultos al suponer que, porque entretiene, no son canciones malas ni peligrosas. Creen que es peligrosa una letra de una canción solamente si hacen las cosas malas que se dicen en la letra. Se justifican con el argumento de que la oyen solamente para entretenerte. Sin embargo, después, son las personas que, en temas de moral, en las conversaciones sorprenden a todos con modos de

opinar abiertamente permisivos con lo inmoral y desafiantes hacia su propia Iglesia.

La música ejerce una influencia muy grande en el modo de pensar y actuar de las personas, sea para bien o para mal; porque, mediante ella, el mensaje encuentra en quienes lo reciben una rápida aceptación, si la armonía, el ritmo y la letra son agradables al oído y estimulan los sentimientos y las emociones.

Comenta el padre Luis Toro:

«Según mi punto de vista, La música es un canal por donde se transmite lo que usted quiera. Es un canal. Usted puede enviar por allí información buena o información mala. ¿Usted quiere meter información de drogas?, iahí la mete!; ¿de sexo?, iahí la metes!, de violencia o de paz. Lo importante es, qué clase de música estoy escuchando para saber, ¿de qué estoy llenando mi mente y mi corazón? Sea el niño, sea el joven, sea adulto. Y lo peor es que, aun cuando usted no escuche la música, igual recibe la información».

«Hay música trans y metálica que va directamente a ocasionar trances en las personas, es decir, que tienen contacto directo con Satanás. Y usted no puede adaptar esa música a la vida cristiana, porque, como tal, hace encontrar al alma con satanás».

La música rock, por ejemplo, excita a la violencia, a lo macabro y sangriento, a sentir placer destruyendo, dañando; y, la frecuencia e intensidad en el cambio de luces y ritmos en el lugar de fiestas, predispone a la formas más horribles y detestables de ligar sexo y dolor, y causa serias daños en el sistema nervioso. Hay muchos géneros de música que deterioran la salud mental e integral del ser humano; no solo por la letra, sino por el ritmo; y también, si está en un ambiente de fiesta como una discoteca o concierto, por el juego de cambio en las luces y la agitación de las masas enardecididas por alguna canción o un artista.

Lo dañino – es común – que, de inicio, se presente apetecible, sugestionador e inofensivo; es característico, también, de la tentación, subestimar lo que representa riesgo o peligro para el alma; y más con la música, cuando esta viene acariciando y excitando lo más débil del hombre, sus sentidos, mediante suaves y sublimes armonías, voces, matices, arreglos..., por eso es que la mayoría, al ser advertidos del daño que se hacen, se tornan rebeldes, reacios e inaccesibles a ser orientados. Reaccionan defensivamente –dados a satisfacer su pasión interna- con respuestas evasivas como, «eso es solo música», «yo tan solo me estoy divirtiendo», «deje que yo disfrute la vida», «¡Es apenas un ratico nada más!», «¡No se meta en mi vida que yo no me meto en la suya...!». Con el reggaetón, dicen: «¡Yo apenas la oigo, no la bailo!». Hay maestras en las escuelas que ponen a los niños a bailar esa música en actos públicos dentro o fuera de la institución, y hasta se ponen ellas mismas a bailarlas con los niños; y, si les llaman la atención por hacerlo, se escudan respondiendo, «¡eso es cultura!», mientras pervierten las mentes

de los menores de edad excitándoles con las partes íntimas de sus cuerpos. ¡He sido testigo de ello! Por si alguien dijera que es falso lo que aquí se está afirmando.

Daños de algunos géneros musicales en la salud y moral de las personas:

Y uno se pregunta: ¿Por qué hay gente que dice creer en Cristo y de repente salen defendiendo y justificando el homosexualismo, el lesbianismo, la promiscuidad sexual, y sus demás variantes? El ofendido y rechazado por tal actitud ¿quién es? ¿No es Cristo, acaso? ¿Alguien, como Judas, dándole un beso en la mejilla para luego traicionarlo?; o, ¿Pedro, jurándole fidelidad, pero luego hacer que no le conoce?

La música que el cerebro necesita:

Si quieras tener un rendimiento saludable y excelente del cerebro, nada mejor que la música clásica y/o gregoriana litúrgica. Dice el psicólogo Octavio Escobar:

*«Cualquier estímulo positivo ayuda a desarrollar el cerebro. La música clásica ayuda a estimular el desarrollo del cerebro. Por eso hablamos del efecto Mozart. Es una música con una complejidad especial que hace que las neuronas bailen entre sí, se conecten mucho más y estimule el desarrollo del cerebro».*²⁷⁴

Desviaciones en la música cristiana

Muchos dicen: «No me gusta ir a Misa porque los cantos, y todo, es muy aburrido». Debemos decirle a quien se exprese así:

«No hay de qué preocuparse de que no te guste. Si la Santa Misa y sus cantos fueran para rendirle culto a usted habría que preocuparse de que los cantos y todo lo que se hace sean de tu gusto. La santa Misa es para rendirle culto a Dios y no a usted. El culto cristiano no es para organizarle a la gente conciertos y discotecas; para eso pueden ir a iglesias del mundo que no vienen de Dios, donde se especializan en complacer a sus seguidores y se preocupan más del sonido, de la acústica, del confort de la gente, y de los ingresos, que de enseñar a sus seguidores a renunciar a sí mismos y a cargar con la cruz de Cristo».

Una distorsionada relación con Dios cargada de subjetivismo.

Puede hacer creer que para estar bien con Dios basta con escuchar o cantar canciones que le hagan sentir bien; siendo que la relación, la comunión, la paz y los deberes con Dios van mucho más allá que sentirse bien. Fíjate en el espejo de la pasión, muerte y resurrección de Cristo y sus palabras: «quien quiera seguirme, que renuncie a sí mismo» (**Mc 8, 34**). La música protestante lleva a otra dirección opuesta: agradar el gusto de quien oye, satisfacer los sentimientos y afectos de los seguidores. Toda una oposición a lo que Cristo le pide a sus discípulos.

Mientras la música protestante está hecha para complacer el ego de quien la oye, la fe cristiana ha de llevar con sus canciones a liberarse de él y agradar no a los hombres sino a Dios. Lee **Rm 12, 1-2**, renueva tus criterios, y que los modos de pensar de este mundo no te arrastren lejos de Dios.

La Santa Misa no es una «iglesia-discoteca», «iglesia-show» o «iglesia-concierto»

Es el ofrecimiento a Dios del único sacrificio necesario y eterno con el que somos redimidos y salvados de nuestros pecados: el sacrificio del Cordero, de Cristo eucaristía, el memorial de la Última Cena en que Cristo se entrega a los suyos en su cuerpo y en su sangre ocultos en el pan y el vino consagrados. Al asistir a una Eucaristía, vaya consciente que acudes a participar en un sacrificio incruento, al encuentro del Cordero que a Dios se sacrifica para darte la vida eterna; y si te preparas para comulgar, estarás comiendo del Cuerpo y la Sangre de Cristo y Él te concederá la gracia de que te prepares y puedas alimentarte de su mismísimo cuerpo y de su mismísima sangre.

Ir a la santa Misa a buscar diversión es como ir a la cruz a divertirse mientras Cristo agoniza.

Es como ir a asegurarse que Cristo esté bien muerto. Es tan igual a presentarse ante al calvario, y allí ante la crucifixión de nuestro Señor Jesucristo, prender la rumba, hacer mover los cuerpos de los soldados y de los dirigentes judíos de aquel tiempo, y hacer que gocen bastante mientras se burlan y hacen de la crucifixión del Señor un espectáculo.

¿Qué deben cantar los grupos de música católicos?

Deberían cantar lo que las doctrinas protestantes nunca cantan, y que, si un día llegan a cantar las canciones católicas, sea porque estén sanando su fe y se estén convirtiendo verdaderamente a Cristo.

Deben cantarle al Misterio que acontece en la Eucaristía, y no a su ego. Si algún músico o cantante se enojara porque aquí se le dice que muchos de sus cantos y actitudes no los deben volver a presentar, por ser de origen protestante, o porque son plagio de alguna canción profana; significa que no valoran la Eucaristía sino a sí mismos, que no van para cantarle a Cristo sino para exhibirse. De ser así, sobran, y en lugar de ayudar, hacen daño, porque hacen que los feligreses en lugar de ir a la Eucaristía a encontrarse con Cristo terminan yendo para encontrarse con los músicos. Entonces, iqué papel hacen? ¿Para quién trabajan? ¿Deben seguir cantando?... Lo dejo a su reflexión. La Eucaristía ha de ser del agrado de Dios; no de los hombres. Una oración de la Eucaristía, luego de la Consagración, el sacerdote dice: *«Cristo se sacrificó por nosotros»*, y los feligreses responden: *«También nosotros debemos sacrificarnos por nuestros hermanos»*. Los músicos, como animadores en la fe, deben ponerse de primeros en el testimonio, y sacrificarse ellos para quien brille antes los ojos de los feligreses sea el santo Sacrificio e Cristo. No vaya a pasar como en una Eucaristía que presidió, que luego de la Consagración, mientras el pueblo estaba postrado de rodillas adorando a Cristo, el coro cantaba estando de pie: *«Ante ti, me postro, Señor»*.

Medita lo que dice el Señor, y sabrás cómo debes cantar ante Él:

«Por encima de todo, vigila tu corazón, porque de él brota la vida. Aparta de tu boca el engaño y aleja la falsedad de tus labios. Que tus ojos miren de frente, y que tu mirada sea franca». (**Prov 4, 23-25**).

«Yahvé aborrece los labios mentirosos y mira con agrado a los que actúan con verdad» (**Prov 12, 22**)

«Este pueblo me ofrece tan sólo palabras, y me honra con los labios, pero su corazón sigue lejos de mí» (**Is 29, 13**)

Todos los autógrafos debe firmarlos Jesucristo.

Ningún bautizado que sea cantante o músico debe opacar con su propia fama la gloria de Cristo; la humildad debe llevarle a reconocer a Cristo como el verdadero artista y a reconocerse a sí mismo como su obrero para llevarle las almas a Cristo y no para arrebatarlas y conducirlas al demonio. A sus seguidores deben decirle como Juan el Bautista a sus discípulos: «Conviene que yo disminuya y que Cristo crezca» (**Jn 3,30**). «Yo no soy digno de desatarle sus sandalias» (**Hch 13,25**). Diles, además: «Yo no puedo y no debo firmarte ese autógrafo; anda a Cristo para que te lo firme. No hagas con los siervos de Cristo lo que hace el mundo con sus propios ídolos».

Riesgos y peligros de la música protestante.

Analice la letra de algunas canciones protestantes, tomando como muestra algunas frases o mensajes de algunas de esas canciones:

a. «La sangre de Jesús me cubre...»:

Exactamente eso decía Martín Lutero, mientras que el verdadero cristiano cree en que Cristo con su sangre no le cubre como algo meramente externo, sino que penetra y le transforma interiormente y le santifica. Para el verdadero cristiano la sangre de Cristo no se queda en la piel; ella se mete dentro de su ser, toca su carne, penetra y limpia, transforma y renueva de todo el pecado, hasta hacer de él una nueva criatura.

b. «Jesucristo no está en la tumba, tampoco está en el madero; Cristo resucitó...» (Autor: Alex Gálvez):

En el contenido de esta canción es evidente el desprecio y la ofensa que se hace hacia la cruz de Cristo; siendo que cada acto de Cristo es eterno y para siempre, y que, por lo tanto, su sacrificio en la cruz acontece cada vez que un ser humano está pecando. Allí está Cristo

cargando el pecado y siendo torturado por nuestras ofensas. La letra debe ser corregida y decir así: «*Jesucristo no está en la tumba; Él nos salvó en el madero*».

- c. «*Aunque mis ojos no te puedan ver, te puedo sentir (...) Aunque mis manos no te pueden tocar, te puedo sentir*» (Jesús Adrián Romero):

El diablo les venda la mente y distorsiona la fe para hacerles ignorar que en la Hostia consagrada el cristiano puede ver, tocar, comer y sentir al mismísimo Jesucristo en su cuerpo y su sangre durante la Eucaristía. También a Cristo se le puede ver, sentir y tocar al atender un enfermo, un preso, un pobre, un necesitado. Pero, ¿cómo darse cuenta de esta demoníaca maniobra, si quien oye esa canción queda envuelto por la ternura, la sublimidad y lo conmovedora de su música? Así trabaja el principio de las tinieblas, excita desde las sombras penetrando lo más frágil y débil del ser humano para tentarle a separarse y alejarse de Dios.

- d. «*Bautízame Señor, con tu espíritu*».

Lamentablemente muchos católicos con esta canción colaboran haciendo borrar o anular de la memoria del católico la confirmación de que ya está bautizado una vez y para siempre y de que sólo existe un solo bautismo (cf. **Ef 4, 5**); e introducen en el cerebro la doctrina y la invocación de que necesitan bautizarse, haciéndoles cometer el error de pedirle al Espíritu Santo algo que ya recibieron; algo cercano o tendiente a iniciar el camino de la apostasía al negar y desconocer el bautismo que de niños la mayoría de los católicos recibe. Dispone a quien repita esa canción a creerle a quienes luego le van a decir con citas bíblicas distorsionadas que su bautismo recibido es falso y que el bautismo protestante es el verdadero.

¿Todas las canciones protestantes son malas?

Ciertamente que no. Existen muchas de ellas que son íntegramente textos bíblicos llevados a una canción. Marcos With, para mencionar un ejemplo, hizo una canción con el pasaje bíblico **Ap 1,8**: «*Cristo Alfa y Omega, Principio y Fin...*». Jesús Adrián Romero lo hizo con **Fip 2,6-11**: «*Jesús, Señor de la creación*».

¿Debe un cristiano escuchar música protestante?

No debe hacerlo, las canciones buenas que elaboran, llegan a las personas envueltas entre decenas de ellas cargadas de muchas desviaciones y

deficiencias que llevan a quienes las oyen la impronta y el efecto de doctrina de sus compositores.

Es verdad que en la Biblia está escrito: «*Examínenlo todo y quédense con lo bueno*» (**1Tes 5,21**). Eso lo puede hacer quien tiene la formación bíblica y teológica que le posibilite examinar tales canciones y distinguir el trigo de la cizaña que traen; pero la gran mayoría del pueblo cristiano no reúne esa capacidad ya que hay una deuda muy elevada y pendiente de formación en la fe. Muchas ovejas inocentes pueden caer por ingenuos. Son pocos son los que podrán diferenciar en ellas lo bueno y lo dañado. Por eso dice San Pablo: «*Todo me es permitido, pero no todo me conviene*» (**1Cor 6,12**).²⁷⁵

Con la música protestante se le hace vitrina, publicidad y promoción a la teología protestante.

Si yo tengo una industria de helados y quisiera venderlos, nada mejor que hacer publicidad de ellos haciendo que los prueben en lugares donde mucha gente se congregue. Igual es con la música protestante. Nada mejor para llevarse católicos al protestantismo que hacer vitrina de sus canciones en las propias celebraciones católicas.

Cuán grande el error de muchos grupos y encargados de los cantos en las celebraciones católicas de estar introduciendo las canciones provenientes del protestantismo. La vista les llega sólo hasta las emociones y la excitación de letras que envuelven en un intimismo tal a las personas que de manera imperceptible les secuestra la mente y les hace ignorar el daño que les ocasiona, ya que son canciones que responden y conducen a sus oyentes hacia la teología y hacia doctrinas protestantes y que las aparta y aleja de la fe verdadera. Quien tenga oídos que los use, y que se dé cuenta de una a otra canción desvalijan de la fe cristiana importantísimos medios que el mismo Jesucristo te dejó para estar más cerca de Dios y para salvarte: los Sacramentos, la Iglesia, la virgen María, los santos y las mismas imágenes cristianas.

Algunos dicen que usar las canciones protestantes en Misa es Ecumenismo.

Cualquier ocurrencia que se diga a nombre del ecumenismo no puede ser considerada como ecumenismo. Ha de leerse «*Unitatis Redintegratio*», «*Ut unum Sint*» y el directorio sobre el ecumenismo; luego sí podrá hablar con propiedad sobre el tema y decir: «*Voy a hacer ecumenismo*». Se sabe de infestaciones de relativismo y apostasía encubierta en muchas actividades hechas a nombre del ecumenismo que exigen ir con mucha prudencia; y el tema de la música es uno de los ámbitos donde más suelen darse excesos y situaciones a lamentar.

Noviazgo desvirtuado

¿Eres apenas una niña o adolescente, y ya te han pedido que seas novia? ¿Ya lo eres? O, ¿estás en la niñez o en la adolescencia, y ya ves la edad de tener noviazgo?

El mundo en que vives:

Déjame decirte que es normal que sientas atracción por una chica o un chico, en estos momentos en que tu cuerpo cambia, va dejando de ser niño o niña, y se desarrolla dándote avisos de que ya estás en camino a ser una persona adulta. Pero, por tu bien, para que no mancilles tu pureza y tu amor, es necesario que sepas que a tu alrededor hay un mundo que está en guerra contra la familia, contra el matrimonio y el noviazgo, y que busca, a como dé lugar, a que te prostituyas muy temprano, a que adelantes embarazos inesperados y luego abortes (asesines) a tus hijos en tu propio vientre, o que te acostumbres desde temprana edad a usar métodos anticonceptivos. Ellos no te dicen que con esos métodos, pecas contra el quinto Mandamiento de la ley de Dios, que prohíbe matar; porque su uso obedece a una intención premeditada de impedir que un niño nazca.

Fíjate en la letra de muchas canciones que te ponen a cantar o a bailar: te tientan una y otra vez a que tengas sexo y te lo quieren hacer ver como, que no tiene nada malo hacerlo a cualquier edad. Y ni hablar de lo que ellos te quieren hacer ver con el modo como se baila el reggaetón o la música bachata: que pierdas el pudor, el amor a la pureza, y te vuelvas totalmente permisivo a la inmoralidad. Eso se llama perversión moral y rebelión total contra Dios.

Te recomiendo leer en este mismo libro, los temas de Agenda Gay, Agenda pro Aborto y el de Homosexualismo. Te ayudarán a que, a tu tierna edad, despiertes y sepas bien en qué mundo naciste y a qué mundo te vas a tener que enfrentar en tu crecimiento.

¡Debes ser valiente!

Ante las amenazas reales que en el mundo hay contra el amor de Dios en tu corazón, tienes dos caminos: ¿seguirles la corriente y que te manipulen y te dañen la vida? o ¿hacerles frente y proteger tu sexualidad, tu cuerpo y la pureza de tu inocencia?

Si tus padres, tu colegio, y los medios de comunicación no te orientan ante los peligros tan graves que tienen la ideología de género y la agenda gay; y, más bien, contribuyen irresponsablemente con el permisivismo a que adelantes el noviazgo y que tengas relaciones sexuales aún sin estar casado, todavía te queda una voz segura a quien acudir: Jesucristo. Conócelo y has de él tu escudo y refugio moral. La doctrina de tu madre Iglesia, que no cede a los chantajes y manipulaciones de este mundo y dice con claridad las cosas, aunque eso le cueste el rechazo y el ataque de los hijos de las tinieblas.

La Iglesia Católica te enseña que tienes derecho a la verdad, a que te respeten y a que no te manipulen; a que te orienten correctamente y sin engaños según la voluntad y el plan de Dios. En estos términos, la Iglesia Católica indica los deberes y obligaciones que ante Dios y el mundo que todo bautizado tiene para ser fieles a Cristo:

«Los jóvenes deben ser instruidos adecuada y oportunamente sobre la dignidad, tareas y ejercicio del amor conyugal, sobre todo en el seno de la misma familia, para que, educados en el cultivo de la castidad, puedan pasar, a la edad conveniente, de un honesto noviazgo, al matrimonio» (GS 49,3).²⁷⁶

El noviazgo casto sana heridas de crianza

Se sobre entiende, joven que, si verdaderamente amas a tu novia, eso se demuestra. No solo se dice. Has de saber que un número muy elevado de mujeres traen de su niñez dolorosas heridas de agresión, abandono y, sobre todo, de abuso sexual. Y si tu novia es una de tantas mujeres heridas de abuso, y tal vez lo guarda en callado secreto, ¿no deberías ayudarle a que sane sus heridas antes de ir a satisfacerse sexualmente con ella? ¿La vas a herir más? Porque si tienes sexo con ella y ella se ilusiona contigo y luego la abandonas o la traicionas con otra, o con otro, porque lamentablemente así son los desórdenes de esta generación, terminarás siendo otro abusador más y un mentiroso que le dijo que la amaba, y lo que en realidad hizo con ella fue abrirle y dañarle más la herida que llevaba guardada.

Es impactante lo que vas a leer. Esto lo dice el psicólogo Octavio Escobar. Un dato sumamente revelador acerca del bien que se hacen novio y novia, llegando castos al matrimonio:

«La sanación de abuso sexual se da cuando la mujer logra tener un noviazgo casto, con un solo hombre, orientado al matrimonio y a la maternidad. Esa es la sanación: unir sexo, vida y amor. Tener un marido y unirse a él en oración para transmitir la vida».²⁷⁷

¡Leer esto emociona! Supongo que usted también quedó sorprendido(a) de lo que acabas de leer en el párrafo anterior. Es tan grande la ignorancia y la distancia entre los pensamientos de los hombres y los de Dios, que ni se le pasa por la mente al común de los hombres, que Dios, en su infinita y sublime sabiduría haya dispuesto un tiempo remedial para sanar a niños y niñas de los abusos y agresiones que hayan podido sufrir en su infancia, ordenando un tiempo de curación donde les prepara para que lleguen afectivamente sanos a la vida conyugal. Y ese tiempo y etapa de curación previa de esas heridas, previo al matrimonio, se llama NOVIAZGO CASTO.

Cada cosa a su tiempo

Dice el padre Luis Toro:

«Hablar de noviazgo en esta generación no es lo mismo que hace unas décadas atrás. Dentro de la misma Iglesia, el noviazgo desvirtuado es un tema que se ha dejado a un lado y no se le ha dado atención. Ya no se toca ese tema; pareciera que ya se da como normal. Ninguna joven apuesta a un noviazgo puro, y los adultos ya no creen en eso, incluyendo muchos ministros de la Iglesia. Como que, ¡Me cansé! ¡Me rindo! Ya no se le da importancia».

Respecto a los adolescentes que a muy temprana edad se inician en el noviazgo, el padre Luis Toro les advierte: «*Todavía no están maduros para lo que es el noviazgo. El noviazgo es cuando usted quiere conocer a la persona con la que se va a casar.*».

Justo en ese instante que conversaba con el padre Luis Toro, nos acompañaba una niña de once años de edad, a la que le pregunté, ¿a qué edad, más o menos, desea formar su familia? Y contestó rápido: «*A los veinte!*». Yo le comenté a la niña:

«Si tú quieras que sea a los veinte, ¿qué dirías si viene alguien y te pide el noviazgo a los once, los doce, los catorce o los quince? ¿Lo verías normal? ¿Piensas que sería correcta esa propuesta, y que tú la aceptes?».

Allí intervino el padre Luis Toro:

«Allí es donde está el error! Que la muchacha no sabe para qué es el noviazgo; y, el muchacho, menos. Si no se les dice para qué es el noviazgo, entonces piensan que es algo para pasarlo chévere. El noviazgo lo debería iniciar la muchacha a los 18 años».

Recuerdo, de mis años misionero como Salesiano de don Bosco en el eje del Orinoco Medio, en el Amazonas Venezolano, que la etnia Hiwi, o como se les conoce más comúnmente, guajibos, una norma muy estricta que los adolescentes tenían que cumplir si querían llevarse a una adolescente a vivir juntos. Se le obligaba a que primero le hiciera la churuata donde la iba a llevar a vivir. Sorprende que, siendo indígenas que poco conocimiento tienen de la doctrina cristiana sobre el Matrimonio, sin embargo, cumplen el mandato de Dios trazado desde antiguo (cf. **Gen 2, 24**) y ratificado por Cristo en el Nuevo Testamento, en **Mt 19, 5**: «*Dejará el hombre a su padre y a su madre y se unirá a su mujer, y los dos se harán una sola carne*».

En otras palabras: el noviazgo no es un semáforo en verde dando permiso alguno para la promiscuidad. Es fundamentalmente, para el varón, el inicio de su preparación para brindarle a su futura esposa, techo, sustento y vida cristiana y, además, para educarse en la comunicación y en el mutuo consentimiento con su novia; ya que, apenas se decidan a vivir juntos, él debe dejar su propia casa y desprenderse de su padre y de su madre. En línea con esta orientación, el psicólogo Octavio Escobar dice:

«El noviazgo es para ahorrar tres años de sueldo para que mamá pueda dedicarse a cuidar de sus hijos y no le falte nada. Un noviazgo sin compromiso, va al fracaso. Un hombre sano busca a quien proteger y cuidar. Si ha habido heridas y la esposa se convierte en protectora y cuidadora, el esposo le va a ser infiel, y buscará una amante pobre a la cual protegerá y cuidará. Muchos adulterios no se dan por sexo, sino por perdida de rol del marido en el matrimonio. Mujeres que ganan más que los hombres. Ganen menos».²⁷⁸

Pero, estás en una sociedad donde va creciendo el número de adolescentes que no quieren el matrimonio, que no se quieren casar. Solo quieren aventuras y relaciones sin compromiso. Añade el padre Luis Toro: «*para ese que no quiere matrimonio, decir noviazgo quiere decir sexo, un permiso mutuo para fornicar, y lo más grave es que cuenten con la anuencia de sus padres o representantes*».

La Iglesia y el Matrimonio

Es de responsabilidad del sacerdote y de los padres de familia, predicar sobre el Matrimonio y el Noviazgo. Su silencio los deja en manos de las agendas del momento que bombardean la mente de niños y adolescentes, sembrando en ellos el rechazo a la familia y a Dios. Comenta el padre Luis Toro: «*Cuando el sacerdote le predica a la gente sobre el noviazgo o el matrimonio, la gente lo agradece y responde*».

Antes que, en manos de los feligreses, la enseñanza sobre el Matrimonio y su respectiva preparación, el Noviazgo, la responsabilidad está en manos de los párrocos y los servicios pastorales que más vinculantes al tema matrimonial: Pastoral Familiar, Catequesis y Pastoral Juvenil.

Si niños y adolescentes están viviendo de modo muy desvirtuado el noviazgo y la misma vida conyugal, es, en gran parte, a consecuencia de la guerra global contra la Familia que está en desarrollo desde la ONU y otros organismos multilaterales. De manera que, de no reaccionar pastoralmente en pro de la defensa y promoción del Matrimonio, lamentablemente, los mismos cristianos se tendrán que contar entre los cómplices, por omisión, de ese terrible ensañamiento contra la familia que arropa a las naciones, de la ONU para abajo.

La Iglesia Católica necesita una respuesta pastoral firme y decidida, orgánica y sustentable, que hagan contrapeso a las agendas anti familia que están en desarrollo. Por ejemplo, implementando sólidos programas de Santificación de Hogares y de dar a conocer los maravillosos dones que provee la castidad a todo ser humano. Urge corregir la vanidad y superficialidad que se han hecho costumbre en las bodas. Aparte de que ya muy pocas parejas se casan, la mayoría va más para lucir sus ropas y cuerpos que para orar y encomendar a Dios a los nuevos esposos.

Pastoral Familiar y Catequesis

La celebración de los matrimonios en las parroquias, la Iglesia no debe dejar que las secuestren el grupo familiar de la boda y sus exclusivos invitados: basta asistir a muchísimas de ellas y encontrar delante la agonía espiritual de una sociedad que se forra de apariencias ante la presencia de Dios y rebaja el culto sagrado a un simple acto social. Temo decir que, en algunos lugares, la vanidad se adueñó del rito del Matrimonio: dejan fuera del templo a Cristo y a su madre María, y por eso se les acaba el vino muy pronto (fracasan).

En efecto. Algunos que van a esas bodas, hasta dicen: ¡Qué bonito estuvo el acto! Es duro expresarse en estos términos, pero es necesario e impostergable; ya son decisiones que competen a los pastores de la Iglesia, pero funciona más de acuerdo a los rituales y patrones de moda.

Es necesario invertir esfuerzos pastorales que incentiven desde los niños hasta los jóvenes el ideal y la meta del Sacramento del Matrimonio; por ejemplo, pasando éstas celebraciones a horarios adecuados tanto para los contrayentes como para los niños y jóvenes de la comunidad parroquial, especialmente, de la Catequesis. Qué triste que luego de uno o dos años de Catequesis no hayan presenciado un solo matrimonio eclesiástico. Si los bautizados y los que hacen la Primera Comunión no llegan al Matrimonio, el itinerario de la Catequesis fracasa. Si los niños y adolescentes nunca ven el testimonio de una celebración de un Matrimonio, ¿cuándo van a soñar con ello? Es necesario que niños y jóvenes vean hacia dónde va su crecimiento en Cristo: Matrimonio o Sacerdocio.

A la par como se organizan año a año y con anticipación, en cada Parroquia, la promoción, las inscripciones y la preparación para la Catequesis de los Sacramentos de Iniciación; es ya de obligatoriedad moral, hacer lo mismo y con más fuerza aún, con el Sacramento del Matrimonio, organizando cada año, cada semestre o trimestre, jornadas comunitarias de preparación y celebración de Matrimonios y Santificación de Hogares. Al hacerlo, ya han logrado dar enormes pasos, incluso, en la pastoral juvenil.

Embarazo precoz

*¿Quedaste embarazada y eres todavía preadolescente?
¿Sientes temor de no poder con esa responsabilidad de ser madre?
¿Te sientes espiritualmente sola y muy mal?
¿Necesitas alguien con quien hablar de lo que te está pasando?
¿Es tu hija la que pasa por ese momento, y buscas ayuda para esta situación?*

Concepto:

Es necesario iniciar el acompañamiento asegurándose de que se trata de un embarazo precoz. Se entiende, por tal...,

«aquel embarazo que se produce en niñas y adolescentes. A partir de la pubertad, comienza el proceso de cambios físicos que convierte a la niña en un adulto capaz de la reproducción sexual. Esto no quiere decir, sin embargo, que la niña esté preparada para ser madre».²⁷⁹

El embarazo precoz no es un hecho aislado, ya que actualmente se presenta en muchos lugares como una situación de salud pública por atender, ya que suele presentar ciertas patologías en los bebés de madres prematuras, tales como: la ceguera, mal formación o diversos retrasos psíquicos, y bajo peso al nacer²⁸⁰, entre otros.

Atención y orientación de ayuda:

Para este tema se tomó como método de ayuda hacer una serie de entrevistas a madres de familia y seis sacerdotes de la Diócesis de San Cristóbal; entre ellos, Monseñor Juan Alberto Ayala, obispo auxiliar. En cada una de estas

entrevistas encontrarás lo que te recomiendan hacer para que este momento de tu vida sea lo que es, una bendición; a pesar de que haya sucedido antes de lo que correspondía:

Prudencia Contreras: (madre de Familia):

"Ver a una niña embarazada a muy temprana edad me da mucho dolor. Quisiera decirle que siga adelante y dejarse ayudar para poder sacar adelante a ese hijo; aprender a ser mamá a tan temprana edad. Dejarse ayudar sin renunciar a su rol de madre. Dejarse orientar para que aprenda a cuidar su bebé, a educarlo. Nunca le diría que se lo entregue a otro. No. Tiene que luchar por ese hijo ya que se dejó embarazar. Y a los padres de la muchacha, deben tratarla con más cariño y amor para ayudar a esa criatura que viene en camino, y para que la madre precoz no le tome rabia al niño, ni a sí misma ni a su familia. Uno como mujer comete errores por la falta de orientación de los padres".

Cristina Márquez (madre de familia y educadora):

"El embarazo precoz es una realidad que en la sociedad actual ha crecido mucho; a veces es por falta de comunicación de los padres y en el hogar. Muchas niñas cuando salen a la calle, empujada por los desórdenes de vida que tienen en la casa, buscan en las relaciones sexuales prematuras una solución, y creen que esa es la única solución; porque, lamentablemente, quedan embarazadas, a veces no saben de quién es el bebé, a veces es por un capricho, por la curiosidad, y a veces lo hacen solo por hacerlo, pero no saben las consecuencias.

Luego, sabidas las causas de su error, lo más recomendable es el apoyo familiar para que ella no tome otras alternativas; porque, con frecuencia, buscan unas alternativas con unas supuestas amigas y la llevan al aborto. Y eso no es permitido por Dios. Hay centros de ayuda y orientación, psicólogos, que les puede ayudar a salir hacia adelante.

No es fácil que, a tan temprana edad, una preadolescente o adolescente, pueda hacerse cargo sola de su bebé, porque no se ha terminado de criar ella misma. Sin embargo, a una chica embarazada a temprana edad le diría con mucha fe, "Sigue adelante", no hay que flaquear. Le tocó y hay que enfrentar la realidad, y con el apoyo de la familia, darle amor a su hijo. Porque un aborto es abominable. Quitarle la vida a un ser tan inocente es muy triste, aparte de ser un daño emocional y psicológico muy grande para la misma niña, porque, practicar un aborto no es fácil y trae muchas consecuencias a mediano y largo plazo, como la recriminación mental, cuando piense y se diga: "yo hubiese podido criarlo", "por qué no hice más", "pude haberlo intentado"; y, por eso, es muy necesario el

apoyo familiar y acercarse a Dios y aferrarse a Él, porque no es fácil tener una adolescente embarazada en la casa; pero, a veces toca, y toca y hay que seguir adelante ayudándola a que adquiera la responsabilidad de la maternidad, porque, así como tuvo esa responsabilidad para quedar embarazada, también hay que enseñarla a que adquiera esa responsabilidad de criar a su hijo. Tampoco hay que ponérselo todo fácil, pero hay que ayudarla para que no cometa el error de abortar".

Mons Juan Alberto Ayala, obispo auxiliar de la Diócesis de San Cristóbal:

"A una niña embarazada le diría que de por medio está la vida y que la vida hay que defenderla y protegerla, y que el ser que está allí en su vientre no tiene ninguna culpabilidad de haber llegado. Debe proteger la vida de esa criatura y eso la llenará de mucho amor; porque, ella no sabe, en el futuro, qué va a ser ese niño o esa niña que está en su vientre. Quien quita que, con el pasar de los años, esa criatura sea quien vea de ella. Y, debe ser ella la que se encargue de la crianza, porque el amor materno no puede ser sustituido por nadie. Otra persona podrá ayudarle, pero no reemplazarle. En efecto, en esos casos donde otra persona sustituye a la madre, casi siempre crecen con mucho resentimiento porque no están con el ser que les trajo al mundo. Porque, con el ser que le trae al mundo se produce en el hijo una dependencia de amor, de entrega, de relación, de compromiso, de estar allí; es más, psicológicamente, hasta el humor de las personas ya hace que el niño o la niña distinga a la mamá de cualquier otra persona, y guardan rabia hacia su mamá, "por qué ella no le crió", "por qué me dejó", "por qué no estuvo conmigo".

Los padres deben apoyarla, no desplazándola en el lugar de madre, ayudarla y que sienta que cuenta con ellos. Si su hija cometió una falta, bueno, quedó embarazada, pero eso no significa que hay que dejarla a un lado, porque es un ser humano, ella, y es un ser humano, el niño que está en sus entrañas; inclusive, puede tratarse de una niña muy inocente. Si sus padres la desplazan, o la dejan sola, esa muchacha va a ir al tumbo y al tambo, yendo a hacer cualquier cosa donde nadie le tenga cariño o aprecio y la utilicen para otras cosas valiéndose de su necesidad. En cambio, si las personas que están con ella la ayudan y están muy pendientes, si la motivan y la hacen parte de la vida de ellos, también ella se va a sentir acompañada".

P. Julián García López, O. p:

"A una niña embarazada se le debe consolar por las preocupaciones y temores que sienta, explicarle lo que se le avecina, hacerle sentir la grandeza de lo que es la vida y que ser madre es hermoso y algo muy grande. Y, en cuanto a los errores que le llevaron al embarazo precoz, son males menores que pueden ser superados. Debe saber que el mayor bien es la vida, y que ella tiene un bien muy grande formándose en su vientre. Se le debe ayudar hablando con sus padres y no dejándola sola en eso, para que entiendan y le hagan sentir a su hija que la vida está por encima de cualquier error; porque, aunque las cosas que sucedieron no debieron haber sucedido, hay que admitirlas, seguir adelante y abrirse al don maravilloso de la vida a pesar de las circunstancias, las dificultades y los miedos que puedan tener. Sobre todo, acercarse y hablar. Entiendo que no es fácil, pero se debe hacer el esfuerzo de acercarse a la niña con mucha compasión y mucha comprensión. La niña sola no puede seguir adelante con ese nuevo compromiso que tiene".

P. Luis Toro: Como en las entrevistas anteriores, el p. Luis Toro reitera la recomendación a...

"dejarse ayudar y guiar por sus padres. La idea de esta ayuda es aprender la lección; porque, si no aprende la lección se vuelven "nada" de ahí en adelante, porque se acostumbrará a deshacerse de sus compromisos y a ser irresponsable. Los padres no deben dejar sola a la niña embarazada, ni hacer ellos todo el trabajo. Es muy importante, porque recibirá mucha fortaleza y evitará cometer nuevos errores, que se acerque a participar de los Sacramentos y unirse a un grupo de la Iglesia; porque, además de que será reconfortante, le ayudará a enfrentar positivamente la situación. A los padres les diría que no cometan el error de sacarla de la casa; porque su hija se va a sentir traicionada al ver que cuando más los necesitaba le dieron la espalda y la hicieron a un lado. También los padres, aunque se sientan traicionados por el error de su hija, deben abrirse al perdón y ayudarla.

Acerca del padre del niño concebido precozmente, el padre Luis toro le dice: "Que nunca olvide que ese es su hijo. Aunque no tiene la obligación de casarse con ella, pero sí tiene la obligación de ayudarla en la medida de sus posibilidades".

P. Joel Escalante (psicólogo):

"Lamentablemente, esta realidad del embarazo precoz se vive en los países de América Latina por la pobreza, el hacinamiento, las frustraciones y, muchas de ellas, buscando el escape para salir de una casa que es infernal. Lamentablemente, no están preparadas para ser madres; sin

embargo, puede apoyarse de diversas ayudas para ser madre, que el Estado (la nación) les ofrece a través de los sistemas de salud; alejándose de los lugares donde se le ofrezca la demoníaca propuesta del aborto. Debe buscar, sobre todo, a Dios; hacer comunidad en alguna parroquia, ya que en muchas de ellas hay servicios, desde Cáritas parroquial, donde tienen buenos psicólogos, que funcionan bien y desde el punto de vista cristiano pueden ayudarles. Porque, afuera, hay muchos psicólogos que llevan a lo mismo, al 'yo soy lo más importante, entonces soy capaz de abortar para quitarme ese peso de encima'. El Estado debe darle apoyo y no asomarle de ninguna forma la idea del aborto, porque la soledad la puede llevar a peligros. Por eso, es necesario que se acerque a una comunidad cristiana, y se ayude de la dirección espiritual y de psicólogos católicos para que se fortalezca con valores que le ayuden a resistir y vencer los peligros de cometer errores que en el mundo le van a recomendar como supuestas soluciones. Por la frustración, el fracaso, la soledad, el ver todos sus planes prácticamente vetados, necesita ser escuchada.

En cuanto al hombre que la embarazó, dado que probablemente fue accidental lo que sucedió y el muchacho es poco protagonista del proceso del embarazo, es frecuente que se presente en el la actitud machista de que "ya cayó ésta", "ya cayó aquella"; a él habría que ayudarlo para evitar la promiscuidad y que siga dejando la semilla regada en tantas niñas. Se aprovechan porque son tipos muy encantadores, con una labia muy buena para conquistar a las chicas. Hoy no se da tanto el fenómeno de que el muchacho que las embarace uno de su misma edad; porque, en este momento, lo que he visto en los colegios es que la chica de catorce, busca uno de veinte; la de veinte, busca uno de treinta; las de veinticinco, quieren uno de cuarenta. Hay factores diversos que ayudan a eso, y no solo es el económico: las muchachas saben qué muchacho rinde en la vida sexual y quién no, qué muchacho está en el mundo de la pornografía y de la masturbación y quién no, y ellas no quieren un hombre de esos, sino que quieren un hombre maduro que rinda y que las complazca.

En las chicas suele adelantarse la depresión post parto. Antes de parir ya sienten depresión, y porque el pensamiento negativo les abunda en el sentido de que lo ven como un fracaso, una frustración: "Ya que más. Tengo que echar para adelante porque se me nota; sino lo hubiera abortado. Pero el mejor ejemplo lo tenemos en la Virgen santísima, que fue una mujer que a los dieciséis años supo llevar el embarazo del Señor, y siempre con la ayuda y fuerza de Dios salió

adelante. Porque, ella también tenía el mundo encima de ella. Primero, porque nadie conocía el hombre que la embarazó y fue uno de las dificultades que tuvo con san José, y me imagino, que con su familia y con muchos vecinos. ¿Quién le iba a creer en esa época y dureza de corazón que había sido el Espíritu Santo el que le había engendrado ese bebé? En esa época la gente era más dura que ahora. En esta época hay gente que se cree cualquier cuento. Por eso la Virgen es el modelo para toda madre embarazada precozmente, porque confió en Dios, buscó a Dios. Y también, las abuelas nuestras. Mi abuela, por ejemplo, desde los dieciséis años empezó a parir, y era una mujer madura. Quizás es eso lo que debe buscar una muchacha embarazada a temprana edad: sitios, compañías o encuentros que la ayuden a madurar".

P. Jesús Duque:

"A una niña o preadolescente embarazada le diría: "No estás sola". Estás, en este momento, siendo templo vivo del Espíritu Santo. Ciertamente, no era el tiempo, pero Dios no va a permitir pruebas que superen tus capacidades. Así lo dice en la Biblia, en 1Cor 10, 13. Y a su familia, le digo que tienen que apoyarla, han de animarla, estar con ella, no estigmatizarla, no etiquetarla, ni tampoco permitir que los demás la etiqueten. Es la hora de que ella, con mucha madurez, aunque no tenga la edad, pero sí comienza a caminar hacia la madurez, asuma también, ahora, un cambio en su vida. Ahora ya no eres una niña. Comienzas a ser una mujer.

Los abuelos no deben ni pueden sustituir a la madre adolescente. Deben enseñarle que debe educar a su hijo o a su hija; pero, aunado a esa educación de ese hijo o de esa hija, ellos han de estar muy conscientes, primero, de que la mamá biológica es su hija, y no, ellos; y, segundo, de que no pueden desautorizar a su hija. Para ello deben facilitar una comunicación intrafamiliar, evitando gritarle a la hija o regañarla delante de su bebé. Si lo hacen, el nieto va a correr a ocultarse donde los abuelos. Si no se tiene bien definido los roles de padre y abuelos, tristemente los abuelos terminan haciendo de padres, y la madre, haciendo el papel de incapaz, creando en el nieto un sentimiento de inseguridad, de irrespeto y desconfianza hacia su madre.

Al hombre que la embarazó, le dirijo este mensaje: 'Recuerda que ahora tienes esta responsabilidad. Recuerda que tienes a Dios, y que, a pesar de tu situación de inmadurez, Dios te concedió la gracia de ser padre de familia. Es necesario que conozcas a tu hijo, que lo ames, y que él sepa quién eres tú y que también te ame. Pero, sí no has tenido la experiencia de tener un padre que te ame, toma esta oportunidad que

Dios te pone delante para sanar y corregir en tu propia experiencia lo que su padre no llegó a hacer, y de ese modo sanas, de raíz, el error de tu padre, y serás motivo de orgullo y gozo para él, ver que un hijo le salió bueno y que no siguió sus malos ejemplos".

P. Oscar Varela:

*"Lo primero que le diría a una niña embarazada es "no estás sola", porque el problema es que la gente piensa que cuando tiene una situación difícil es una isla; y, de ahí, la palabra "que se aisla"; entonces piensa que no tiene solución su situación. Si no consigue en la familia o en las amigas y amigos la solución, tiende a menospreciarse y es ahí cuando la persona es vulnerable. Entonces, es allí donde le diría a esa niña lo que dice Dios a quien más abandonado se sienta, lo que dice el Señor en **Is 49, 15**: "¿Acaso olvida una mujer a su niño de pecho, sin compadecerse del hijo de sus entrañas? Pues, aunque éas llegasen a olvidar, yo no te olvido". "iNiña, ten confianza en Dios!" Así deben hacerle pensar y sentir sus padres. Deben brindarle ayuda espiritual y personal: ¿Qué necesitas? Una consulta, un amigo, un plato de comida. Cuando hay una situación por resolver de tipo psicológico, verificar cual es la raíz de eso y aprender a darle el trato adecuado, si esa relación con el papá del bebé fue recta, fue verdadera y sincera y eso llevó a eso, o si, simplemente fue por un acto de placer. ¿Qué es lo que tenemos que hacer? Ya saber que esa criatura que está en su vientre es libre, ya nace libre, y no le podemos coaccionar su vida ni su corazón. Me gusta lo que dice la Virgen María en las bodas de Caná: "Hagan lo que Él les dice", y qué le propone Jesús: la vida, el amor, la felicidad.*

*La niña se siente pecadora, y por eso cree que Dios la rechazará y despreciará por el error que cometió, y corre el riesgo de aislarse, también, espiritualmente. Todo lo contrario, ese texto de **Is 49, 5** que líneas atrás mencionamos es muy necesario recordarlo y tenerlo presente en cada instante: "Aun cuando tu madre te abandone, yo jamás te abandonaré". Además, debe tomar en cuenta lo que se lee en el Salmo 50, "pecador me concibió mi madre".*

¿Invertir más en anticonceptivos y abortos?

Es lo primero que proponen los que presumen de ser benefactores sociales con esta recomendación. Suponen que el aumento del uso de tales métodos traerá la disminución de los elevados índices de embarazo precoz.

Pues bien, al traste con esa falacia, de que a más anticoncepción menos embarazos prematuros, se encuentra un estudio de investigación reciente que fue realizado en Inglaterra luego de recoger los resultados que tuvo el

recorte de financiamiento por parte del Estado en sus políticas de promoción de la “educación sexual” que facilitaba en las adolescentes el uso de los anticonceptivos y la aplicación del aborto. Te presento, a continuación, el reporte de investigación que hizo el equipo de Aciprensa al respecto:

«Un nuevo estudio determinó que la tasa de embarazos de adolescentes en Reino Unido ha caído a su nivel más bajo desde 1969, luego de que el gobierno recortara la financiación de las políticas de “educación sexual”, entre los que se encuentran el aborto y la anticoncepción.

Como indica Catholic Herald, el resultado del estudio The effect of spending cuts on teen pregnancy (El efecto del recorte de gastos en el embarazo adolescente) se suma a un creciente cuerpo de investigación que expone los fracasos de décadas en torno a este tipo de políticas que, en realidad, aumentaron el número de adolescentes embarazadas, abortos y madres solteras.

En la investigación se analizaron estadísticas de 149 municipios entre 2009 y 2014, y se encontró que luego de que el gobierno central y local sufrieran recortes de presupuesto en los últimos años para “educación sexual” en escuelas y control de natalidad, las tasas de embarazo en adolescentes cayeron un 42,6% entre 2008 y 2013.

Para el año 2014 solo 4.160 niñas menores de 16 años fueron registradas como embarazadas, cifra un 10% menor que el año anterior.

Por otro lado, los investigadores informaron que las cifras de la Oficina de Estadísticas Nacionales muestran que la tasa de natalidad entre los adolescentes disminuyó en un 8,7% en el último año.

“Hay argumentos que sugieren que el impacto (de los recortes) en el embarazo adolescente puede no ser tan malo como se teme y, de hecho, que el gasto en proyectos relacionados con el embarazo adolescente puede incluso ser contraproducente”, concluyeron los autores de la investigación David Patona y Liam Wright en The Journal of Health Economics.

En pocas palabras, añadieron, “el control de la natalidad reducirá el riesgo de embarazo por actos sexuales que de todos modos hubieran sucedido, pero puede aumentar el riesgo entre los adolescentes que son inducidos a un acceso más fácil al control de natalidad, ya sea para iniciarse sexualmente o para tener relaciones sexuales con frecuencia”.

En 1999 Gran Bretaña tuvo una de las tasas más altas de embarazo adolescente en Europa después de 30 años de educación sexual basada en anticonceptivos.

Luego, la respuesta del Gobierno fue pagar a las autoridades locales decenas de millones de libras esterlinas para llevar más "educación sexual" y control de la natalidad que facilite a las niñas obtener anticonceptivos y la abortiva píldora del día siguiente.

En algunas escuelas se abrieron "clínicas de salud sexual" y las autoridades locales nombraron profesionales para promover el llamado "sexo seguro". Además, un consejo contrató un "coordinador de condones".

A la nueva investigación de Patona y Wright le precedió un estudio de 2009 de Teenage Pregnancy Unit (Unidad de Embarazo de Adolescentes) que también encontró que la política gubernamental estaba fallando.

No obstante, el último gobierno se comprometió a continuar con la "educación sexual", por lo que es obligatorio en las escuelas secundarias en virtud de la Ley de Niñez y Trabajo Social de 2017.

La columnista y directora del think-thank Centre for Policy Studies (Centro de Estudios de Políticos), Jill Kirby dijo en un artículo que el aspecto más llamativo de esta investigación es que "demuestra exactamente lo que aquellos que se han especializado en esta área vienen diciendo durante años".

"Este último hallazgo, respaldado por estudios previos, debería ser un llamado de atención a todos aquellos que no protegen a nuestros jóvenes aferrándose a ideas obsoletas y dañinas", concluyó». ²⁸¹

Como pudiste notar de este artículo, el discurso de las ideologías que incentivan el uso de anticonceptivos y la aprobación del aborto como una supuesta solución para evitar el embarazo precoz, es todo un engaño; como si éstas fuesen a disminuir la promiscuidad y el uso inadecuado de la sexualidad. Todo lo contrario, al desafiar los valores cristianos y liberar desde las leyes civiles las compuertas morales del "ten sexo a la edad que sea y con quien sea", llevan a las adolescentes al borde del riesgo ante el embarazo indeseado y prematuro, porque en más de una circunstancia, las relaciones íntimas ocurren improvisadamente y en medio de la inocencia por la inexperiencia.

Quienes hicieron en Inglaterra el estudio presentado, reconocieron que las políticas de control de natalidad tuvieron resultados contraproducentes y aumentaron el riesgo entre los adolescentes de iniciarse sexualmente sin estar preparados aún para las implicaciones y responsabilidades que esto conlleva.

“Más educación y menos condones”

Así se lee en el título de un artículo publicado por ALETEIA, y cae como anillo al dedo para ratificar lo señalado por el artículo anterior hecho por Aciprensa. A continuación, un fragmento del mismo:

El artículo de Aleteia se hace eco de la voz de protesta del obispo de la diócesis de Saltillo (Méjico), fray Raúl Vera López, ante la pretensión del gobierno local de instalar de máquinas expendedoras de condones en los colegios, incluyendo los colegios católicos. El obispo se opuso rotundamente a prestar los colegios católicos para eso, diciendo:

«"Están tratando de que se eviten los embarazos prematuros pero el camino no está en abrir la puerta al desorden, el camino está en los procesos de educación que empiezan en la familia; también los medios de comunicación tienen mucho que ver en esto, deben poner de su parte para elevar la calidad de sus emisiones", dijo fray Raúl Vera

Aseguró además que en las escuelas católicas "no tenemos por qué hacerlo, tenemos nuestros principios. Si a mí me vienen a decir, les diré que no, porque tenemos libertad a la conciencia. No voy a condenar, pero hay que hacer las cosas bien".

Mons Fray Raúl Vera también reclamó: "en esas casas de interés social donde parecen palomares, es donde el niño, desde pequeño, se empieza a dar cuenta de la relación de sus padres y empieza a desarrollar curiosidades que a la larga acaban por darle una mentalidad equivocada en el orden de la sexualidad"». ²⁸²

En línea con su postura son las advertencias hechas por el psicólogo Octavio Escobar, de Colombia acerca de los condones; de la cual se hizo reseña en el tema de la “agenda pro aborto”, tratado en el capítulo de “Agendas e Islamización” de este libro. Él denunciaba que la industria que produce los condones hace, adrede, que algunos salgan pre rotos, para que fallen en su uso y propicien embarazos indeseados, en miras a incitar al escape del aborto. Toda una estrategia para incentivar las ventas de los productos de anticoncepción y para incrementar el negocio de lucro que gira en torno al aborto.

Recomendaciones para padres de niñas o adolescentes embarazadas:

Aleteia ofrece, en su portal de internet, una excelente receta para poner en orden las ideas, las emociones y las acciones que se entrecruzan en momentos como éste:

«Se trata de cuestionar los pensamientos negativos, y reemplazarlos con alternativas positivas, ya que la inquietud y la desesperanza son los principales enemigos de la capacidad de la persona para perseverar en el bien.

Las ideas

La persona es más que sus errores, su dignidad humana se conserva en toda circunstancia, por adversas que estas sean, y siempre le es posible superarse y realizarse para ser feliz.

Lo más importante a rescatar es la persona pues esta es la que añade, con su inteligencia y voluntad, todo lo positivo para su crecimiento y desarrollo.

Se trata de un error de juventud que se debe superar sin que queden marcas de humillaciones y baja autoestima.

Los hechos y dichos negativos de terceras personas adquieren una relativa importancia con el tiempo.

Contar con la ayuda de Dios en todo y para todo.

Las emociones

Pedir perdón si se le ha insultado.

No presionarla para que comprenda y asuma plenamente su error, pues tal cosa es parte de un proceso de tiempo.

Tampoco sentir una culpa por la que erróneamente la sobreprotejan.

No es lo mismo hacerla sentir culpable, que ayudarla a ser responsable: lo primero genera malas emociones, lo segundo provoca que las cosas buenas sucedan.

Su maternidad no debe ser objeto de reclamos o posteriores señalamientos, sobre todo cuando se manifiesten sus defectos o su relación entre en conflicto por diferentes motivos.

Considerar la inocencia y dignidad del nuevo ser que ha de nacer, sin la sombra de no haber sido deseado y una madre estigmatizada.

Acciones

Conceder sin ceder en que su hija viva su juventud y proyectos en la medida de lo posible, estableciendo como su principal responsabilidad la atención a su hijo. La abuela no debe asumir el rol de madre.

El trato debe ser de exigencia basada en el amor y el respeto.

No exigirle más que la madurez propia de la edad.

Mas que preocuparse en lo que se ha fallado, ocuparse en la tarea de educación en lo que aún queda por delante.

Trabajar en aumentar la intensidad y la calidad de la comunicación.

*Los hijos son mejores en la medida que se saben aceptados como personas, por eso, al educarlos, antes que el darles cosas o una educación académica, lo primero es estar abiertos a ellos amándolos y conociéndose».*²⁸³

Promiscuidad

¿Te han dicho que tener relaciones sexuales es lo mismo que amor, y que no tiene nada malo fornicar, porque amar es bueno?

Uno de los deterioros de la sociedad en la que vives está en el lenguaje, para confundir e inducir a la profanación del templo sagrado de Dios que es el cuerpo humano, el demonio tiene en este mundo fuerzas malignas que invierten el sentido natural de las cosas, y engañan igualando amor con actos sexuales.

Según el Diccionario de Pastoral y Evangelización

*«la promiscuidad nada tiene que ver con el amor; al contrario, revela miedo o incapacidad para fijarse en una sola persona; miedo a la libertad, porque el amor es la decisión de elegir a una persona que nos parece única (OCTAVIO PAZ, El País, 6-abril-1988)».*²⁸⁴

El numeral 2351 del *Catecismo de la Iglesia Católica* especifica de modo más preciso la oposición total entre amor y lujuria: «*La lujuria es un deseo o un goce desordenados del placer venéreo. El placer sexual es moralmente desordenado cuando es buscado por sí mismo, separado de las finalidades de procreación y de unión*».

¿Qué dice en la Biblia sobre la Castidad?

Aunque varios de los textos que vas a leer no mencionen la palabra «castidad», sin embargo, oscilan directamente sobre su significado esencial; esto es: amarse a sí mismo y a los demás con la misma pureza del amor de Dios.

Tob: Juntos, no para la pasión, sino para formar una familia para Dios.

Sab 14, 25-26: «*Todo es un caos de sangre y muerte, robo y fraude, corrupción, deslealtad, desorden, perjurio, confusión de los buenos, olvido de la gratitud, contaminación de las almas, inversión de sexos, desorden matrimonial, adulterio y libertinaje*».

Hch 20, 35: Mayor felicidad hay en dar que en recibir.

Rm 1, 20-32: Habla de la soberbia del hombre entregado a sus apetencias. Hombres y mujeres invirtieron las relaciones naturales por otras contrarias a la naturaleza.

Rm 6, 12-23: No reine el pecado en su cuerpo mortal; no obedezca sus apetencias.

Rm 12, 1-2: «Os exhorto, pues, hermanos, por la misericordia de Dios, a que os ofrezcáis a vosotros mismos como un sacrificio vivo, santo, agradable a Dios: tal será vuestro culto espiritual. Y no os acomodéis al mundo presente, antes bien transformaos mediante la renovación de vuestra mente, de forma que podáis distinguir cuál es la voluntad de Dios: lo bueno, lo agradable, lo perfecto».

1Cor 6, 19-20: El cuerpo no nos pertenece. Es santuario del Espíritu Santo. Glorificad con él a Dios.

Gal 5, 16-24: La carne tiene apetencias contrarias al Espíritu: fornicación, impurezas...

Gal 5, 2-5: Vivamos en el espíritu y no bajo la esclavitud de la carne.

Fp 2, 4: No busque cada uno su propio interés sino el de los demás.

Col 3, 4-10: «Mortificad sus miembros terrenos: fornicación, impureza, malos deseos»

1Tes 4, 3-5: «Cada uno de vosotros sepa poseer su cuerpo con santidad y honor, y no dominado por la pasión, como hacen los gentiles que no conocen a Dios».

Hb 13, 4: «Tened en gran honor el matrimonio. El lecho conyugal sea inmaculado».

1Pe 2, 11: «Absténgase de las apetencias carnales que combaten contra el alma».

¿Qué dice la Iglesia Católica sobre el amor y la Castidad?

Entre los numerales 2392 al 2396 el *Catecismo de la Iglesia Católica* nos instruye e indica:

- «El amor es la vocación fundamental e innata de todo ser humano (FC 11)» (n. 2392).
- «Al crear al ser humano hombre y mujer, Dios confiere la dignidad personal de manera idéntica a uno y a otra. A cada uno, hombre y mujer, corresponde reconocer y aceptar su identidad sexual» (n. 2393).
- «Cristo es el modelo de la castidad. Todo bautizado es llamado a llevar una vida casta, cada uno según su estado de vida» (n. 2394).
- «La castidad significa la integración de la sexualidad en la persona. Entraña el aprendizaje del dominio personal» (n. 2395).

-
- «Entre los pecados gravemente contrarios a la castidad se deben citar la masturbación, la fornicación, las actividades pornográficas y las prácticas homosexuales» (n. 2396).

Ver más en: *Catecismo de la Iglesia Católica*, n. 2337 - 2356.

Amados niños y jóvenes...

Cada vez que veas tu cuerpo o pienses en él, o en el cuerpo de otra persona, haga siempre este ejercicio: has cuenta que lo piensas y miras con estas palabras de Cristo: «*Dichosos los limpios de corazón porque ellos verán a Dios*» (**Mt 5, 8**).

El padre Luis Toro les recomienda, ante las inclinaciones y tentaciones de la carne que el mundo le ofrece (homosexualismo, inmoralidad, prostitución, lujuria, incestos, drogadicción, entre otros), aspirar a algo mucho más elevado y pleno: ¡SER LIMPIOS DE CORAZÓN! Esto es puro, es sublime, es más agradable a los ojos de Dios. Y aunque te parezca mentira, al mundo le atrae más ver una persona limpia de corazón; porque corazones podridos y sucios, en todas partes se les encuentra, y el gozo que irradian a su alrededor los que son limpios de corazón, es inigualable, es fascinante.

Cristo vivió esa virtud: conservar limpio el corazón. Es una virtud angelical. Los ángeles, la Virgen María, los Santos también. ¡Ahora puedes ser tú!: ¡SER LIMPIOS DE CORAZÓN! Pero, presta más atención, aún, a lo primero que Cristo dijo: «*iDICHOSOS...!*». Y después, sí, lo demás... «*Los limpios de corazón*». Dicha significa alegría, fiesta, felicidad, gozo, plenitud. Jesús te promete que vas a tener una dicha mucho mayor que la que pudieras desear y experimentar. No sería de tanto impacto si esto te lo prometiera alguien de la calle. Podría decir, ¿le creo? Pero, esto es diferente, porque es Jesucristo. Él es fiel. Él está vivo. Él es el Señor, es Dios verdadero.

De último, Jesús dijo: «*iPORQUE VERÁN A. DIOS!*». ¿Quiénes? Los limpios de corazón. Ahora sabes por qué dijo y prometió que serás DICHOSOS si eres una persona limpia de corazón, porque así iverás a Dios! ¿Te gustaría ver y poseer el más hermoso de los diamantes? Esto es mayor que eso. Es ver y tener al Creador de los diamantes. Y si los diamantes son hermosos, ¿cómo será su Creador? En realidad, poseer un diamante es bien poco, en comparación con estar unido en amor con Dueño y Señor de los diamantes. El lapidario que trabaja los diamantes no hace más que labrar lo que Dios creó y lo hace gracias a los talentos que Dios le dio. Así que el mérito todo de un diamante no se lo lleva el lapidario sino Dios.

¡Vaya regalo, entonces, lo que obtendrás, amado niño, amado joven, si haces lo que Cristo te ha ordenado, porque obtendrás lo que Él te ha prometido! Los regalos que te promete son dos: el primero es, ser limpio de corazón. En eso, serás un diamante labrado por el más sublime de los artistas: Jesucristo. El segundo regalo será ver, estar y poseer, eternamente, al Artista de ese hermosísimo diamante: ¡TÚ Y JESUCRISTO, ETERNAMENTE JUNTOS! ¿Existe acaso algún regalo mayor que ese y una dicha más desbordante que esa?

Son tan hermosas sus palabras, pero pocos son los valientes que se atreven a lograrlo; y quienes lo hacen, se convierten en seres mucho más valiosos

que todo el oro y los diamantes del mundo, y tú, puedes ser uno de ellos, si esas palabras de Cristo las conviertes en tu lema y tu programa de vida. Tú puedes serlo porque a todos los niños, adolescentes y jóvenes les encanta la valentía y les gustan los retos. No tienen la cabeza llena de los miedos, amarguras y temores de muchos adultos.

Si aceptas el desafío que Cristo te está haciendo, de conservar siempre limpio tu corazón, vivirás y gozarás de alegría plena y eterna, sin interrupción; una alegría que muy pocos la conocen porque vive escondida detrás del sacrificio por la salvación de las almas. Esa alegría es muy distinta de las «falsas alegrías» que producen el placer carnal, la lujuria, las orgías, y los vicios, que sólo son momentáneas, como el agua o la espuma, pues no las puedes retener ya que son fugaces; son alegrías siempre solo externas; un disfraz para esconder la tristeza interior y un recurso para intentar escapar y olvidar fracasos, frustraciones, heridas y desilusiones.

¿Te gusta brillar y ser diferente a los demás?

¿Es verdad que te gusta ser diferente del común de las personas? Pues, fíjate. La mayoría vive llenándose de impureza, profanan sus cuerpos, los tatúan. Si tuvieras en una pared de tu casa un cuadro con la pintura más costosa del mundo, ¿lo dejarías rayar? ¿Dejarías que otros lo hagan? ¿O que lo ensucien? ¡No! ¿Verdad? Pues imagínese cómo deberías tratar tu cuerpo y el de todo ser humano, si vale mucho más que todas las obras de arte del mundo.

Corrija en tu mente la mentira que el diablo ha querido meterte, de que no vales nada. Y por eso te empuja a que creas que tu cuerpo y tú como persona valen menos que el barro. Ni siquiera vales como el hierro o el bronce. ¡No! Tu valor es superior al diamante, al oro, el zafiro, el rubí. Solo que estás igual que una de esas piedras preciosas en su estado primario, y necesitas que se te quiten todo lo que te excede y te resta valor. Lo que vas a perder vale, pero con lo que te vas a quedar vale muchísimo más que las impurezas que tanto apetecen a la mayoría de los mundanos.

¡Sé, como Santa Inés!

En el trato a tu cuerpo y a tu alma, en pleno capullo de tu niñez y juventud, elija como modelo a imitar, a Santa Inés. Ella solo tenía trece años, y fue toda una heroína de la pureza y castidad.

Te invito a tomar el siguiente poema que le hice a Santa Inés, para que conozcas algo de su ejemplo; y a que, donde esté a tu alcance, lo interpretes (si puedes), o motives a que otros lo hagan:

Poema: ¡Santa Inés, tan niña y tan Mujer!

«Preste mucha atención
quien, de los Santos, no hace más que criticar.
Santa Inés era tan solo una niña;
que su cuerpito, a Dios quiso ofrendar.
Aprenderemos que no es nuestro el cuerpo,

*que nunca lo debemos profanar,
porque de todo lo que con él hagamos,
cuentas a Cristo tenemos que dar.*

*iHoy, que es día de Santa Inés,
pregunto, si sabes, de dónde es!
Tantas mujeres llevan su nombre,
iNo sé, si saben, cómo, ella fue!
iY tanto que la oímos nombrar!
Pero, de averiguar, ¿quién era ella?,
ni siquiera, tan sólo un poquito,
nos ponemos a averiguar.*

*En el día de su onomástico,
veintiuno de enero, no se les vaya a olvidar,
se entonen siempre estos versos,
donde sus fiestas vayan a celebrar.
Para que, a niños, jóvenes y viejos,
su heroico ejemplo pueda contagiar,
hagan que rimen y que canten
esta historia que les voy a contar:*

*Virgen y romana del siglo cuarto,
fue mártir de la virginidad;
porque, entregó su vida por precio,
para no mancillar su santidad.
Tenía tan solo trece años,
y el hijo del prefecto de Roma la quiso obligar;
y, porque rechazó aquel matrimonio,
cruelmente la hizo decapitar.*

*En la Vía Nomentana,
en las catacumbas de Santa Inés,
sus santos restos descansaron,
pero su devoción hasta hoy sigue de pie.
Con el poeta Prudencio y San Dámaso,*

*Ambrosio, Agustín, y Gregorio Magno;
en grandes poemas y panegíricos,
para los siglos, su memoria, escrita fue.*

*Hoy necesitamos de estos versos,
ante tanto horror y mundanidad;
pues, la gente de estos tiempos,
bien lejos de Dios quiere andar.
No pareciera que fuera antiguo,
lo que nos está diciendo Santa Inés;
habremos evolucionado en tecnología,
pero hemos retrocedido en moralidad.*

*Fue tan valiente, Santa Inés;
tan niña y tan mujer a la vez;
por eso, algunas loas más,
con amor, yo le vengo a ofrecer.
Con apenas, tan solo, trece añitos,
mira lo que hizo para imitar,
lo que Cristo hoy en su Palabra,
a todos nos invita a meditar.*

*En Hebreos, capítulo siete,
allí lo podremos encontrar,
al Cordero, Víctima Santa,
que, en una Cruz, se fue a inmolar.
Y con su Muerte y su Perdón,
del pecado nos vino a liberar;
Santa Inés le ofrendó su sangre
para ayudar, a nuestras almas, purificar.*

*Santa Inés, pura e inmaculada,
quiso para siempre estar;
porque, en una comunidad consagrada,
sus votos de virgen, quiso entregar.
Aunque a una cruz, como Cristo,*

*ella nunca fue a parar;
por su pureza y castidad,
aceptó morir antes que pecar».*

El oro le dijo «Gracias» al fuego

Sabes que el oro, el diamante y todas las piedras preciosas valen muchísimo más en dinero cuanto más puros son y menos estén mezclados con otros metales de menor valor, y cuando ve que, para llegar a esa perfección de pureza, primero tienen que purificarse pasando por altísimas temperaturas. El diamante, por ejemplo, para que llegue a su máximo grado de belleza, sufre mucho: *«es taladrado con láser, le hacen relleno de fracturas, irradiación, recubrimiento, tratamiento de alta presión y alta temperatura»*.²⁸⁵

Y, respecto al oro; iqué hermoso es verlo brillar!; pero, mientras lo admirás, Ten en cuenta que antes tuvo que pasar por el fuego a altas temperaturas para ser refinado purificado del hierro, y de otros metales como cobre, zinc, plata o cualquier otro.

Ciertamente que esos otros son metales valiosos, pero, para poder obtener el oro que vale muchísimo más, se debe desprender a punta de ácidos y altas temperaturas de tales excedentes. Así son los gustos y sensaciones, los placeres y satisfacciones momentáneas que producen en el cuerpo las relaciones sexuales, que para muchos representan algo muy importante; pero, al lado del brillo y resplandor de la santidad del alma, eso no es más que hierro, en cuanto que son bienes efímeros; o barro, si se trata de solo sexo por diversión, perversión, negocio, o abuso.

Si las relaciones sexuales pasasen a ser lo primordial, sería como si el hierro pasara a valer más que el oro, y que despreciaras el oro para quedarte con simple barro. La persona inteligente renuncia al barro (la lujuria) para obtener el oro (la castidad) y vivir, en este mundo, del tesoro eterno de la Gracia divina; y el necio, desprecia el oro (la castidad), para vivir del barro. ¿Qué eliges ser? ¿Inteligente o necio? Confío que elegirás lo primero: la castidad.

Pero, para poder obtener el oro de la más pura calidad, se le debe desprender de los otros metales y de la tierra con los cuales está mezclado en su estado primario. En nosotros, el oro puro representa tener el alma pura, sin mancha de pecado, porque así se refleja y se hacen presentes la belleza, bondad y verdad de Dios.

Eres, no como el oro. Vales mucho más que todo el oro del mundo. Y necesitas de purificación que te libere de apegos que son muy valiosos a los ojos del mundo, pero que esconden, manchan y no dejan liberar el oro precioso que Dios puso como yacimiento guardado en tu espíritu.

Ahora. Hablando de personas... ¿Quién crees que se parece más a una de esas piedras preciosas como el oro, el diamante o el rubí? ¿La que entrega su cuerpo y su mente a cuanta chatarra de diversión sexual se consigue en la calle o en Internet? ¿O la que se abstiene de todo ello y se libera poco a poco, con sacrificio y constancia, de cuanto sea perecedero y caduco? ¿En

cuál de los dos grupos te ves? ¿En cuál quieres estar? ¿Qué vas a decidir para que sea un hecho?

¡Qué maravillosa es tu edad!

Tu infancia, adolescencia y juventud, es la edad más maravillosa para que en menos tiempo de lo que imaginas, Cristo pueda desprender de tu forma de ser todo lo que oculta el hermoso diamante que llevas dentro, pero que aún no lo ves. ¿Sabes lo que costaría cambiar si tuvieras cincuenta o setenta años? Muchísimo, ¿verdad? Fíjate entonces, lo cerca que están de ti esas sagradas palabras de Cristo que al inicio presenté. Las palabras de Cristo: «*Dichosos los limpios de corazón porque ellos verán a Dios*» (**Mt 5, 8**).

En adelante, vas a cuidar tu cuerpo y lo vas a tratar con mayor decoro. Lo vas a vestir con honra y honor; porque, además de llevar diamantes hermosos que vas a cuidar y hacer brillar (dones y talentos) tienes en tu cuerpo algo todavía mucho más importante y valioso que es eterno: el alma. Con la Gracia de Cristo tiene vida, se diviniza y glorifica en la eternidad, y con el pecado se muere y pierde para siempre la vida eterna.

Vivir la Castidad es gozar de buena Salud Mental

Así como lo estás leyendo. Sé que te impacta; porque sorprende, ciertamente, que la castidad vaya de la mano, como récipe básico, con una buena salud mental. ¿Y a qué llamo, en este momento, salud mental? A esa lucidez y esplendor de la mente humana, siempre guiada por el Espíritu Santo, funcionando en sus mejores condiciones y facultades, logrando salir con excelentes resultados en todas sus decisiones y actos. Dios es perfecto, y por esa razón, para proteger tu mente y cada paso que das en la vida, en el Noveno Mandamiento te ordena: «*No consentirás pensamientos ni deseos impuros*».

Te va a impactar esto que vas a leer. Y vas a entender, con términos más exactos, desde el campo de la psicología, porque necesitas de la castidad y mantener bien a raya la fornicación, la lujuria, para que tu mente siempre esté saludable. Te traigo, textualmente, la explicación que ofrece el psicólogo Octavio Escobar:²⁸⁶

«El Espíritu Santo nos mueve a la acción. Si el espíritu Santo de Dios sopla en mí, me lleva a reconocer y servir a Jesús en el otro con necesidad. La acción del espíritu sí activa el sistema límbico, y me debe llevar a actuar. De lo contrario me quedo en las emociones como el perro y no paso a la acción. Me debe llevar a cambios en el cerebro reptil: una manera distinta de ver la vida. La acción del Espíritu Santo debe incidir, tocar los 3 cerebros (reptil, límbico y corteza cerebral). La emoción solo toca, incide el cerebro límbico y el reptil. Hay emociones que me paralizan y me llevan al mal. Ejemplo: el baile pegado de reggaetón que me lleva a hacer cosas estúpidas y equivocadas.»

Cuando los novios, se besan, se abrazan, se tocan y tienen relaciones sexuales, y la mujer se excita, el sistema límbico crece y bloquea la corteza cerebral. Al bloquearla ya no hay pensamiento, y por eso tomamos decisiones que no debimos tomar o hacemos cosas que en sano juicio no seríamos capaces de hacer. Hacemos cosas dominadas por las emociones, de las cuales después nos arrepentimos. Actuamos con el cerebro del animal y no del hombre: la corteza cerebral. La mujer tiene más sensibilidad sexual, tienen una respuesta emocional más fuerte, durante el orgasmo, que bloquea la corteza cerebral y toman decisiones que no debieron tomar. Tomar la decisión de casarse con un hombre que no querían, en una noche de copas y placer. Enamorados por las emociones, no por el pensamiento.

Las emociones apagan la corteza cerebral, como cuando dormimos y nos llevan a tomar o toman por nosotros decisiones erradas. Decidimos con el cerebro límbico o animal. Y a veces decidimos y actuamos peor que los animales. Cuando el Señor nos habla de castidad es para que el límbico no tome el control de la corteza cerebral, que es donde está la razón. Si estamos hiper-estimulados en las emociones, vamos a tener miedos, rabias, angustias, ataques de pánico, depresiones, sentimientos de tristeza, bipolaridad. La madre que golpea su hijo siempre, tiene un sistema límbico lleno de dolor, con grabaciones muy profundas. ¿Por qué golpea a ese hijo? Ella responde: no sé. O sea, su corteza no tiene control sobre el límbico, sobre las emociones. Por eso vemos esos ataques de ira que impiden el que la razón funcione».

iSin palabras...! Luego de leer esto, ¿aprendiste cosas necesarias y valiosas que ignorabas?; Ahora, entras en razón y entiendes, al fin, por qué la Iglesia Católica lleva más de dos mil años previniendo en su doctrina contra la lujuria y la fornicación.

Esto ayuda a dar con la respuesta al, por qué, de tantos conflictos y rupturas entre parejas, porque tal vez están, tan saturados y excedidos en los actos lujuriosos que, al bloquearles la razón, les impide, en ellos y hacia su entorno, la sana comunicación, la armonía, la fidelidad. Estamos aprendiendo que, hacer del placer sexual el fin principal de una relación, devalúa y rebaja al ser humano a su grado más bajo, porque se le bloquea y deja de funcionar lo que le distingue como persona (la corteza cerebral) y se rebaja a vivir y actuar como un animal, ya que le dirigen, de continuo, solo dos cerebros que le iguala a ellos: el cerebro reptil y la libido.

Rebeldía

¿Sientes dificultad con la obediencia a normas, y te sublevas con mucha rapidez? ¿Oppones resistencia o le llevas la

contraria a los demás de modo habitual, y no te logras explicar por qué te sucede?

Eso que te pasa se llama Rebeldía, y la mejor manera de tratarla es prevenirla. Curarla, también se puede, aunque se torna más difícil, si en tu niñez no tuviste el cultivo y la vivencia del encuentro con Dios en la oración. Sin embargo, muy a pesar de que tu historia haya sido muy marcada por el dolor y la ausencia de la oración, o que hayas faltado a Dios pecando gravemente contra los 10 Mandamientos; no hay tormenta que Cristo no pueda dominar y calmar, ni paralítico que no pueda hacer caminar, o muerto que no pueda resucitar.

Mira lo que hizo el Señor:

"De pronto se levantó en el mar una tempestad tan grande que la barca quedaba tapada por las olas; pero él estaba dormido. Acercándose ellos le despertaron diciendo: "¡Señor, sálvanos, que perecemos!" Él les dijo: "¿Por qué tenéis miedo, hombres de poca fe?" Entonces se levantó, increpó a los vientos y al mar, y sobrevino una gran bonanza. Y aquellos hombres, maravillados, decían: "¿Quién es éste, que hasta los vientos y el mar le obedecen?"» (Mt 8, 24-27).

¿No crees que algo muy parecido te está sucediendo, que así está tu vida, que Cristo no te abandonó; sino que duerme, no por perezoso o por indiferencia ante tus dificultades, sino por tu apatía espiritual, por tu desatención con Él, porque muchas veces lo has rechazado, porque no has ido realmente a Él? Cristo duerme porque, haciendo siempre tu propia voluntad, ignoras la Suya. Porque siempre le cerraste las puertas de tu corazón. Cristo duerme porque tú lo tienes dormido dentro de tu barca que es tu propia vida.

¿Por qué eres rebelde?

Dice el padre Luis Toro:

«La rebeldía en los jóvenes es casi inevitable. Es algo interior de ellos. Es una lucha interior. Y, la persona, ni sabe por qué actúa así. La rebeldía es fruto del no identificarse; del no saber quién soy!, ¡hacia dónde voy! ¡qué camino seguir!; y, en ocasiones, de no encontrarle sentido a la vida. Entonces, actúa a veces diciendo, "¡a mí no me importa nada!"; "¡No me importa papá!", "¡No me importa mamá!", "¡No me importa la vida!". Y, de ahí viene que muchos se quitan la vida, o se cortan venas o se hunden en el licor, las drogas, la prostitución, la delincuencia. Les cuesta estar de acuerdo con los demás; siempre están llevando la contraria o mirando lo negativo de todo.

Pero, es Inestabilidad, porque sus padres y educadores nunca le enseñaron a sentir dónde está su paz, su tranquilidad. En el encuentro con el Señor, ahí está la clave; en el encuentro oracional. La rebeldía viene de la falta de oración, de la falta

de encuentro con el Señor. ¿Quién es el que mantiene el equilibrio, la paz en el corazón? ¡Dios! Solo Él. ¡Dios! ¿Cómo? A través de la oración.

Entonces, al quitar esa paz de Dios a través de la oración, del encuentro oracional, el joven no sabe para qué vivir. No sabe qué vale, qué no vale. No sabe nada. Entonces, cualquier cosa le fastidia, está vacío. ¡Es la ausencia! La rebeldía es la ausencia de Dios. Nada le llena».

¿Qué haz de hacer?

Siguiendo con la enseñanza del milagro de Cristo con el mar agitado, si hay muchas tormentas en tu mente y en tu corazón a causa de la rebeldía que no logras controlar y de las culpas por destrozos que has ocasionado; lo mejor no es que te lances del barco y te ahogues, sino que acudas a Cristo a través de la oración, con un corazón contrito y humillado, para que, con su infinito poder, Él domine el mar y haga que venga la paz que tanto necesitas.

¿Cómo orar? Lo mejor a recomendarte es la Oración del Corazón. Conócela y hazla tuya yendo al último capítulo de este libro.

No es la vida lo que quieras que desaparezca, sino las tormentas. Cristo te calma el mar tempestuoso y el barco de tu vida continuará su curso hasta el puerto de la eternidad donde te espera tu Protector que de todas las tormentas te sacó y de todos tus pecados te perdonó.

Comienza por retornar, o comenzar a asistir a la Eucaristía. Pídele a algún católico que te ayude a orar, que te enseñe, si sientes que no sabes. No hay mejor oración que estar en silencio de rodillas adorando a Cristo en la elevación de la Hostia Consagrada y del Cáliz donde está su sangre, o ante su Reserva en el Sagrario.

Haz la oración del Padre Nuestro de modo pausado, pensando en cada palabra, en la mañana, apenas te levantes, antes de comer, antes de partir de viaje o de comentar a trabajar, y antes de dormir. Ya con rezar el Padre Nuestro estarás hablando con Dios. También, reza el Dios te salve María y repita, las veces que pueda, la jaculatoria «*Ave María Purísima, sin pecado original concebida*».

Y, para abrir y cerrar cada momento de oración, encomiéndate a la protección de la Santísima Trinidad haciendo la Señal de la Cruz marcando con tu dedo pulgar tu frente, tu pecho y tus hombros.

Prevenir la rebeldía es la mejor forma de curarla

Y eso se debe aplicar desde niños: Orar, lo más que se pueda. ¡Orar! Esa es la mejor preparación para hacer frente a la rebeldía. ¡Orar! ¿Dónde? ¿Cómo?

En la primera escuela de todo ser humano, en el vientre materno, allí debe comenzar. Si la madre calma sus tormentas de rebeldía practicando la oración, mientras ella lo está viviendo, su bebé ya está aprendiendo. Si su padre y su madre, en medio de una acalorada discusión, se toman de las

manos, y hacen la Coronilla de la Misericordia, o el Santo Rosario, o una oración espontánea invocando el auxilio del Señor, al cesar la tormenta, allí están sus hijos, como protagonistas, aprendiendo que en la oración es donde se calman las crisis de rebeldía.

El lugar donde primero esto se aprende es en el vientre, desde el mismo instante de la concepción; segundo, en la casa, durante los primeros años de infancia; y, tercero, en la escuela y demás ambientes de formación: son responsables de hacerlo: sus padres, sus maestros, su entrenador deportivo, su instructor de música o de danza.

Consiste en hacer con los niños, lo que María y José con el niño Jesús. Desde que él estaba en el seno materno, siempre al ir a Jerusalén con sus padres visitaban el templo y, cuando a sus doce años vivió su inestabilidad propia de niño ya pasando a adulto, y se extravió o se le perdió a sus padres, fue a donde ellos siempre le habían llevado: al templo. Y en Jesús, la mejor opción para salir bien de su extravío, fue irse al templo. Ay, si así hicieran tantos niños, adolescentes y jóvenes cuando el volcán de la rebeldía se les estalla. Si fuesen al templo no tendrían que botar luego tantas lágrimas, o no los tendrían que ir a recoger, más tarde, en un ataúd.

¿Se separaron tus padres?

¿Tus padres se separaron y eso te pone a veces molesto, con rabia, sin ánimos, solo, pensando que no te quieren, desconfiando de Dios y de la Iglesia, inseguro de tu porvenir? ¿Crees que tienes la culpa por la separación de tus padres?

Solo Dios podrá llenar tu vacío.

Dialogando con el padre Luis Toro, el día 21 de enero de 2022, esto fue lo que él aconsejó a quien se le separaron sus padres:

«Busque experimentar el amor de Dios. Solo eso te podrá llenar ese vacío que sientes. Eso no lo llena ningún otro amor humano. ¡Nada! Ya podrá buscarse, si es hombre, mil mujeres, y no le llenará; o mujer, y buscar mil hombres, y va a ser igual. ¡No le va a llenar! En cambio, si buscas y experimentas el amor de Dios, eso sí logrará llenar ese vacío tan grande que sientes».

iQué consejo tan sabio! Si tu madre o tu padre te abandonó, no busques sustituirlos por otros. Tu padre, es tu padre, y tu madre, tu madre. Dijo el padre Luis Toro: «Otra persona puede ayudarle, el abuelo, la abuela, otro familiar, un amigo, alguien ajeno a la familia, pero no le va a llenar. Solo el amor de Dios lo podrá hacer». Otros, no van a sustituir ni a sanar las heridas de abandono que deja en los hijos las separaciones de sus padres.

Palabras de una madre:

La soledad es algo que sienten quienes se les separaron sus padres. En momentos así hay una enorme herida de carencia afectiva que se abre; la necesidad del cálido abrazo de una buena madre que, con sus palabras bañadas de ternura, penetren la dura coraza de los sentimientos que se yergue áspera y escéptica, como mecanismo de protección para evitar nuevas heridas dolorosas.

Te traigo, a continuación, el consejo de una madre que, por su experiencia en el campo legal, se ha visto también en casos donde ha tenido que ejercer el rol de orientadora, consejera de personas afectadas por separaciones matrimoniales. Se trata de la doctora Yetcelly Hernández, especialista en Derecho Procesal Penal, quien participa en la revisión y aportes para este libro, y te dedica las siguientes palabras:

«Cuando los padres se separan, son ellos, y no los hijos, los responsables, por muchas circunstancias que no tienen que ver con ellos, y que para ellos tampoco es fácil romper su relación. Se separaron porque, en la mayoría de los casos, la relación de pareja, por no estar en las manos de Cristo y de la Virgen María, por no cultivar y cuidar su vida de oración y la práctica ferviente de los Sacramentos, llegó a su final, y pensaron que esa decisión fue lo mejor. Hay ocasiones, y la Iglesia Católica lo apoya, cuando se hace necesaria la separación física, especialmente cuando se presentan graves hechos y peligros de violencia o maltrato físico, verbal, psicológico o moral.

Aún cuando sus padres hayan cometido equivocaciones, es fundamental que bajo ninguna circunstancia culpes a ninguno de los padres, ni ataques a ninguno de ellos; pues, son tus padres y ambos merecen respeto y apoyo, porque si bien, la estás pasando mal y te duele, lo más seguro es que tus padres estén en peor condición que la tuya. Lo más indicado es que aceptes la situación y la dejes en manos de Dios que sabe qué hacer, y cómo hacer, con aquello que tú no sabes, ni qué, ni cómo hacer para encontrar una solución. Porque, cuando se separan los padres, eso viene, de seguro, de una historia de años de incompatibilidad, intolerancia, descuido espiritual, por abandonar a Cristo; se les acabó el amor porque no tenían en su boda, en su relación a la Virgen María y a Jesús, así como ocurrió con la pareja que en las bodas de Caná (cf. Jn 2, 1-11) pudieron renovar el vino bueno y tenerlo hasta el final de la fiesta. Aquella fiesta representa los años de su relación. El momento en que el vino se les acabó, representa los años en que a un matrimonio se les seca la fuente de su amor; la intercesión de la virgen María y el milagro de Cristo, representan esas bendiciones que solo ellos pueden hacer, y que los hombres y las mujeres, por frágiles y pecadores que son, no alcanzan a solucionar.

Es justo y prudente que hables con tus padres con serenidad y sin violencia, les hagas presente de tu angustia, de las consecuencias de su ruptura. Hazles ver que tú puedes llevar la peor parte de esa separación si no actúan con madurez. Habla con ellos, con sinceridad, transparencia y humildad, de lo que opinas y cómo te sientes. Redobla tu oración, tu confianza en Dios y en la Santísima Virgen María. Pídeles luz y sabiduría para pensar, decidir y actuar; pues, es tu hogar el que se está destruyendo, más allá de la ruptura de tus padres y de cómo vas a quedar tú.

Esta situación puede ser muy dolorosa, porque es sentirse decepcionado, enfadado o culpable, desconcertado. Pero, ten presente que, si tus padres se separan, son ellos, tus padres, y nunca se ha escuchado que haya «exhijos», ni «expadres». Así que, aunque en el momento sea muy doloroso, siempre vas a tener a tus padres, separados o no, siempre vas a ser su hijo; y que, más adelante, con la ayuda de Dios y la virgen, manteniendo el respeto y la serenidad, y la paciencia, esa situación de dolor va a ser momentánea. Más adelante podrán disfrutar de hermosos momentos juntos, y apoyarse cuando se necesite.

*Ten la fe y la esperanza en Dios, que todo será para bien. Toma para ti, sujetate fuerte a tu pecho, a tus principios lo que Dios te promete en **Rm 8, 28**: «sabemos que Dios dispone todas las cosas para bien de los que lo aman, a quienes él ha escogido y llamado». En la vida hay momentos muy duros y dolorosos; pero, solo la fe en Dios y la Virgen, todo será para tu bien, aunque no lo entiendas. Haga oración por tus padres, ya que esa decisión, seguro, les llevó años tomarla.*

En este particular te recomiendo, te ayudes del último tema de este libro, que lleva por nombre «Mirar con los ojos de Dios». Siga la ruta y la agenda que allí, y en los temas siguientes, se te va a proporcionar. Deje en manos de Dios lo que transcurre, y Él hará grandes maravillas, porque su misericordia recorre la tierra y se derrama abundantemente en todos, quienes ponen toda su confianza en Él y en sus mandatos. Así dice en el libro del Apocalipsis: «Grandes y maravillosas son sus obras, Señor, Dios todopoderoso; justos y verdaderos tus caminos, ioh Rey de los siglos» (**Ap 15, 3**).

La doctora Yetcelly Hernández añade:

Vivimos en un mundo de tanta irresponsabilidad, inmadurez y falta de amor, que los más afectados son la familia y la sociedad. Se debe ser responsable, porque, es muy difícil que

de padres divorciados se formen hijos que puedan formar sus hogares estables y para toda la vida, pues no tienen ni el ejemplo, ni los valores, para luego mantenerlos. Por eso, lo de ser responsables, y evitar los actos que conllevan, a la postre, tal vez, la premeditación de la separación, ya que no se saben cuáles son las graves consecuencias que se generan.

Es muy fácil decir «te amo». Cuesta más, y es más meritorio y necesario decir, «¡estaré contigo toda mi vida, en las buenas y en las malas!».

Por todo esto, es necesario que las personas al formar su matrimonio, y antes de engendrar y traer hijos, reciban cursos y charlas; se preparen y pidan a Dios la santidad teniendo como modelo la Familia de Nazaret. Como dice en una estrofa de una bella canción católica: «Todo podría ser mejor, si en fervor y en alegría, fuesen las madres "María" y los padres "San José", y los hijos imitasen a Jesús de Nazaret». (Aporte realizado el día 26 de febrero de 2022)

¿Cómo sana Dios ese sentimiento de abandono?

Hay una fórmula única de sustitución de padre o madre de familia que sana de raíz toda herida de abandono: «*Si mi padre y mi madre me abandonan, Yahveh me acogerá*» (**Sal 27, 10**). Toma para ti ese precepto y esa promesa de Dios como lo más sagrado y elevado para tu existencia. Por eso dirás como Jesús te enseñó: «*Padre Nuestro, que estás en los cielos, santificado sea tu Nombre...*» (**Mt 6, 9-14**). Si eliges realmente y con toda tu alma a Dios por Padre; como buen Padre, Él le pondrá remedio a tu orfandad y te dará una excelente e incomparable Familia. Tendrás, por madre, a la madre de Cristo; porque Él, como lo hizo con Juan, su discípulo amado, desde la cruz te mirará a los ojos y te dirá: «*iAhí tienes a mi madre!*», y a María, refiriéndose a ti, le dirá «*iMadre, ahí tienes a tu hijo!*» (cf. **Jn 19, 26-27**).

Tal vez por eso Dios dispuso que ella no tuviese más hijos a sino Jesús, para que, así como Juan y su mamá de carne, Salomé, después de la cruz, la llevaron a vivir en su casa, tú también hagas lo mismo con ella hoy, llevando a su madre María a tu casa, a tu trabajo, a la fábrica, a la calle, a tu corazón.

Algo de suma importancia. Ve, que no dice «*PADRE MÍO*», sino, «*PADRE NUESTRO*». Primero, debes considerar que esa oración no la hizo ningún mortal, sino Jesucristo en persona; y si Él te está enseñando que digas así, «*PADRE NUESTRO*» y no «*PADRE MÍO*» es porque te está pidiendo que abras tu mente y cambies tu modo de pensar, que rompas con la falsa idea de creer que estás solo en el mundo, o que Dios es tu Padre solo para ti, o que no tienes a dónde poder mirar y ver a tu lado un hermano o una hermana con quien apoyarse, ayudarse, y luchar ante las adversidades. Esa forma errada de pensar la tienen muchísimos porque vienen de familias muy apartadas de Dios que nunca o muy raras veces iban a la Iglesia, o que más bien, de

sus labios, vomitaban veneno sobre la Santa Misa y sobre los sacerdotes, o sobre rezar el Santo Rosario, recibir Catequesis, participar en los Sacramentos. Limpia toda la cizaña que te metieron en la cabeza, y prepara en tu corazón, el camino para que entre el Señor.

Cristo te enseña a orar diciendo «*PADRE NUESTRO*» para indicarte que, al reconocer y elegir a Dios por Padre, no solo te da una madre celestial, sino que, también, te da HERMANOS. Cuando dices «*NUESTRO*», no estás solo o sola hablando con tu Padre Dios, sino que lo haces a coro con millares, y eso es posible y no ficción, porque al recibir todos en el bautismo el Espíritu de Cristo resucitado, ese espíritu les une a todos y les permite, de todo el universo, estar congregados ante Dios sin necesidad de un techo o unas paredes; le pueden decir, en efecto, «*PADRE NUESTRO*»; porque, para Él, todos los hombres de todas las razas, pueblos y naciones, son sus hijos y, por lo tanto, hermanos. Solo que ahora debes dar pasos adelante en la fe, y a medida que avances, lograrás ver a conocidos y extraños, a amigos y quienes te adversan, con los ojos de Dios; ya no los verás más con tus ojos mundanos y terrenales de antes, cuando, como tu entorno, te dominaba la competencia, la rivalidad, la desconfianza, el ventajismo, el abuso, el engaño.

Por vivir los hombres tan apartados de Dios, no saben y no creen en esa gran verdad, de que Dios es Padre Nuestro y los seres humanos son nuestros hermanos; sino que más bien, se ríen de ello y se miran unos a otros con el odio de Ismael a Isaac, la envidia de Caín a Abel, o el rencor de Esaú a Jacob; el malo mirando al bueno con odio y violencia, como una amenaza para sus propósitos.

Sal pronto de ese círculo vicioso en el que se encuentran los que viven apartados de Dios. Acoja hoy mismo a Dios en tu corazón como Padre. Él no es violento y castigador como muchos padres de familia que has conocido. Acepta a Dios por Padre y a la Virgen María si en la tierra andas solo y sin padres; pero no los veas según el concepto de padre o madre negativo que tal vez te has hecho. No iguales a Dios con ellos. Si lo haces, ese “dios” en el que piensas no existe y el verdadero no lo conoces; y, porque no lo conoces y no te has apoyado en Él, por eso no te levantas de la resignación y el derrotismo.

También puedes tomar por padre a uno de los padres de familia santos que están en el cielo, como San José. Él cuidó y protegió a Jesús y a la Santísima Virgen María, y desde el cielo, también te podría cuidar y proteger a ti. ¿Cómo te comunicas con él? Hazlo a través de la oración de intercesión. Él es justo (cf. **Mt 1, 19**); y sus oraciones ante Dios tienen mucho poder (cf. **Stgo 5, 16**); porque él no está muerto como andan diciendo las sectas protestantes, léelo en **Mt 22, 32**. Comunicate con San José y con cualquiera de los Santos que elijas por padre, madre, o hermanos en la fe, con la oración, especialmente, haciendo sus novenas cada año y su oración diaria, al amanecer o antes de dormir.

A modo de resumen, la licenciada Meisay Pérez te aporta los siguientes consejos:

-
- Tener claro que Dios es tu Padre. El único y verdadero con amor incondicional para sus hijos en la tierra.
 - Nunca pensar que tienes la culpa de la separación de tus padres. Ellos son personas adultas que tomaron esa decisión sin medir las consecuencias.
 - A pesar de la separación y el dolor que te causa, necesitas y debes seguir amando y respetando a los padres. Aquí debes evitar que la razón se la que te dicte la conducta. No actúes porque entiendes. Debes proceder por fe. Es decir, porque confías en Cristo y en su Promesa. Esa que, a través de su apóstol Pablo, te hace en **Ef 6, 1-3**:

«Hijos, obedezcan a sus padres, pues esto es un deber: Honra a tu padre y a tu madre. Es, además, el primer mandamiento que va acompañado de una promesa: para que seas feliz y goces de larga vida en la tierra».

Capítulo VII: **ADICCIONES**

Presentación

Antes de abordar en específico algunas clases de adicción, iniciaremos la orientación ofreciendo algunas pistas y pautas que son de carácter general para afrontarlas y atenderlas; sea que las necesites en lo personal para solucionar una o varias adicciones en particular, o porque quieras ayudar a otras personas a superar ese doloroso y difícil flagelo.

Adicciones en general

¿Sientes dependencia excesiva hacia algún producto, pasatiempo o actividad determinada? ¿Notas que eso ha afectado otros aspectos de tu vida personal? ¿Luchas por salir de esa dependencia y no has podido? ¿Vives con una persona que tiene esa situación y quieres ayudarle?

Se entiende por adicción el «*hábito de conductas peligrosas o de consumo de determinados productos, en especial drogas, y del que no se puede prescindir o resulta muy difícil hacerlo por razones de dependencia psicológica o incluso fisiológica*

¿Cómo surgen, se manifiestan y se solucionan?

Aunque son diversas las maneras de manifestarse las adicciones en las personas; existen, sin embargo, elementos comunes de origen y de soluciones básicas en las que se requiere, de modo indispensable y necesario, la iniciativa y cooperación de quien las tiene.

Según la posición del psicólogo Octavio Escobar las adicciones tienen su inicio en antecedentes de abandono, abuso o agresión que se remontan al mismo momento de la concepción, al tiempo del embarazo o a los primeros años de vida.

La generalidad de las personas que sufren una adicción, pasan años batallando sin lograr entender por qué padecen una determinada dependencia que sobrepasa la fuerza de su propia voluntad y solamente la logran comprender, controlar y superar mediante una ayuda de orientación y acompañamiento especializada en ese tipo de trastornos.

Son decisivas para la vida de joven o de adulto las situaciones que un ser humano vive desde su misma concepción; de ahí que los jóvenes y adultos deban ser tan prudentes e intachables en todo cuanto sientan, digan o hagan ante ellos o con ellos, ya que son responsables directos, para bien o para mal, de lo que suceda con esos fetos o esos bebés, a futuro. Tan delicado es lo

que los adultos digan o hagan ante estas criaturas tan indefensas y vulnerables, que en su defensa y protección Jesucristo advirtió:

«Pero al que escandalice a uno de estos pequeños que creen en mí, más le vale que le cuelguen al cuello una de esas piedras de molino que mueven los asnos, y le hundan en lo profundo del mar. ¡Ay del mundo por los escándalos! Es forzoso, ciertamente, que vengan escándalos, pero ¡ay de aquel hombre por quien el escándalo viene!» (Mt 18, 6-7).

Los irrespetos y violaciones a la integridad de la intimidad y al derecho de protección y de recibir sano amor de los bebés aún no nacidos y los infantes, son la causa principal, y no el ADN ni la genética, de que luego haya varones que no se sientan hombres sino mujeres, o hembras que no se sientan mujeres sino hombres. Son seres humanos que arrastran una transgresión de la que fueron víctimas de alguien mayor que de modo irresponsable les faltó el respeto o les agredió con sus actos lascivos o violentos.

Según el padre Luis Blanco, miembro del equipo formador del Seminario Diocesano de San Cristóbal, en Venezuela, las adicciones se parecen a las cerezas. Puso el siguiente ejemplo: «una vez iba un señor con una cesta llena de cerezas, y cuando intentaba sacar una cereza, se pegaban una o dos más». Así, igual en esto, explica el padre Luis Blanco:

«Cuando se empieza a caer en cualquiera de las adicciones, se van arrimando las otras, todas las otras cuerdas de la templanza y del dominio propio de la persona se van aflojando y llega a un estado en que la persona se dice: «¡Qué vida la mía! ¡Qué tristeza!». Y como no tienen a nadie con quien comentar, se justifican diciendo, «¡Bueno! ¡Hay otros peores que yo!», se consuelan y se conforman para seguir. Para afrontarlas se necesita reflexión: mirar a Jesús y mirarse a sí mismo, a ver en qué eres tú distinto de Jesús: «¡Jesús humilde y paciente, y yo tan colérico y malgeniado. Y es que no me pueden decir nada porque se me mezcla el orgullo con la ira. Exploto por cualquier cosa. Hablo vulgarmente al que sea, o, si es el deporte, me torno agresivo».

Es la reflexión ante Cristo la que ayuda a que te des cuenta de la realidad que antes no logrías percibir, y despierte, por la gracia de Cristo, el deseo y el propósito de cambiar.

En esa misma línea, el padre Félix Caicedo, también miembro del equipo formador de ese Seminario, añadió:

«Una adicción es un reflejo de... Entonces, hay que ir a la causa y efecto de lo que le sucede. Lo que usted ve, ese es el efecto. Pero, ¿cuál es la causa? ¿Qué es lo que en su estructura de personalidad no está integrado o está desintegrado? Y ahí hay que hacerse ayudar de la psicología para lograr solucionar la adicción».

La Gracia es el Don de Dios para que el hombre alcance su plenitud. Es un don, y como don, no se impone, no es invasiva; y, como libre que el hombre es, la gracia de Dios da fruto solo en la medida que el hombre acoja, trabaje y desarrolle ese don. El hombre debe esforzarse por desarrollar la gracia. De poco o de nada servirá tener el mejor de los orientadores en materia de adicciones, si en el que las padece no hay movimiento interno de abrirse paso ante la adicción y superarla. No espera que la solución se la van a traer de afuera. Ya, el solo hecho de darse un baño, vestirse bien, y dirigirse a donde se va a encontrar con su guía, su psicólogo o su sacerdote sin desviarse a otro lugar o sin devolverse; y, también, el hecho en sí de rechazar cada ocasión que se le presente para recaer en la adicción; o de hacer oración entregando a Cristo sus flaquezas e invocando su nombre y su misericordia, desencadenan una fuerza interior en su espíritu, cada vez más creciente, que invade todo su cuerpo y le ejercita la «musculatura» de su voluntad. De modo que, más que los fármacos o las palabras de un consejo, la liberación de una adicción o un pecado se hace mucho más pronta si la persona ejerce con firmeza y alegría su libertad.

Atención de las adicciones

Según el psicólogo Octavio Escobar éstas son las consideraciones que hay que tener en cuenta:

«Cuando el niño es maltratado y es obligado a decir mentiras, desde muy pequeño termina viviendo en la mentira. La mentira se vuelve parte de su ser. Y su incapacidad de actuar es la manera de resolver las cosas. En los adictos hay una gran incapacidad para reconocer y resolver el problema. Esa persona necesita un trato dulce, pero confrontador. La confrontación, es una técnica que consiste en llevar a través de presión psicológica, a que la persona reconozca y se humille. Lo humillan a la brava. Se necesita dureza para llevar a la persona a que se confronte y reconozca su error».²⁸⁷

Para Octavio Escobar las adicciones no se sanan con una atención psicológica convencional, ni con paliativos, como medicamentos u otras sustancias tranquilizantes, porque alivian, pero postergan la cura, ya que no solucionan las verdaderas causas de una adicción. Requiere, afirma él, una atención psicológica profunda que permita ir a la raíz y sanar desde los antecedentes. Evidencia que es totalmente cierto lo que este psicólogo afirma, su propia trayectoria de largos años atendiendo estos casos en los Retiros de Sanación Interior que dirige, y el hecho consecutivo de pacientes adictos que luego de haberse paseado varios psicólogos terminan acudiendo a sacerdotes especializados en liberaciones demoníacas (exorcistas), donde, al fin, logran encontrar la explicación y solución a sus tribulaciones.

En relación con esto, expongo a continuación, tal cual, el desarrollo de la argumentación que hace Octavio Escobar sobre cuál es el tipo de atención psicológica que las adicciones requieren. En un primer momento, explica por qué no solucionan las adicciones los fármacos antidepresivos, y menos aún, las fórmulas de un remedio esotérico, o el alcohol y las drogas. En segundo

lugar, va a exponer cuál es la vía terapéutica que conduce a la curación real de las adicciones.

Patología espiritual de las adicciones

La libertad del hombre es el principal obstáculo que el demonio encuentra en el hombre para poderlo engañar y destruir. Cuando es conducida por el Espíritu Santo, la libertad hace del hombre un ser perfecto y santo, superior ante el mal e invencible ante el Maligno. La libertad es un tesoro del hombre que el demonio no tiene. Es fortaleza humana y es una gran debilidad del enemigo, porque cuando el hombre decide por Cristo y renuncia al mal, ahí el demonio no puede interferir ni impedir su derrota.

Podrás, ahora sí, comprender, que el Maligno busca de cualquier forma quitar de en medio ese obstáculo que Dios puso en el hombre: la libertad. ¿Qué hace? Dañarla. ¿Cómo? Va por la capacidad que tienes para razonar; ya que de esa capacidad es que dependes para discernir y encontrar la voluntad de Dios, que es lo que le da perfección al ejercicio de la libertad. Porque necesitas del uso de la razón, de la corteza cerebral en su pleno esplendor, en su estado natural, como Dios la creó para ser plenamente libre, por eso el demonio, para quitar el obstáculo de la libertad, que es tu principal fortaleza de defensa, ataca la salud de tu cerebro y daña tu capacidad para razonar; esto es, tu unidad y armonía con el presente, con la realidad, con los hechos, con las cosas y las situaciones tal como ellas son. Es lo que él más buscará destrozar en tu ser.

¿De qué manera lo hace? A través del pecado.

«*“El hombre en su pecado, hace un uso patológico de la libertad, que se le había dado para volverse voluntariamente hacia Dios”*; su alma - dice San Atanasio de Alejandría - “no sabe que no ha sido creada simplemente para moverse, sino para moverse hacia el término debido [hacia Dios]”, y de eso nos advierte la palabra del Apóstol: “Todo me está permitido, pero no todo me conviene (**1Cor 6, 12**)”».²⁸⁸

El Demonio te seduce al pecado buscando aniquilar la fuerza de tu libertad, que es tu unión con Dios, mediante la asistencia del Espíritu Santo. Es por eso que en medio del trance de una adicción no quieres nada que venga de Dios. El maligno ataca tu libertad mediante tentaciones, allí donde él sabe que están tus heridas y donde eres más débil, para que hagas cosas que afecten y bloquen el funcionamiento de tu corteza cerebral, ya que de ella dependes para razonar y hacer un uso de tu libertad que te dará frutos de gloria.

¿Por qué debes romper, de inmediato, con la adicción? Al consumir licor, droga, al abusar de medicamentos, o al entregarse a la lujuria del placer carnal, la gula y el desorden en el horario para dormir, deja de funcionar tu corteza cerebral, la capacidad de razonar objetivamente se desactiva, y la libido domina los actos que realizas, tus pensamientos y deseos. Es como el instinto animal desbocado, en el que la persona hace todo, y solo, cuanto el cuerpo le pide y le place. De ahí que sea tan necesario que cuides tu mente, que la sanes de lo que la esté dañando o enfermando, y evites toda clase de

consumo de sustancias o de contenidos, y todo tipo de actividades que debiliten la capacidad de raciocinio, como el trasnocho o el exceso en las horas para dormir, el observar pornografía y deleitarse viendo desnudos, el consumo excesivo del alcohol, la drogadicción, el abuso en la farmacología o en el uso del teléfono, el computador, los video juegos y las redes sociales. Por medio de este tipo de sueños apetecibles al gusto del hombre, es por donde el demonio ataca y daña tu cerebro, para que la libido y el cerebro reptil, y no tu corteza cerebral, sean los que te gobiernen. Emplea, para ese fin, las tentaciones a que te inicies como consumidor y termines enfermo como adicto / esclavo sometido a su dominio y posesión.

Las sustancias tóxicas dependientes producen temporalmente sensaciones agradables, olvido de las preocupaciones, éxtasis, alivio, «fuerza»; pero solo eso, temporalmente. Luego retornan al consciente, y al encontrarse con una serie de errores cometidos bajo efectos de la adicción, que muchas veces ni los recuerdan, sino que se enteran de ellos por reclamos y acusaciones que reciben de otros; y, al verse de nuevo frente a deudas e inconvenientes que antes no tenían y ahora se suman al dolor del que antes querían escapar, como no conocen otra forma de huir o de enfrentar sus compromisos y dificultades, ahora mayores, recurren a la misma puerta de escape, porque ahora, la presión, la cantidad y gravedad de los asuntos por resolver es mayor. Así avanza la escalada y agudización de la dependencia a las adicciones. Digamos que, de cierta forma, estas comienzan como un recurso inmediato para desentenderse de una realidad adversa, y reinciden de modo consecutivo porque le tienen miedo al presente. Prefieren la fantasía, los delirios, las alucinaciones, antes que soportar ver de frente sus recuerdos dolorosos y sus compromisos.

Te mostraré dos ejemplos prácticos de cómo el enemigo arrastra a las personas a caer en adicciones, como mecanismos de protección o fuga auto destructivos, ante hechos dolorosos que no quieren enfrentar o recordar porque les causa mucho dolor:

Una vez, hace mucho tiempo, le pregunté a una mujer, por una red social, «*¿Cómo te sientes?*» Me dijo, «*Muy mal*». Y «*¿Por qué te sientes mal?*» Respondió, «*No tengo para darle comida a mis hijos!*». Le pregunté por el papá de sus hijos y respondió que estaba sola, que se lo habían asesinado. Le di mi sentido pésame para consolarla y le dije, «*Y, ¿Qué haces ahorita?*», y contestó «*Estoy tomando con unas amigas!*»; «*Hija, pero, ¿por qué lo haces?*» Lo que respondió me partió el corazón: «*Es que así olvido!*».

Otro caso fue en una Eucaristía que yo presidí. Una señora de levantó a hacer una acción de gracias luego que se distribuyó la santa Comunión. Daba gracias a Dios porque luego de varios años su esposo había dejado la adicción al licor y dos hijas habían dejado de ir a la denominación protestante que se hacen llamar Pentecostales y habían vuelto a la Iglesia Católica. Entre las cosas que dijo, contó que luego que su esposo dejó el licor, con cierta frecuencia él tenía reacciones muy extrañas, se iba contra ella para agredirla con un cuchillo sin lograrla tocar, como si ella tuviera algo especial que la protegiera, y mientras él hacía eso, le hablaba con una voz que no era la de él diciéndole a la esposa: «*Tú me quitaste a tu esposo. ¡Él es mío! Tú me*

quitaste a tus hijas. ¡Ellas son mías! Los evangélicos me dan culto a mí. Ellos me pertenecen».

Ocurrió que, en ese mismo instante en que la señora relataba esas cosas extrañas que le ocurrían a su esposo, las dos hijas que también estaban en la Santa Misa, sentadas, una de la otra, a unos ocho metros de distancia, entraron en ese mismo trance o cuadro que la señora describía de su esposo. Las dos hijas, de modo simultáneo, como si lo hubieran ensayado antes, y con una voz que no era la de ellas, poseídas y con mucho odio en la mirada y en los gestos corporales, le decían a su madre las exactas palabras que el papá le decía a ella: «*Tú me quitaste a tu esposo. Él es mío. Tú me quitaste a tus hijas, los evangélicos son míos. Ellos me dan culto a mí. Ellos me pertenecen...!*». Toda la gente que participó en la Misa, fue testigo de todo aquello que pasó. Y más de uno, asustado y encomendándose a Dios se hacía la señal de la cruz.

De este segundo testimonio no doy toda la información para no extenderme y para fijar su atención, como lector, en lo que el mismo demonio, a través del esposo liberado del vicio del alcohol y a través de sus dos hijas, de manera muy furiosa por haber sido derrotado, profería contra aquella señora. ¿Qué confesó públicamente el demonio? Que sus maneras de poseer y dominar a las personas son muy diversas. En el caso de aquel hombre, lo hacía mediante el licor, en las dos hijas, llevándolas a una Secta; y, en otros, a través de la adicción al sexo, a las drogas, al Internet, entre otros... Es de sentido común entender por qué el demonio decía aquellas cosas sobre los evangélicos, porque con la secta él consigue apartar las almas de los Sacramentos alejándolas de la Iglesia Católica para que no reciban a Cristo realmente, en la Eucaristía y la absolución de sus pecados.

Gobierno del cuerpo y del alma

La doctora Omidrez Pérez, especialista en endocrinología y metabolismo, de la cual soy su paciente en tratamiento de la diabetes, me dijo: «*padre Héctor, quien no domine su boca y su cuerpo, no será capaz de gobernar su alma*». Para decir, quien no tenga un orden diario y equilibrado en su modo de comer, de descansar, y de evitar el sedentarismo y la complacencia al propio cuerpo, no la tendrá fácil si quiere superar luego una dependencia a algún pecado en el que una y otra vez vuelve a recaer.

Tratamiento de las manías

Hay casos particulares donde la adicción viene acompañada de una enfermedad psiquiátrica conocida como manía.

Aunque en este capítulo trataremos acerca de las adicciones, conviene dejar disponible, al menos, una descripción de lo que son las manías y la forma como éstas han de ser tratadas.

Me apoyaré, para ello, de una exposición que hace Pedro Chico González en el Diccionario de Catequesis y Pedagogía Religiosa:²⁸⁹

Una manía es la «Tendencia persistente hacia determinado tipo de actuación que, si es ocasional y ligera, resulta normal en la vida humana, pero si es

persistente y se polariza en detrimento de otras actuaciones o campos de atención se convierte en inhibidora».

Tipos de manías

Según Pedro Chico González, se distinguen dos clases de manía: moderada y extrema:

«La manía moderada y sencilla es asumible como hábito preferente y permite incluso una evasión en la vida. Lo malo es cuando la manía se transforma en dependencia esclavizante que impide la vida personal equilibrada o la relación social conveniente. Tales son actitudes en la línea de la ludomanía, ergomanía, pornomanía, potomanía, kleptomanía, manía persecutoria, etc.

La manía, en el nivel ya psicótico, no tiene fácil arreglo. Desde luego no bastan meras recomendaciones o tratos hogareños persuasivos. Precisan de determinadas terapias clínica que, en los casos más graves, tienen por desgracia poca posibilidad de ser eficaces.

El educador de la fe debe estar atento a la posibilidad de determinadas manías de naturaleza pseudorreligiosa que resultan perjudiciales para la fe.

Tales son el pietismo exagerado, que conduce al abandono de los deberes sociales o familiares, el moralismo absorbente que abre la puerta a un rigorismo ético distorsionante, o incluso el activismo proselitista que, so pretexto de altruismo, se convierte en un cauce de neurastenia o hiperactivismo estéril.

En los casos en que aparecen esas manías religiosas se debe consultar con expertos en el tema, ya que apoyar las evasiones religiosas sin objetivos concretos pueden perjudicar a las personas propensas a ese tipo de trastornos».

Castidad y adicciones

No hay mejor y más efectiva solución que amar la castidad, desafiando el qué dirán, del mundo, y descubriendo en ejemplos concretos, que los hay en abundancia, la bendición que Dios da a las personas una vida en castidad. La expresión, «desafiando el qué dirán, del mundo», obedece a que, la información, que en la calle y en los grandes medios de comunicación sobre la castidad es tan falsa y desvirtuada, al punto que la muestran como mala y a la promiscuidad y el sexo sin límites lo enseñan como un supuesto derecho de los seres humanos, han hecho que el común de las personas deteste y aborreza la castidad.

La castidad trae como fruto personas libres. Quien la vive de forma gozosa y feliz desarrolla en su personalidad un don muy especial para el discernimiento, inspiran y crean confianza, con un corazón que se ensancha y acoge multitudes, siembran paz a su paso y eso recogen. Eso explica, por

qué, para la vida religiosa y consagrada, para el ministerio sacerdotal, y también, para el mismo matrimonio; en fin, para todo bautizado, la castidad es un don del Señor, porque les permitirá y les dará sano juicio y el don maravilloso de poder distinguir el camino correcto en circunstancias difíciles, de poder orientarse y orientar a otros. En una persona que vive con alegría y gozo la castidad, a su alrededor generan empatía y confianza; por lo que serán fuente de luz para muchos que vendrán de la oscuridad a encontrar la comprensión y la ayuda que necesitan. Eso no lo hacen con alguien que tenga una mente enferma o sucia de mundanidad, sino con aquel que tiene la mente llena de Dios.

Por esa razón, un primer paso para la sanación y prevención de las manías y adicciones, es depurar y desintoxicar la mente de toda cuanta mentira los poderes de este mundo le han metido en la cabeza. Desde este instante, y para el resto de la vida, lleve puesto en tu mente el yelmo de la salvación (cf. **Ef 6, 10**), a semejanza del motorizado que usa el casco para proteger su cráneo en caso de un accidente. Ese casco o yelmo en tu mente significa, con la Palabra de Dios, vas a cuidar lo que lees, lo que ves, lo que oyas, o lo que salga de tu corazón. Fíjate bien en lo que dijo el Señor, en **Mc 7,15**: «*Nada hay fuera del hombre que, entrando en él, pueda contaminarle; sino lo que sale del hombre, eso es lo que contamina al hombre*». Se peca primero de pensamiento y de deseo, antes que pecar de obra o de omisión. Tu mayor peligro y tropiezo no está fuera del cuerpo, sino en lo que sale del corazón. Allí comenzarás tu vigilancia para que mantengas protegida y en excelente estado la mente, limpia de impurezas y libre de posesiones malignas tu corazón. Si vives así, te garantizo que tendrás un mejor desarrollo de la vida diaria.

Después de ver todo esto, podrás comprender, por qué al enemigo le apetece tanto poseer a las almas mediante la adicción sexual, para que no sea su mente quien gobierne sus actos sino la libido, mediante la concupiscencia y la apetencia sexual sin freno ni límite.

En síntesis, tienes una amenaza para tus proyectos de vida, que se llama, impureza; y tienes un gran aliado, que tiene por nombre, Castidad.

¿Y que es amar la castidad? Consiste en hacer vida, las 24 horas del día, y en toda circunstancia, este mandato de Cristo: «*El Señor, nuestro Dios, es el único Señor, y amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente y con todas tus fuerzas*» (**Mc 12, 29-30**). Como todo lo valioso cuesta, así también, la castidad amerita esfuerzos para vivir diariamente ese mandato de Cristo. Si haces ese esfuerzo por cumplir, o resentido porque ya no te podrás entregar a los placeres del mundo, ese mandato de Cristo te va a pesar demasiado y más temprano que tarde te vas a deshacer de él. En cambio, si lo haces, tal cual como el Señor te lo indica: «*con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente y con todas tus fuerzas*». Para lograrlo, sigue fielmente el entrenamiento diario en la Oración del Corazón.

Para vivir la castidad con alegría deberás preparar tu cuerpo y ofrendarlo a Cristo. Prepararlo significa, reconciliarse y recibir la absolución por tus pecados, deshacerse de prendas de vestir que ofendan tu dignidad de hijo de

Dios, ordenar tu casa, tu habitación, para que tu entorno te ayude a orientar tu mente siempre a Dios y, muy importante, reordenar tus compañías. Debes alejarte de las personas que te inducen a reincidir en las apetencias del mundo y sustituirlas por aquellas que trabajan por los bienes del cielo. La sola fuerza de voluntad – tus propósitos – no te dará éxito. Es con la oración, acudiendo a la fuerza y el poder del amor y la Gracia de nuestro Señor Jesucristo, que lo vas a conseguir. Visite el último capítulo de este libro, luego que leas este tema, y habitúese diariamente en vivir la Oración del Corazón.

Como dice en la Biblia, en **Rm 12, 1-2:**

«Os exhorto, pues, hermanos, por la misericordia de Dios, que ofrezcáis vuestros cuerpos como una víctima viva, santa, agradable a Dios: tal será vuestro culto espiritual. Y no os acomodéis al mundo presente, antes bien transformaos mediante la renovación de vuestra mente, de forma que podáis distinguir cuál es la voluntad de Dios: lo bueno, lo agradable, lo perfecto».

Por el contrario, por no querer seguir esta senda que lleva al bien y a la felicidad del hombre, una gran muchedumbre se ha dejado cautivar y dominar por quienes, para dominar y someter a los pueblos, se han dejado seducir por la hiper sexualización del lobby LGBTQ+ y la indiferencia hacia Dios.

Brillará hermosamente la castidad - el amor de Dios - cuando logres que la voluntad de Cristo vacíe la tuya. Así se lo dijo a Santa María Faustina: *«Has de saber que cuando aniquilas en ti tu propia voluntad, entonces la Mía reina en ti».*²⁹⁰

De las anteriores indicaciones, viva con mayor esmero y fervor, tu paso por el Sacramento de la Reconciliación. Toma como ejemplo y guía el testimonio y las recomendaciones que el Señor, en sus revelaciones, le dio a Santa María Faustina:

«De la confesión deberíamos obtener dos beneficios:

- a) *Nos confesamos para ser sanados;*
- b) *Para ser educados; nuestras almas necesitan una continua educación, como el niño pequeño.*

Oh Jesús mío, entiendo profundamente estas palabras y sé, por experiencia, que un alma con sus propias fuerzas no llegará lejos, Se cansará mucho sin hacer nada para la gloria de Dios; se desviará constantemente, porque nuestra mente es oscura y no sabe distinguir su propia causa.

Daré una atención especial a dos cosas: primero, elegiré para la confesión lo que más me humilla, aunque fuera algo muy pequeño, pero que me cuesta y por eso lo confesaré; segundo, me ejercitaré en la contrición; no solamente a ocasión de la confesión sino en cada

examen de conciencia suscitaré en mi la contrición perfecta y, especialmente, antes de ir a descansar.

Una palabra más: el alma que desea sinceramente progresar en la perfección, debe seguir estrictamente los consejos del director espiritual. Tanta santidad cuanta dependencia».²⁹¹

Observa, ahora, en el siguiente texto bíblico, el espejo en que todos nos debemos mirar avergonzados por la rebelión de tantos cristianos contra Dios:

*"Los hombres, abandonando el uso natural de la mujer, se abrasaron en deseos los unos por los otros, cometiendo la infamia de hombre con hombre, recibiendo en sí mismos el pago merecido de su extravío. Y como no tuvieron a bien guardar el verdadero conocimiento de Dios, los entregó Dios a su mente insensata, para que hicieran lo que no conviene: llenos de toda injusticia, perversidad, codicia, maldad, henchidos de envidia, de homicidio, de contienda, de engaño, de malignidad, chismosos, detractores, enemigos de Dios, ultrajadores, altaneros, fanfarrones, ingeniosos para el mal, rebeldes a sus padres, insensatos, desleales, desamorados, despiadados, los cuales, aunque conocedores del veredicto de Dios que declara dignos de muerte a los que tales cosas practican, no solamente las practican, sino que aprueban a los que las cometén» (**Rm 1, 27-32**).*

Porque las personas dejan pervertir su mente, luego su corazón se aparta de Dios. Tendrás tu mente en los bienes del cielo, pero no dejarás de tener tus pies en la tierra. Es decir, serás consciente de la fragilidad de la que estás hecho, y de que en esa fragilidad tropieza mucha gente. Este aviso del apóstol Pablo tenlo muy presente siempre: «temo que, al igual que la serpiente engañó a Eva con su astucia, se perviertan vuestras mentes apartándose de la sinceridad con Cristo» (**2Cor 11, 3**). También te recomiendo, meditar con frecuencia este otro pasaje del apóstol Pablo a los cristianos de Éfeso: **Ef 4,17-30.**

Alcohol

¿Sientes esclavitud al licor? ¿Sufres al ver los daños que has hecho mientras has estado bajo efectos del alcohol? ¿Te angustia la ruina que se te viene encima? ¿Has querido dejar el vicio del licor, pero no has podido lograrlo? ¿Te fallan las fuerzas cuando se te presentan los síntomas del síndrome de abstinencia?

Descripción general:

Se entiende por alcoholismo «el consumo habitual excesivo de bebidas alcohólicas. Es un hábito que progresivamente toma control de la persona».²⁹²

*«La dependencia del alcohol generalmente se caracteriza por la necesidad imperiosa de beber alcohol y la incapacidad para limitar la cantidad y dejar de beber una vez que comenzó a hacerlo. Algunas personas que dependen del alcohol informan estar preocupadas por ello y porque la necesidad de beber controla sus vidas».*²⁹³

¿Síntomas para verificar si tienes adicción al alcoholismo?

Usando como guía el siguiente recurso podrás, por tu cuenta, examinar si tu caso de afección por ingesta de bebidas alcohólicas se encuentra en grado de adicción. De ser afirmativa la respuesta, debes comprender que necesitas acudir con urgencia a un médico, por tratarse ya de una enfermedad. De adelanto, para iniciar el paso de concientización y verificación acerca de si te encuentras o no en una situación de adicción al alcohol, te ofreceré algunos síntomas o indicadores que presenta el servicio de mayoclinic.org:²⁹⁴

«El trastorno por consumo de alcohol puede ser leve, moderado o grave, según la cantidad de síntomas que presentes. Entre los signos y síntomas pueden encontrarse los siguientes:

- *Incapacidad para limitar la cantidad de alcohol que consumes*
- *Deseo o intentos fallidos de reducir la cantidad de alcohol que consumes*
- *Pérdida de mucho tiempo bebiendo u obteniendo el alcohol, o recuperándose de su consumo*
- *Deseo fuerte o necesidad de beber alcohol*
- *Incumplimiento de obligaciones importantes en el trabajo, la escuela o el hogar debido al consumo reiterado de alcohol*
- *Consumo continuo de alcohol incluso cuando sabes que esto causa problemas físicos, sociales o interpersonales*
- *Abandono o reducción de actividades sociales o laborales y pasatiempos*
- *Consumo de alcohol en situaciones donde no es seguro, como al conducir o nadar*
- *Desarrollo de tolerancia al alcohol, de manera que necesitas más cantidad para sentir su efecto o tienes un efecto reducido por la misma cantidad*
- *Presencia de síntomas de abstinencia, como náuseas, sudoración y temblores, cuando no bebes, o beber para evitar estos síntomas.*

El trastorno por consumo de alcohol puede incluir períodos de intoxicación por alcohol y síntomas de abstinencia.

La intoxicación por alcohol se genera a medida que aumenta la cantidad de alcohol en el torrente sanguíneo. Mayor la concentración de alcohol en sangre, mayor el deterioro en tu organismo. La intoxicación por alcohol causa problemas de conducta y cambios mentales. Estos pueden incluir comportamiento inadecuado, estados de ánimo inestables, alteración de la capacidad de juicio, dificultad para hablar, problemas de atención o memoria y mala coordinación. También puedes tener períodos denominados «apagones», donde no recuerdas los hechos. Los niveles muy altos de alcohol en sangre pueden provocar un coma o incluso la muerte.

La abstinencia al alcohol puede suceder cuando el consumo de alcohol ha sido intenso y prolongado y luego se suspende o reduce considerablemente. Puede suceder en el plazo de varias horas o hasta cuatro o cinco días después. Los signos y síntomas consisten en sudoración, aceleración de los latidos del corazón, temblores en las manos, problemas para dormir, náuseas y vómitos, alucinaciones, inquietud y nerviosismo, ansiedad y, a veces, convulsiones. Los síntomas pueden ser lo suficientemente graves como para afectar tu desempeño en el trabajo o en situaciones sociales».

¿Sufres de adicción al alcoholismo?

¿En el anterior segmento del tema, diste positivo como adicto? De ser así, lo que sigue en este libro es una bendición para ti. Y si no, tenlo presente para que evites llegar a ese límite peligroso de la adicción:

La primera medicina que necesitas para sanar la adicción al alcohol es LA VERDAD: ser sincero contigo, y que sean sinceros también quienes te rodean; que no escondas tu realidad y que los demás tampoco te impidan ver de frente el presente, los hechos que están marcando tu vida; tal cual, el estado actual en que te encuentras y lo que te depara si no detienes la adicción.

Si atraviesas en la soledad esa difícil etapa es muy probable que nuevamente la adicción te derrote; pero, si reconoces con humildad tus limitaciones y acudes a tu familia y a tus hermanos en la fe en búsqueda de ayuda, habrá quienes te ayuden a sobrellevar y resistir la tentación a recaer y te provean de los medios médicos y psicológicos adecuados para que atravieses exitosamente esos momentos de prueba tan difíciles, pero no imposibles de vencer.

La segunda medicina, puede variar según el método; pero cualquiera de las recomendaciones que te den no tendrán efectividad alguna si no garantizas esa primera medicina que la pones tú: LA SINCERACIÓN CONTIGO MISMO Y CON DIOS. Logrado esto tienes más de la mitad de la adicción superada.

La trampa del alcohol

El que ingiere licor hasta el exceso lo ve bueno por las emociones que siente, o porque, según lo excusan, así olvidan las amarguras y las adversidades. Sin embargo, tales alivios o soluciones son falsas, porque no hacen más que evadir o escapar de una realidad que, por más que aumente la intensidad del vicio, sigue estando allí, más pesada y difícil de resolver que antes, porque ahora tiene el añadido de la debilitación extrema de la propia voluntad que lo incapacita para hacerle frente. Un alcohólico es un abatido que necesita ser levantado y llevado en camilla a recuperación, pues cayó de una batalla que tiene ante sí, que no son balas, ni granadas, ni cañones de guerra, sino retos normales de la vida que todos los seres humanos en lo cotidiano deben afrontar y superar.

En relación con este particular, el psicólogo Octavio Escobar sostiene:

«En las emociones no está Dios. En un concierto, en un partido de fútbol, tomando cerveza, sentimos bonito, pero allí no está Dios. Si ahí estuviera Dios, el marihuano al fumar marihuana sentiría a Dios en su traba, pero no. Porque al fumar marihuana también se sienten emociones, se siente bonito, pero ahí no está Dios. La emoción del alcohol, de la droga es grande. Pero no me llevan a Dios. Estas emociones, esta felicidad, son del cuerpo y no del alma. Son del cerebro límbico, como los animales, pero no nos han llevado a trascender.»

*Muchos creen que donde hay emociones está Dios. Y no es así. Las emociones no son certeza absoluta de la presencia de Dios. Cuando hay una emoción, es buena, pero no es signo de que Dios esté ahí. De su presencia. Podríamos emocionarnos satánicamente, y carnalmente. Sí. Ante un estriptis, me siento emocionado, pero esa emoción no es signo de la presencia de Dios en mi vida en ese momento. Muchas de nuestras emociones, son perrunas y no conscientes. Son del cuerpo, no del alma. Son de la carne, no del espíritu. Jn 3, 6: "lo nacido de la carne, es carne; lo nacido del Espíritu, es espíritu"».*²⁹⁵

Efectos del alcoholismo

Las consecuencias son muchas, y se pueden resumir, en una palabra: ruina. No es el alcohólico el que consume alcohol, es el alcohol el que consume al alcohólico.

Las siguientes, son algunas de las maneras como destruye y acaba a quien está adicto al alcohol:²⁹⁶

- «Pérdida, disminución o alteración de la conciencia de la propia personalidad.
- Se pierde la conciencia del propio yo por trastorno mental o por debilitación psicológica causada por el vicio (por ejemplo, el alcoholismo y las toxicomanías)

-
- *La despersonalización es un mal grave, pues atrofia las energías ante la vida y la misma responsabilidad de la conciencia, propensa bajo esta situación a delegar en otros la toma de decisiones».*

Otros efectos son:²⁹⁷

- *«Con el tiempo produce inestabilidad psíquica y causa cambios psicológicos.*
- *Uno de sus efectos es el debilitamiento de la voluntad, por lo que se hace difícil romper el hábito.*
- *Frecuentemente el alcohólico no reconoce su condición y piensa que los verdaderos alcohólicos son los que aún beben más que él. Aceptar la realidad de su condición es el primer paso para la curación».*

El alcoholismo y la vida en Dios

No hay mejor espejo para verse por dentro y que te diga efectivamente lo que te está pasando que la Palabra de Dios. En estos momentos, toma la postura y vive la actitud de sentarte como discípulo a escuchar a Cristo, Camino, Verdad y Vida, para que te hable al corazón. Haz de ser fuerte para lo que te va a decir, no sea que pienses que te está juzgando y condenando. No temas, porque su Palabra pone al descubierto las tinieblas y las expulsa con su luz; porque Él ama intensamente y hasta el extremo al pecador, y rechaza y echa fuera el pecado.

*«La embriaguez completa o total es pecado mortal, si se trata de una embriaguez prevista y querida. Esta gravedad no reside en el simple exceso de bebida, ni en su mera voluntariedad, ni siquiera en la perdida momentánea del uso de la razón en sí misma, sino en la irracional suspensión temporal de los poderes intelectuales y en la inhibición, sin motivo suficiente, de la censura moral, hechos éstos que al coexistir con una cierta capacidad de actuación hacen además posibles actos lesivos a la ley de Dios, que quizás no se cometerían».*²⁹⁸

Busca un lugar tranquilo, una Biblia, algún cuaderno donde puedas anotar algún apunte, si lo deseas, y reflexiona los siguientes pasajes bíblicos:²⁹⁹

- La embriaguez es mala (cf. **Pro 23, 32**). Es obra de la carne (cf. **Gal 5, 22**), degradante y quita el juicio, especialmente a sacerdotes y profetas (cf. **Is 28, 8, Os 4, 11**).
- Conduce a la pobreza, a riñas, a dolor, tristeza, a error, al menoscenso de las obras de Dios, a pendencias y disoluciones (cf. **Pro 21, 17; 23, 21; Pro 23, 29-30; Is 5, 12; 28, 7; Is 56, 12; Rm 13, 13; Os 7, 5**).
- Excluye del cielo (cf. **1Co 6, 10, Gal 5, 21**).

-
- Evitad las tentaciones (cf. **Lc 21, 34, Pro 23, 31; Dn 1, 8; Lc 1, 15**).
 - Apartaos de los borrachos (cf. **1Co 5, 11; Pro 23, 20**). Se puede dejar. ¡Todo se puede en Cristo! (cf. **Fp 4, 13; Jn 16, 23**). Arrepiéntete, haz tú lo que puedas, y el resto lo hará el Señor. «*Alcohólicos Anónimos*» es bueno, son incontables los hermanos que allí han logrado liberarse del alcoholismo y son ahora hermoso testimonio de bien.

Alcoholismo y pecado

Pecado es todo cuanto hace sufrir al ser humano, en el acto, o con el tiempo; y algo es pecado, no porque esté prohibido sino, por eso, porque ocasiona destrucción, y por eso Dios lo prohíbe, para evitar la destrucción de su obra más amada: sus hijos. El alcoholismo está entre esos pecados, por lo apetecido que es por el demonio para poner al hombre en contra de sí mismo y acabar con él, y de ese modo, ofender a Dios. Decía San Juan Crisóstomo: «*No hay nada tan amigo del demonio como la embriaguez*».³⁰⁰

Santo Tomás de Aquino explica con mucha claridad porque el alcoholismo es un pecado grave:

«El ebrio merece doble increpación por el doble pecado que comete: la embriaguez y el pecado que de ella se siga. Sin embargo, la embriaguez aminora el pecado siguiente, por razón de la ignorancia adjunta, y acaso más que sea la gravedad de la misma embriaguez.»³⁰¹

En cuanto a la embriaguez, sin embargo, hay que decir que por su naturaleza es pecado mortal: pues es expresamente contra la virtud el que uno sin necesidad, por sólo el placer del vino, se torne incapaz de usar la razón, por la cual se orienta a Dios y evita muchos pecados eventuales. Mas el que sea pecado venial acontece por cierta ignorancia o fragilidad; como cuando uno no conoce la fuerza del vino o su propia debilidad, de modo que no pensó emborracharse; entonces no se le imputa la embriaguez como pecado, sino sólo el exceso en el beber. Pero cuando se embriaga frecuentemente, no se le puede excusar por ignorancia sin que se vea que su voluntad prefiere sufrir la embriaguez a abstenerse del vino excesivo. Por lo tanto, el pecado retorna a su naturaleza.»³⁰²

*Puede darse la embriaguez, en segundo lugar, como consecuencia del excesivo deseo y uso del vino. En este caso, la embriaguez es pecado, y pertenece a la gula como una especie a su género, porque la gula se divide en comilonas y borracheras y embriaguez, todas prohibidas por el Apóstol en el texto aducido (cf. **Rm 16, 3**).*

...la embriaguez es pecado mortal, porque en este caso el hombre se priva conscientemente del uso de su razón, que le hace practicar la virtud y apartarse del pecado. Peca, pues,

*mortalmente porque se pone en peligro de pecar. En efecto, San Ambrosio dice en su obra De Patriarchis: "Decimos que hay que evitar la embriaguez porque en dicho estado no podemos evitar los pecados, ya que lo que evitamos estando sobrios lo cometemos sin darnos cuenta cuando estamos borrachos. Luego la embriaguez es, en sí misma, pecado mortal"».*³⁰³

Condiciones para superar la adicción al alcohol

Padre Luis Blanco:

«El reto más difícil de una persona adicta al alcohol es superar el síndrome de abstinencia. El que es capaz de superar ese síndrome sale adelante, y el que no, el alcohol lo acaba. El sistema de "Alcohólicos Anónimos" es muy bueno. Contar lo que hacían estando bajo el efecto del alcohol. Eso les repugna, pero ayuda a no negar su situación, a reconocer su enfermedad y ayudarse entre hermanos a superarse».

"Aquí reside el paso más importante en la superación del alcoholismo: Mientras que el alcohólico no reconozca que el alcohol lo dominó, que ahí perdió la batalla, no hay nada qué hacer. Mientras él crea que todavía puede dominar el alcohol no logrará salir de eso. El punto clave de la mejoría empieza cuando dicen: "Yo fui derrotado por el alcohol. No pude. Él me dominó". Y al empezar a contar lo que les está pasando ya empiezan su recuperación. Porque, como dice un sabio: "Tentación contada, tentación vencida". Porque ya no es uno solo. No pensar que uno es capaz.

Les ayudará a comenzar a enfrentar su adicción motivándolos a dominar la pereza, establecer y respetar una hora de acostarse, y la oración. El esfuerzo por gobernar la pereza le hará valorar lo que aún tiene, lo que aún puede recuperar, y poco a poco irá reconociendo las cosas que hace mientras está bajo efecto del alcohol».

¡Qué importante es reconocer los propios límites!

Mientras no lo hagas, teniendo la llave para abrir el candado en tus propias manos, vivirás acusando a los demás de que el candado está cerrado. Acusarás, a otros, de tus infortunios, o de estar tomando alcohol. Muchos dicen: «*Por culpa de mi mujer*». En el evangelio hay un caso muy diciente e iluminador: en **Mc 9, 14-19** Jesús preguntó a sus discípulos por qué estaban discutiendo, a lo que un hombre le dijo que tenía un hijo poseído y pidió a sus discípulos que le ayudaran, pero ninguno de ellos había podido liberarlo. Fíjate que aquel hombre acusaba a los discípulos de Cristo de su situación con su hijo, de que ellos no habían servido para nada. Jesús dijo: «*Gente sin fe!*» (**Mc 9, 19**). El hombre se acercó a Jesús y le pidió: «*si algo puedes, ayúdanos, compadécete de nosotros*» (**Mc 9, 22**). A lo que Jesús le respondió: «*iQué es eso de si puedes! iTodo es posible para quien cree!*» (**Mc 9, 23**), el hombre aquél se desarmó y su represa interna de incredulidad

se le desbordó, se desnudó su fe débil, reconoció su propia flaqueza, y a voz en grito, le suplicó al Señor: Al instante gritó el padre del muchacho: «*iCreo, ayúdame!*» (**Mc 9, 24**).

Allí, en el ejemplo de este padre de familia está vivamente retratada la situación que debe darse en un adicto, a lo que sea, para salir de su enfermedad. Dejar de culpar a los demás de sus desgracias y quebrarse ante Cristo, «*iNO PUEDO MÁS; iAYÚDAME, SEÑOR!*». Y llora sin pena, si es necesario. Pero, desahógate ante Cristo, que Él todo lo puede. Ríndete ante Él, que a partir de allí viene el milagro.

Dicho de otro modo, con palabras del psicólogo Octavio Escobar:

*«Un alcohólico sabe que es alcohólico, pero no puede dejar de tomar. Cuando la gente no puede parar de comer. Manías del ser humano: lavarse las manos, caminar, tics nerviosos. Este dolor profundo controla al ser humano. El ser humano, no tiene control sobre eso. Por eso el Señor nos da la oración de sanación, nos da el amor infinito de Él, para que venga esa sangre a sanar esas heridas. A través de la oración el Señor nos sana. El Señor en la oración puede llegar a lo profundo de ese dolor y sanarlo. Es el único que conoce nuestro problema y el único que sabe cómo arreglarlo. La oración permanente y constante si nos puede sanar».*³⁰⁴

Pasos para sanar la adicción al alcohol

Según José Gregorio Lavacude, la clave está en los siguientes pasos:

- a) *«Encontrar y sanar la raíz que le origina el desajuste interno que lo conduce a buscar en el alcohol la salida o escape. Puede ser, por ejemplo, un antecedente familiar con su mamá o con su papá.*
- b) *Fortalecer la capacidad del adicto de saber cuál es su adicción y reconocerla. Y que sea consciente que es una enfermedad que requiere tratamiento para curarse de ella.*
- c) *Ofrecerle las herramientas de cómo se puede liberar de ella. Entre ellas puede ser acudir a citas en Alcohólicos Anónimos acompañándole, no enviándole sólo. En esto deben ir con paciencia, bondad y constancia las personas que lo quieran ayudar, ya que es frecuente que en las primeras citas se resista y no asista.*
- d) *El punto clave de la curación: acercarse a la misericordia de Dios para experimentar y ser inundado de su amor sanador con el perdón, la ayuda espiritual y la oración. En esto último es de inmensa ayuda que también sus familiares doblen rodilla y oren ante el Señor, en casa y frente a frente postrado durante su exposición en la Santa Eucaristía, en Horas Santas y ante el Sagrario.*

-
- e) *Es probable que el adicto que ya empezó su proceso de recuperación deba asistir por un tiempo prudencial a terapias de rehabilitación con algún psicólogo o psiquiatra. Sigue siendo de gran ayuda y, además, indispensable, el apoyo y la compañía de sus seres queridos. Si bien es necesario que el mismo paciente sea quien desarrolle su voluntad yendo por iniciativa propia, aún sigue siendo vital que sienta el afecto y la fuerza del amor de sus seres más cercanos en ese esfuerzo por romper definitivamente con la adicción porque, estando todavía en la etapa del Síndrome de Abstinencia, si el paciente se llegara a aislar en la rutina diaria del trabajo a su casa, en los instantes donde le ataque el deseo de ingerir alcohol para huir de algún infortunio, por la desesperación de tomar licor y que sus familiares se lo escondan o que no lo pueda comprar, o por la crisis psicológica de, si toma o no, puede llegar, por tentaciones del demonio, a atentar contra su vida. Cualquier incidente desfavorable, como un fracaso afectivo o económico, por ejemplo, puede ser detonador de una crisis que le active el Síndrome de Abstinencia y le haga tomar decisiones equivocadas. La medicina indispensable en esta quinta fase de ayuda llama: FRATERNIDAD y ACOMPAÑAMIENTO ESPIRITUAL.*
 - f) *Un maravilloso don para un adicto al alcohol es tener matrimonio e hijos. Porque a la hora de renunciar al licor será de gran contrapeso motivacional el gozo por haber recuperado el tesoro más grande que Dios le había dado. Y compara la familia con el tomar alcohol y elige la familia. Y eso le hace luchar con firmeza y no ceder, con creatividad, ante las ocasiones que le tienen a tomar de nuevo».*

Terapia para sanar la adicción al alcohol

Para dejar la adicción al alcohol, mi hermano sacerdote, el padre Domingo Pernía, recomienda:

- a) *«Busque una hoja para que la uses como calendario del mes, y lo comienzas el primer viernes de cada mes con la Confesión y la Santa Misa. Mira cada día como una batalla. En el día que no tomes marcas una cruz, y en el día en el que lamentablemente caigas, marcas el número seis (6), en relación al 666 (la Bestia, el Anticristo).*
- b) *Cada mes (primer viernes, de ser posible), llevarás la hojita al sacerdote y le muestras lo que estás haciendo para dejar el vicio del alcohol, y le pides que por favor te cuente cuántas victorias y cuántas caídas tuvo en el mes. Luego, pídele al sacerdote algún consejo, unas palabras de motivación sobre el proceso de sanación que estás haciendo.*
- c) *A ese paso lograrás pronto la sobriedad. Todos los meses con una hojita. Así lograrás traer del subconsciente al consciente tu situación de adicción, a ponerla delante, perderle el miedo y hacerle la batalla.*

d) También será de gran ayuda que siempre, después de cobrar tu salario, agarre otro camino para llegar a tu casa que no sea por donde se encuentran los demás con lo que tomaba alcohol. Le será más largo el camino. ¡Claro! Pero llegarás con la plata completa a casa. Y cada vez que llegues, celebrarás la victoria, marcarás la cruz en la hoja, te harás la señal de paz cruz y le darás las gracias a Dios y a la Santísima Virgen María. Con esta estrategia de batalla lograrás alejarte de los «amigos» que te van a llamar para que les brindes un trago y te acerques al lugar donde, seguro, vas a perder la batalla del día».

Urgencia de orientadores

Comenta el padre Félix Caicedo: «En estos tiempos hay en el ambiente mucha depresión. Muchísimo más de lo que uno se imagina. Todo eso aunado a la situación país, la economía, la gente no puede darse los gustos que se daba antes».

De cada sacerdote, la gente necesita de un psicólogo o un psiquiatra, y viceversa. Por la misma escasez de sacerdotes y abundancia de gente afectada por heridas emocionales, de cada psicólogo y cada psiquiatra, la gente necesita de un sacerdote. Los sacerdotes deben formarse y capacitarse más en el acompañamiento terapéutico de crisis y heridas emocionales y los psicólogos y psiquiatras necesitan ellos mismos resolver su propia necesidad de Dios, ya que hay muchos de ellos que son incrédulos, y la experiencia demuestra que a la hora de sanar estas situaciones difíciles en los seres humanos estos tres servicios deben funcionar como un verdadero equipo, porque los tres se necesita: la ayuda psicológica, la psiquiátrica y la espiritual.

Tabaquismo

¿Te cuesta dejar el cigarrillo o el tabaco? ¿Lo haces para calmar tu ansiedad o tu estrés? ¿Has sentido mareos, e incluso, temblor en tus brazos, cuando te viene el deseo de fumar y no lo tienes? ¿Qué hacer para superar esa dependencia?

Descripción General

El consumo del tabaquismo incluye cigarros, tabaco y el chimó, ya que se elaboran en base al tabaco e igualmente generan adicción... El destinatario de este tema es toda persona que fuma alguno de estos derivados; pero de modo más directo, aquellas que han llegado a niveles de adicción y están buscando ayuda para superarla. A quienes solo fuman un cigarrillo o un tabaco de vez en cuando, y dicen no ser dependientes del mismo, les invito igualmente a informarse, para su prevención y para que sean instrumento de bien para otros que le pidan consejo.

«La adicción a la nicotina se produce cuando se necesita la nicotina y no se puede dejar de usarla. La nicotina es la sustancia química del tabaco que hace difícil dejar de fumar.

La nicotina produce efectos placenteros en el cerebro, pero estos efectos son temporales. Así que tomas otro cigarrillo».³⁰⁵

Señala el psicólogo Alberto Guzmán (España), miembro del equipo de revisión de este libro, que:

«El tabaquismo se puede adquirir muy rápidamente, ya que los procesos bioquímicos implicados en su adicción están mediados por opiáceos endógenos – producidos por nuestro organismo – y que potencian sus efectos de forma considerable. Estos mismos procesos internos desatados por la inhalación de humo, en un sistema diseñado para filtrar aire limpio, son los mismos que dificultan la desintoxicación del tabaco».

El fumar o consumir algun derivado del tabaco puede ser reflejo de alguna dificultad personal para manejar emociones, el ocio o el sedentarismo; ya que suelen recurrir a ese recurso para calmar la ansiedad, el estrés, la soledad, el aburrimiento; o para no dormir, si tiene que trasnocharse. Caen fácilmente en esta adicción quienes se trasnochan a menudo y/o cumplen horarios nocturnos de trabajo o vigilancia. También, los niños y adolescentes, se inician de forma social a esta potente adicción.

Testimonios de entrevistas

Para el desarrollo de este tema tomé la tarea de salir a la calle y entrevistar a personas que encontrara en el camino, y también, a varios amigos. Casualmente todos ellos tuvieron adicción al cigarrillo; y, uno de ellos, utilizó chimó, como medio para hacerle frente al vicio del cigarro, y luego dejó ambos.

a) Testimonio 1:

A una señora con la que me crucé en la calle le pregunté: ¿Qué le dirías a una persona que esté adicta a fumar cigarro? Y esto respondió:

«Para quitarle el vicio le diría: "Dame lo que gastas en comprar una caja de cigarrillos"».

Me dejó sorprendido por tal respuesta. Sinceramente no le entendí. Luego prosiguió diciendo:

«Cada vez que compres una caja de cigarrillos tú me vas a dar a mí lo que te cueste la caja de cigarrillos».

Aquella me pareció una respuesta sin sentido; pues, bien difícil que una persona regale al otro el dinero que justo quiere utilizar para comprar un producto que le gusta. La señora añadió:

«Cuando se enferme, yo le digo, "Aquí tienes este dinero que te puede ayudar para tus gastos médicos. Esto es lo que te ahorré. No le añadiría más. Con eso aprenderá y decidirá, si

se cuida o se perjudica. Porque, con lo mismo que gastó en cigarros; eso mismo yo se lo devolví: "Page sus medicinas". De usted está, si te cuidas o no".

b) *Testimonio 2:*

Otra señora a la que entrevisté, que sí fumó y dejó el cigarrillo, expresó:

«Tener fuerza de voluntad, y dejar ese vicio. Yo, siendo joven, fui fumadora. Yo misma me lo propuse y le pedí a Dios que por favor, que me quitara ese vicio, y empecé. Duré un año fumando. Caí en eso por ver que los demás lo hacían, y por estrés. Yo sentía como que me mareaba. Luego no sentí esos malestares de mareo; me parecía normal después. Cuando me acostumbré, sin embargo, me comenzaron algunas molestias: el olor que agarra el cuerpo. Al uno hablar se le salía y sentía enseguida. Ese olor se me impregnaba en las manos. Le empecé a sentir repugnancia y mucha incomodidad. Ya, al año, empezaba a fumar y sentía mareos. Y entonces me dije: ¡No! ¡No más! Fumaba cinco o seis al día.

Cuando vi que eso no me iba bien me dije: "lo tengo que dejar", "lo tengo que dejar". Me lo propuse y así fue. Yo empecé, seis al día, luego tres, luego uno, hasta que me lo quité por completo. No me lo quité de golpe sino gradualmente. Lo hice sola, pero pidiéndole a Dios y al Espíritu Santo que me ayudaran. Ahora yo veo a personas fumando y no me atrae, no me provocan ansias.

Yo me imagino ahora, además, lo que cuesta una caja de cigarrillos para gastar dinero en algo que no es necesario. Sería una hipócrita que me quejara de la situación económica y que esté botando dinero en algo que me está empezando a molestar».

c) *Testimonio 3:*

Un feligrés de mi parroquia compartió su testimonio en una entrevista que le hice:

«Sac: ¿Cómo fue tu experiencia como fumador de cigarrillo?

Amigo: «Yo fumé tres años. De sábado para domingo me fumaba caja y media. Yo estaba en la escuela militar y, entre semana, más o menos, una y media. La ansiedad me llevaba a fumar, con eso me quitaba el sueño. Luego me acostumbré a tal punto que si iba al baño fumaba uno, si iba a tomar café, si iba a comer».

Sac: ¿Crees que llegó a darse una adicción?

Amigo: «¡Sí! Porque con eso me calmaba la ansiedad».

Sac: Si llegó a acostumbrarse tanto a calmar la ansiedad o a fumar cigarro para no dormirse cuando le tocaba hacer guardias en la escuela militar, ¿qué razones tuviste para dejar de fumar?

Amigo: «*Porque me estaba acostumbrando ya. Me dio una toz muy seguida y una mancha en un pulmón. Me hice unos exámenes por la dificultad para respirar y me salió la mancha esa. Me dijeron que si no lo dejaba me iba a causar un cáncer de pulmón, a causa de la nicotina acumulada que tenía.*»

Sac: ¿Hubo personas que te decían que dejaras de fumar cigarro?

Amigo: «*Mi mamá, mi papá. Yo evitaba fumar delante de ellos. Ellos me preguntaban que, por qué lo hacía, que eso no les gustaba a ellos, que si me amaba que dejara el cigarro.*»

Sac: Después de renunciar al cigarro, ¿sufrió algún síntoma?

Amigo: «*Yo camuflaguié un vicio con otro. Agarré fue el vicio del chimó.³⁰⁶ Pero, a medida que fui disminuyendo el cigarro, también disminuí el chimó, hasta que llegó el momento que ninguno de los dos. La clave estuvo en sustituir el cigarro por algo que diferente que también yo pudiera dejar en corto tiempo.*»

Sac: Y, ¿no te quejabas de que el dinero no te rendía, mientras gastaba tanto dinero en cigarro?

Amigo: «*No, porque en ese momento no tenía responsabilidades. Estaba soltero, y ahorita tengo una familia.*»

Sac: ¿Dios tuvo algo que ver en renunciar al cigarro?

Amigo: «*No tanto, porque eran tiempos en que yo estaba muy alejado de Dios. Nunca iba a la Misa. Un motivo que me ayudó mucho fue porque me había casado, tenía a mi esposa, y lo hice porque debía dedicarme a ella. En ese momento ya teníamos como dos años de noviazgo.*»

Sac: Mientras estuvo atado a la adicción al cigarro, ¿tenías algún tipo de alteración en el organismo cuando querías fumar y no tenías cigarrillos?

Amigo: «*Sí. Sentía tembladera en las manos; y, por ejemplo, si veía un cigarro tirado en el piso lo recogía y lo prendía otra vez. A veces, cuando veía que se me estaba acabando la caja de cigarros, fumaba la mitad de un cigarro, lo apagaba, y luego cuando quería fumar lo volvía a prender, para que me rindiera más.*»

iQué valioso tomar del testimonio de Adonai la importancia de tener responsabilidades, como formar una familia, valorar la salud y no perjudicarla innecesariamente, y sustituir el cigarro por otro medio que le ayude a disminuir su consumo hasta desaparecerlo por completo!

d) *Testimonio 4:*

El siguiente testimonio es muy valioso, pues se trata de una educadora de muchos años de experiencia en la docencia. Esta cuarta entrevista es sumamente especial, por la riqueza del aporte que entregará. Se trata de la profesora Enedina Márquez, de Santa Ana del Táchira. Ella accedió con mucha generosidad y bondad a ofrecer su vivencia como fumadora de cigarro.

«Sac: Sacerdote Héctor Pernía, mfc.

Prof: Profesora.

Sac: _ «¿A qué edad comenzó a fumar cigarrillo?».

Prof: _ «Como a los veinte años de edad. En la universidad comencé a los dieciséis».

Sac: _ «¿Qué te llevó a agarrar el cigarrillo?».

Prof: _ «Pues, iuno viendo a los demás! Como los demás fumaban, uno también lo hacía, y lo veía algo normal. ¿Y me gustó! Y seguí fumando y fumando, a escondidas de mi papá y de mi mamá... No sé por qué empecé con ese vicio. Como mis amiguitas lo hacían, yo lo hacía también».

Sac: _ «¿Le gustaba estar en la "onda" con los amigos?».

Prof: _ «iNo! Yo no era de esas personas. Fue por mis amigas y amigos que con ellos aprendí. Yo le doy gracias a Dios porque dejé ese vicio, porque si hubiera seguido, ya no existiera, a lo mejor».

Sac: _ «¿Cuánto tiempo duró fumando cigarrillo?».

Prof: _ «Duré diez años. Cuando me fui a trabajar para el llano, y allá había muchísimo zancudo. Me acuerdo que me valí de eso para que mi papá me permitiera en la canoa donde él me llevaba a donde iba a trabajar por primera vez. Papá sabía que yo fumaba. Para mí, papá no sabía. Me dijo papá: "Por ahí le traje un cigarrito, para que lo prenda, porque hay muchos zancudos". iY yo que iba que me fumaba! iJa! iImagínese! Lo prendí y seguí fumando delante de él. Papá y mamá nunca nos dejaban hacer nada de eso. Al fin y al cabo, yo me quedé en Barinas, en santa Catalina, cerca de san Fernando de Apure, y él se fue

para el Táchira (Venezuela). Y allá, pues, todos los profesores fumaban, y me acostumbré.

Seguí fumando, fumando. Conocí a mi esposo. Fumaba yo, él medio fumaba. No sabía fumar. Yo le enseñaba a hacerlo, pero él nunca agarró ese vicio y nunca me lo prohibió. Yo sabía que a él no le gustaba. Como para irme al trabajo me iba caminando, yo iba fumando. Al llegar a la escuela, hasta ahí era. Ahí no fumaba más porque, eso sí; respeté mucho que los niños no me vieran fumar. Cuando regresaba sola a la casa, sola por ese camino, fumaba otra vez.

Yo gastaba mucho dinero en eso. Yo fumaba mucho. Me paraba en la mañanita, y dos cajas me fumaba en el día».

Sac: _ «Y, ¿fumabas dos cajas diarias?».

Prof: _ «iSí!».

Sac: _ «iCaramba! ¿Catorce cajas a la semana?».

Prof: _ «Mucho. Yo me llevaba un paquete cuando iba a hacer mercado. Yo hubiera montado una bodega, una venta con esa cantidad de puros cigarrillos. Yo no empecé con eso. Pues, antes, era una estudiante y no tenía plata. Fueron como seis años parejo fumando de a dos cajas diarias».

Sac: _ «Y, ¿qué pasó?, ¿por qué dejaste de fumar?».

Prof: _ «Yo sabía ya que a mi esposo ya no le gustaba; pues, uno huele, como no a femenino sino a hombre. Él decía que no le gustaba. Como a él lo cambiaron de lugar de trabajo hacia el estado Táchira, yo me quedé allá donde trabajaba. Él se llevó a los niños y yo sufría mucho por eso. Porque yo dije: "Se fue mi esposo; mis niños". Ese fue un gran sufrimiento. iQué voy a seguir con este vicio!, y agarré esa caja completa».

Sac: _ «Y, ¿qué tiene qué ver que tu esposo se haya mudado con tus hijos y que tú hayas dejado de fumar cigarrillo?».

Prof: _ «Me dije. ¿Por qué yo iba a sufrir por eso, si dejaba el vicio? Yo sabía que iba a sufrir porque me iba a dar muchas ganas. Yo decía: "Si estoy sufriendo la separación de mi esposo y mis niños, porque yo no puedo estar allá con él hasta que no me cambien de lugar de trabajo, porque yo iba los fines de semana a verlo, y para mí una semana sin estar con ellos era mucho dolor».

Sac: _ «¡Aun no entiendo! ¿qué tiene que ver la separación de tu esposo con la renuncia al cigarrillo?».

Prof: _ «Porque yo ofrecí a Dios ese sacrificio de renunciar al cigarrillo, de botar ese vicio, como para que Dios me recibiera el dolor que sentía porque no tenía a mi esposo y a los niños. Como me lo recibiera como un sacrificio. Porque yo decía: "Con este vicio, a mi esposo no le gusta el vicio y eso me está perjudicando la salud, porque yo sentía que eso me estaba empezando a pasar».

Sac: _ «Me sorprende que no hayas dejado el cigarrillo cuando tenías a tu esposo y a los niños de frente, y lo haces ahora cuando él no está».

Prof: _ «Es que yo aproveché ese momento que yo me sentía triste por la ausencia de mi esposo».

Sac: _ «Resulta que hay personas que agarran el cigarro por la soledad, el estrés, la ansiedad, una depresión. Y en ese momento en que se sentía tan sola porque no estabas con tu esposo y los niños, era como para que hubieses agarrado el cigarro para fumar con más fuerza que antes. ¿Por qué en tu caso fue a la inversa del común de las personas adictas al cigarro?».

Prof: - «Yo aproveché para darle la sorpresa a mi esposo de que no había fumado durante la semana, y que no iba a fumar más. Y yo ya sentía que el cigarro me estaba cayendo mal. Tenía dificultades para respirar, me dolía muchísimo la espalda y mucha toz. Me acuerdo tanto, que era una caja de cigarrillo ASTOR rojo, que le saqué un cigarrillo, lo prendí, y cuando iba, agarré la caja completica y la boteé! ¡para abajoooo!, para un poco de matas de café. Y boté el que tenía en la boca y lo pisé. Hasta ahí, ¡no más! ¡Y más nunca, más nunca!

Los otros profesores me decían: "Deje y verá que tengamos una reunión, que usted empieza otra vez a fumar. Eso es muy bravo. Los vicios no se pueden dejar". Y lo les contesté: "¿Cómo? ¿Qué no se pueden dejar? ¡Cómo no voy a ser capaz de dejar!".

Sac: _ «Y, cuando estabas en medio de todos esos profesores fumando, ¿usted qué hacía?».

Prof: _ «Nada. Yo me llevaba clavitos dulces, usted sabes que esos pican; pedacitos de canela; también, los chicles de canela. Sin eso se me hubiese hecho difícil. ¡Pero, ahorita pienso que eso es tan fácil! Ahora lo hubiera hecho con más amor a Dios.

Yo siempre he sido una persona de fe, porque mi papá y mi mamá me lo enseñaron desde muy pequeña. La fe en Dios y en la Virgen santísima. ¡Uffff!, y a la Eucaristía. Entonces, yo lo hubiera hecho antes por Él».

Sac: _ «¿Sólo dificultades en la respiración, fue lo que encontró, al cortar con el cigarro?».

Prof: _ «Sentía mucha ansiedad. El cigarro a mí me hacía una falta terrible. Muchísima falta».

Sac: _ «Llegaste a fumar dos cajas diarias. ¿Consideras que llegaste a la adicción?».

Prof: _ «¡Mucho! Es que yo casi que con el uno prendía el otro. Yo solamente dejaba de fumar es cuando estaba en una reunión o dando clase a mis estudiantes. Todo el mundo se quedaba loco impresionado, al ver que yo había dejado el cigarro. Yo he visto que a otros ya adictos les da tembladera si no tienen el cigarrillo para fumar, pero gracias a Dios todopoderoso a mí no me sucedió».

Sac: _ «Profesora, ¿qué le dirías a personas alejadas de la Iglesia, de escaso conocimiento de la fe?; como educadora, con tantos años de experiencia en la docencia, para ayudarles a entrar en conciencia de que deben dejar el vicio del cigarro?».

Prof: _ «Yo pienso que, uno como persona tiene que saber la importancia que uno tiene en la vida. Nosotros somos creados por Dios, y somos muy importantes; nos debemos amar y respetar mucho nosotros mismos. Y, si un vicio de esos nos va a querer arrancar la felicidad, que uno tenga que estar amarrado, o ser esclavo de eso para estar bien, y nos va a venir a dañar la salud y todo lo maravilloso que Dios nos da, es preferible sufrir un poco la ausencia de ese vicio que ir a perder nuestra salud, hasta nuestra alma, porque todo conlleva a una misma cosa. Porque, al estar el cuerpo malo, también sufre el alma. Si el cuerpo está mal, el alma también lo siente; siente que la maltratamos si no le damos al cuerpo el cuidado que debemos, porque es templo de Dios. mientras que, si tenemos las dos cosas juntas bien; y, más que todo, el alma bien, la conciencia, el saber que tenemos que buscar el bien para nosotros. Es que nosotros valemos mucho, y si eso no lo apreciamos, el alma lo sufre bastante, porque la hizo Dios y Dios sufre también cuando nos hacemos daño a nosotros mismos.

La persona, aunque lo trate de ocultar y evitar, igual siente cuando no tiene paz. Si está intranquila. Nosotros valemos mucho, y eso es lo más importante. No nos vamos a dejar dominar de algo superficial que, en vez de ayudarnos, nos causa daño, siendo nosotros seres con inteligencia para saber diferenciar entre el bien y el mal, ponernos nosotros a hacer algo que dañe el cuerpo, que malgaste el dinero que se necesita para otras cosas que realmente le hacen falta, y que le pertenece a la familia. El dinero con el que compra el cigarro no es suyo, tal como piensa. Le pertenece al bien de la familia o de la comunidad e institución de la que Dios le hizo miembro o responsable».

Razones y motivos para dejar el tabaquismo

Como cierre de la entrevista a la profesora Enedina Márquez, le hice esa pregunta: «*¿Qué razones o motivos debe considerar una persona para que renuncie para siempre al vicio del cigarro?*». A lo que respondió:

- a) *«La salud es la primera, porque se va a sentir mucho mejor.*
- b) *Bienestar. Se va a sentir muy bien después. Porque así lo siento yo que fumé muchísimo, y me siento muy bien por haber logrado dejarlo. Y no de ahorita, sino cuando estaba joven que ya había dejado ese vicio.*
- c) *No malgasta uno el dinero, que lo puede utilizar para otra cosa.*
- d) *Podrá compartir ese dinero con su familia y ser una persona generosa.*
- e) *Nos queda más tiempo para utilizarlo en cosas buenas, con la familia, en el trabajo, en la casa,*
- f) *Tenemos más tranquilidad, porque, uno siente cuando tiene un vicio y llega alguien le da pena, se alejan de tu lado si fumas, o te piden que te alejes si vas a fumar. Eso incomoda la convivencia familiar y ciudadana. El ser rechazado. Dejar el cigarro logra la tranquilidad de terminar con todo eso que es tan negativo y que el fumador lo propicia y lo padece.*
- g) *Y, es libre, porque el vicio lo ata a uno. Al dejarlo uno es libre porque a donde va no le hace falta eso para nada. Usted no está por llegar a un sitio solo para poder fumar o cualquier cosa.*
- h) *Dejar de fumar ayuda muchísimo a mejorar el compartir con los demás, la comunicación con las personas en cualquier lugar».*

¿Cómo dejar el tabaquismo?

Con la profesora Enedina Márquez tratamos también este punto en la entrevista, y esto fue lo que expuso:

- a) «*Valorarse a sí mismos. Si te valoras, y reconoces que eres muy importante, más que ese vicio, tú lo dominas rápido. Así sufra, no importa. Porque el sufrimiento vale la pena.*
- b) *Tener fuerza de voluntad. Si decimos: "¡Hasta hoy es esto; hasta hoy es!" Así nos haga falta, lo que sea; ser firme. No podemos empezar de nuevo, porque no va a terminar nunca.*
- c) *Estar ocupados, darle tareas y cosas que hacer a la mente, las manos, las lecturas, alguna manualidad, dibujo, aprender algún instrumento musical, realizar alguna labor, cosas que nos agraden, cantar, bailar, en su casa. Hacer cosas bonitas que te motiven a sentirse feliz como un pajarito cuando lo sueltan de una jaula. El ocio tiene muchísimo que ver con el cigarrillo. El estar desocupados fomenta mucho el vicio. Por ejemplo, si está esperando una persona, o que termine la hora en el horario de guardia, o bostezando, con pereza, de una vez, llama al cigarro para que le dé fuerza. En cambio, mientras esté ocupada la persona no le da chance de nada. Buscar otras actividades que reemplacen el acudir al cigarro para remediar el estrés, la ansiedad, el sueño, y el aburrimiento.*
- d) *Las personas que tienen vigilancia es muy recomendable que hagan lectura de buenos libros, porque siempre que hay un punto de vigilancia hay luz; o escribir, o dibujar; porque no todo el tiempo está la persona vigilando.*
- e) *Y hay una que falta, y debería ir de primera: ORAR. ¡Esa es la mejor!».*

Al tocar el tema de la oración, la profesora se emocionó demasiado... más que sus palabras, fue su expresión la que transmitía lo grandioso que es orar como manera de matar el ocio y ocuparse cuando hay que esperar o no hay nada que hacer... Continuó diciendo:

«Se siente tan hermoso orar..., le transforma tanto a uno interiormente y le trae tantísima paz y restauración, y tanto gozo. ¡Qué hermoso es orar! ¡Qué cosa de llenarlo a uno es la oración! ¡Siente una seguridad! ¡Una confianza y una Compañía tan grande! Porque ya no es uno solo el que está luchando, ya tenemos al Señor, y a la Virgen y a todos los Santos orando por nosotros.

Al entregarse a la oración, y amar intensamente ese momento cada día, comenzarás a valorarte más y más a ti mismo, no por ti mismo, sino por el gozo, la alegría, la transformación, la purificación, la limpieza y la obra que Cristo realiza en tu vida. Esto es todo un regalo para quien anda con su propio yo estropeado, herido y por el piso. Acudir a la oración perseverante, constante, diaria; verá renacer de sí mismo un

ser inimaginado, y todo gracias a Cristo, y todo, gracias a la oración. Será Cristo y no el cigarro quien le calme el estrés, la ansiedad, el aburrimiento o la soledad».

Desde hoy, en lugar de ir a fumar un cigarro, un tabaco, o a viciar chimó cuando sientas ansiedad, estrés, aburrimiento o sueño, llénese de gozo pleno practicando y enseñando a otros a ejercitarse en la Oración del Corazón. Para informarse al respecto, acuda al último capítulo de este libro luego que termines este tema.

A alguien que fuma, pero dice no ser viciosa

Esto es lo que le dice la profesora Enedina Márquez a quien niega ser viciosa del cigarro, y admite fumarse uno de vez en cuando solamente, y dicen que lo hacen cuando sienten un poco de estrés y agarran uno:

«Le diría que ese cigarrillo no vale la pena. Que utilice el tiempo para otra cosa; no para eso. En vez de fumarse el cigarrillo, vaya a ese mismo lugar tranquilo donde quieren estar a solas para fumar, y ore. No hay nada más maravilloso, sanador y beneficioso que eso. Pero, cambiar la oración que lo necesitamos hacer todo el tiempo, por fumarse un cigarro, es como ir para atrás, es no valorarse. Fumarse un cigarro, esas personas lo tienen como un hobby. Si no se sabe rezar el Santo Rosario, haga un Ave María, o lo que usted recomienda, que me parece excelente, hacer un rato de "ORACIÓN DEL CORAZÓN", o una jaculatoria sencilla que pueda hacer, con tranquilidad».

Es probable que donde hay dependencia al cigarrillo o al tabaco, exista también alguna otra dificultad interior en su afectividad o su vida sexual, en su manera de controlar la ansiedad o el estrés. Si ese es tu caso, hay muchos temas en este libro donde puedes encontrar la ayuda que necesitas.

El humo que habla por el corazón

El psicólogo Alberto Guzmán, aportando para esta parte del tema, indica que: *«La mayoría de las adicciones se inician de forma social, porque otros lo hacen, para incluirse en el grupo, para mejorar la aceptación, para pasarlo bien con los amigos, etcétera».*

Pero, también, hay personas que, adrede, fuman cigarrillo o tabaco, consumen droga, se exceden en el licor o se desordenan sexualmente, para hacerse daño; porque llevan reprimido mucho malestar, insatisfacción, frustración y decepción existencial, especialmente hacia miembros de su grupo familiar, por haber nacido y crecido en una familia rota, dividida, de padres separados, o que están en casa y no se hablan, se pelean; teniendo con qué no quisieron tener más hijos, y en lugar de darles amor les pretendieron ganar su corazón a punta de complacerles en cosas materiales, pasatiempos, distracciones, dinero, pero no se daban ellos; y cargan un hondo sentimiento de vacío o tristeza por la ausencia de amor; un amor que no se lo pudieron dar el teléfono, la bicicleta, la moto, la muñeca, la computadora, la ropa, lo viajes, la escuela de danza o de natación, o de

béisbol o de fútbol; porque con esas cosas se deshacían de ellos, ya que no compartían con ellos, no les dedicaban tiempo, porque primero estaba el trabajo, los estudios, los amigos, el partido político, o el vicio. Más, si a eso se le agrega, que no crean en Dios y en el amor, porque ellos sienten y piensan que no fueron deseados ni amados durante su embarazo o en sus primeros años de crianza, porque su nacimiento no fue preparado, protegido, o porque luego de nacer le agredieron su don de amar, con situaciones de violencia, divorcios, o porque les irrespetaron en su intimidad sexual y afectiva.

Los pulmones de la sociedad andan enfermos

Con el portaviones de la Ideología de Género, hoy estamos ante una peligrosísima escalada de abuso de menores "legalizada" y patrocinada por los mismos Estados, que nos debe preparar para una sociedad donde se van a incrementar de manera espantosa los niveles de drogadicción, alcoholismo, prostitución, suicidio y homicidio; porque están avalando, promoviendo y dando permisos abusivos a que los adultos más irresponsables y desequilibrados se amparen de la misma Ley para que nadie les impida la atrocidad de manipular con algún «caramelito dulce» a los niños e ir a un registro donde el Estado les aprobará y les patrocinará el cambio de genitales a los infantes, la imposición de un género opuesto a la sexualidad en la que nacieron, alterarles su identidad; someterlos a recibir crianza de parejas de hombres con hombres, o mujeres con mujeres; o - como ya sucede en varios países -, para tramitar la despenalización de la pedofilia y permitir que personas adultas abusen sexualmente de ellos, bajo el falso argumento de que los pequeños aceptaron o consintieron hacerlo "libremente".

En eso andan muchos partidos políticos de la actualidad; a eso se venden personas con cargos de diputados o senadores; pactando con el maligno promoviendo la legalización de esas y otras abominaciones que vendrán, por dinero, por poder, prestándose a sobornos para incitar, de modo delictivo, desde las instituciones y servicios públicos, a que los adultos manipulen y tuerzan la voluntad de los niños acerca de la naturaleza y lo más sagrado de sus vidas, como lo es su dignidad, su identidad, su mismo ser, su sexualidad. Critican a la Iglesia Católica porque bautiza niños recién nacidos, pero aprueban el aborto, para matar criaturas a días o apenas semanas de estar gozando de su sagrado e inviolable derecho a estar vivos. En esos casos..., ¿dónde están los derechos del niño por nacer?

Por ese camino, del cigarrillo o del tabaco para hacerse daño, mucha más gente pasará rápido a la droga, y luego al suicidio. ¿Responsable de ello, ¿quién? Los partidos políticos y cargos de Estado, por empujar con leyes a toda una nación a destruir, agredir y dañar, la semilla, el germen y la esperanza de la civilización: el niño por nacer y el menor de edad.

Pero ahí están y nadie los detiene, porque están donde se hacen y se deciden las leyes, hay impunidad en sus delitos y aberraciones, porque al estar en dichos cargos, se pagan y se dan el vuelto. Pero, para todos ellos, hay una justicia que no pasa, la justicia de Dios; ya que todos ellos, y cada uno en particular, al finalizar esta vida terrenal deberá, como todos, presentarse ante el tribunal de Cristo. Véase: **Rom 14, 10 y 2Cor 5, 10**. ¿Y la causa de su

condenación? Porque Cristo vino a sus vidas, se les fue anunciado, pero en lugar de recibirla, de acogerla, lo rechazaron y lo condenaron a muerte... ¿En qué momento? ¿De qué modo? Con cada voto y aprobación por una de esas leyes que destruyó la dignidad, la identidad, y el derecho a la identidad del ser humano.

A esa sociedad estamos caminando. Eso es temible y temerario. Una ofensa y abominación que desafía al Creador, porque atenta al corazón de la misma humanidad; y eso se va a rebotar, estadísticamente y en los diarios, en los escalofriantes niveles de homicidios, suicidios, adicciones; y en los consultorios de psicólogos, psiquiatras, y despachos parroquiales de sacerdotes, abarrotados de almas destrozadas que no quieren vivir y que acuden agotando sus esperanzas de hallar alguna ayuda.

Una persona fumando, que exprese que no quiere vivir; que, para qué nació, que, de qué sirve rezar, que, no cree en nadie; que, para qué creer en Dios; es una ráfaga, un coletazo, una señal que habla de la descomposición social que anida en la sociedad, y de mal rumbo que llevan quienes la dirigen.

Los vicios hablan

Hay personas que transmiten a través de algún vicio, como el cigarro, el tabaco, u otros, lo que no saben cómo decir con palabras. Mediante un vicio habla el "YO HERIDO".

En una ocasión le comentaba a un adolescente que fuma cigarro, algo que había leído de una tarjeta en una oficina de una empresa. La tarjeta contenía el símbolo de «prohibido fumar» y al lado este mensaje: «*Respetá mi deseo de vivir más, que yo respetaré el tuyo de morir antes*». Cuál fue mi sorpresa con la respuesta que recibí. Ésta fue: «*iPrecisamente! Eso digo yo: iRespete mi deseo de morir antes, que yo respetaré el tuyo de vivir más!*». ¿Habló por sí solo? No, de ningún modo. Su boca es la de muchos que no encuentran oídos que les escuchen...! ¿Por qué? Porque un audífono en tus oídos hace que no escuches los que viven a tu lado; la pantalla del teléfono o del televisor son la excusa con la que ignoras a quien roza tu brazo con el tuyo; o te mira, pero tu mente está en otro lugar; o, el valor de tu proyecto personal, es superior al valor que le das a tu mamá, a tu papá, a tus abuelos, a tus hijos, hermanos o hijos.

En otras palabras, aquel joven con su respuesta me dijo: «*iDéjame tranquilo! iYo no quiero vivir!; ¿Para qué?!*». Conociendo algo de la vida de aquel hermano, entendí por qué lo decía. No se le debía reclamar que dejara de fumar... ¿qué iba a solucionar con eso, aparte de su salud corporal? Juzgarle por fumar no iba a servir de nada, ya que su rollo era espiritual, afectivo, existencial. Se les hace daño con supuestos consejos, que no son más que «*juicios inútiles*», «*consejos dañinos*». Si le dijera... «*deje de fumar*», podría contestar: «*iNo me des regaños, ni reproches! Lo que yo necesito es muy diferente: iDAME RAZONES PARA VIVIR! iDAME MOTIVOS! iDAME RAZONES PARA CREER EN DIOS! iDAME MOTIVOS!*». Eso, por supuesto, es más exigente que la sola frase: «*iDEJE DE FUMAR!*».

Si te sientes así porque te identificas con ese joven, debo decirte que aún te queda un reto por hacer para que sea realmente verdad tu idea de que no

tienes motivo alguno para vivir. Aún no has comprobado, sinceramente, buscar y encontrar en Cristo el sentido de tu existencia. Tal vez has ido a Él, pero a medias; y, más que por amor, por cumplir; y, más que con actitud dócil, renuente. Aún no puedes decir que ya tienes agotadas todas las opciones cuando todavía te falta la más importante, dejar a un lado tu negatividad y acudir a Cristo tal cual como lo debe hacer un discípulo Suyo, con amor y docilidad; sin rebeldía en el corazón, ni presumiendo saber más que el Papa y que toda la Iglesia Católica en su conjunto. Sé humilde y verás, tan cerca como la punta de tu nariz, un sinfín de razones para agradecer a Dios tantas bendiciones que hasta ahora has ignorado.

Esos intentos que dices haber tenido de ir a Cristo en vano, puede que tampoco sean válidos, si probablemente fuiste al "cristo" que tú mismo te fabricaste y no al verdadero Cristo. Revisa el "cristo" que tienes en la cabeza, y examina con qué está hecho: no sería de extrañar que lo tengas hecho en base a lecturas, videos, o conversaciones provenientes de personas distanciadas de Cristo y adversas a la Iglesia que Él fundó. Si buscas información sobre Cristo proveniente de enemigos de la Iglesia Católica, sépa que tienes un concepto prejuiciado, lleno de mentiras, y más cargado de medias verdades y calumnias, que de conocimiento real y confiable.

Si quieres conocer a Cristo, primero tienes que desintoxicar tu cabeza de cuanta falsa información anticatólica la llenaste. ¿No crees que primero debes preguntarle sobre Cristo a la misma Iglesia que Él fundó, antes que ir a consumir ideas de adversarios? Para conocer a Cristo y a la Iglesia que Él fundó, no te fijes en el mal ejemplo de los malos católicos. Así como lees y ves videos de personas que no son católicas, documéntate conociendo la vida y los escritos de los católicos más ilustres y santos. De ese modo tu conocimiento sí sería seguro y confiable. Y, por último, sé humilde. De poco sirven las ideas que tienes de Cristo si tienes por costumbre imponer siempre tu punto de vista. Renuncie al orgullo de presumir que tienes la última palabra en todo, y viva la maravillosa aventura de aprender, incluso, de la persona más ignorante que tengas a tu lado, y de modo muy especial, de quienes han estudiado la fe cristiana más íntegramente, sin desviaciones ni adulteraciones.

Palabras de una madre de familia y educadora

Enedina Márquez, jubilada de la docencia, entregada a Dios y a su esposo y sus hijos, que páginas atrás compartió su testimonio como ex fumadora extrema de cigarrillo, comentando la respuesta que el joven me dio al mensaje que se leía de la tarjeta puesta en el escritorio de aquella oficina, dijo:

«Ese caso de personas que fuman o tienen un vicio para hacerse daño a sí mismos, están reflejando que hay cosas que les quitan las ganas de vivir, y usan el cigarrillo o la droga o el alcohol para acabar con su vida lo más pronto posible. Hay muchachos que se refugian solos en su habitación, y los padres no van a ver qué le pasa; a oírles, a compartir, a preguntarle cómo se sienten, qué necesitan, qué les gustaría, qué pudieran hacer juntos para compartir más el tiempo y disfrutarse unos a otros que se aman, que se quieren; para

ayudarse en las cosas comunes y nobles donde quisieran tener apoyo de alguien».

La mayoría que se refugia en un vicio, casi siempre lo hace porque no haya lugar en su familia, en el mundo; porque siente que no tiene familia, amor a su alrededor. Tal vez sus padres están separados, o no tiene hermanos, o primos cercanos con quienes compartir o apoyarse.

Acotó la profesora Enedina Márquez:

«Está necesitando amor de Dios en personas que le den ánimo, aliento, esperanza y fuerza; y por eso están decaídos, porque eso no lo encuentra alrededor. Se refugia en el vicio. Hace eso para intoxicar su organismo, y dañarlo para morir».

Estos actos son un reclamo mayor para los miembros de su grupo familiar que van a la Iglesia. Y les está solicitando que demuestren lo que dicen creer. Que demuestren amor y cariño; sobre todo, más que sentencias y amenazas de infierno. Necesitan que vayan a la Iglesia a llenar del amor de Dios el cántaro de su corazón, y que al regreso les compartan un poco de ese amor, de esa bondad de Dios, y no diciendo: «*¡Ya cumplí! ¿Por qué usted no fue?*».

¿Qué decirle a quien pase por algo así?

Mientras los miembros de su grupo familiar vivan desunidos y no le provean del cariño y la comunicación y apoyo que está buscando, valore esa situación como el cierre de una etapa de la vida que debe concluir, y la alborada de una nueva etapa a empezar, esta vez, yendo a donde esa familia desunida no te llevó: al corazón de Cristo. Allí encontrará un corazón compasivo. De esta Guía de Auxilio Espiritual, apóyese en las ayudas que se ofrecen en varios temas que pueden ser de su interés y necesidad, y prepare las decisiones que requiera para que des los pasos de transición de la etapa de la vida que quieras quemar, porque ya agotó, hacia la nueva vida que a gritos estás buscando, y que solo Cristo se la podrá dar. ¡Cristo no está muerto; Él está vivo! Así que, si lo sales a buscar, no vas a perder el viaje!

¿Hay en tu casa alguien que es así?

A quienes viven cerca, o en una casa donde alguien se entrega a un vicio; muy especialmente a los miembros de su grupo familiar, el siguiente mensaje:

TERMINEN CON LA INDIFERENCIA; porque la indiferencia es lo que los lleva a pensar que no son amados, que la vida de ellos no importa, que no hacen falta, que sobran. Una actitud así está reclamando la responsabilidad, el amor y la atención de sus padres. Hay padres, y más si se separan, que se meten en su propio mundo y se desentienden del hijo o de la hija que trajeron al mundo; por eso, los hijos también se aíslan y se tornan indiferentes hacia sus padres. Es como una cadena circular que alguno tiene que romper con el encuentro y el perdón a través del reconocimiento de los dones que tiene pero que ha despreciado, y el reconocimiento del perdón que se da y del perdón que se concede.

Mensaje a padres de familia de hijos que no quieren vivir

A veces pasa que en un grupo familiar son personas que, a pesar de actuar de manera indiferente entre sí, se aman; pero no saben cómo decírselo, se cohíben, se lo guardan porque suponen que el otro sabe que es amado, pero nunca se atreven a expresarlo. Decía san Juan Bosco al beato Miguel Rúa, su primer sucesor al frente de los Salesianos: «*No basta que los jóvenes sean amados. Es necesario que ellos se den cuenta que son amados*». Que daño hace vivir suponiendo que el otro sabe que lo amas. No te engañes pensando que él lo sabe, porque te va a doler si le preguntas y él te diga: «*No es verdad. ¡Tú me ignoras!*».

Mientras vives suponiendo que ese ser cree y siente que tú lo amas, mientras eso pasa, el diablo, que es el padre de la mentira, le habla al oído y de tanto repetirle la mentira de que nadie le ama, lo convence de que es así. Así que, si quieras la verdad en la cabeza de ese ser que no quiere vivir porque siente que nadie le ama, vaya y se lo dice, DILE QUE LO AMA, HASTA QUE LO SIENTA, HASTA QUE LLOREN, HASTA QUE SE DESAHOGUEN MUTUAMENTE; porque a la mentira del Diablo se le vence con la verdad, y la Verdad es CRISTO (cf. **Jn 14, 6**).

No hay nada tan difícil como sincerarse con la persona que has engendrado o que has dado a luz. A los adultos les cuesta muchísimo intimar con los hijos abriendose de par en par el corazón suyo como padre o madre hasta lograr, con su ejemplo, que su hijo o hija sienta fuerza e impulso para abrir el de ellos también. El orgullo de los padres alimenta y aumenta el de los hijos, y la humildad y reconocimiento de los padres también abre y propicia que los hijos bajen su cabeza y, con lágrimas, se desahoguen y puedan decir:

«Papá, mamá; yo también me equivoqué. ¡Perdón! Por mi orgullo, por lastimarlos tantas veces con mi indiferencia. Yo también te amo, papá; yo también te amo, mamá; pero no hallaba la manera de decírselo, porque nos habíamos aislado muchísimo, a pesar de estar muchas veces juntos o solos. Hablamos mucho de cosas secundarias y lejanas a nosotros, y nos da miedo y cobardía de hablar de nosotros mismos. Démonos la oportunidad de amarnos, y para eso necesitamos perdonarnos, valorarnos más, procurar el bien del otro antes que el propio, sentir que es de todos lo que cada uno tiene, que cada uno de nosotros cuenta con lo que todos ponemos en común».

El humo que sale de los pulmones de quien fuma cigarrillo porque no quiere vivir más, es una señal o aviso a los familiares y más allegados, de que dentro de ese ser que fuma hay un fuego de tristeza y vacío existencial que le está quemando y que clama de amor y cariño, sinceridad y comunicación. Porque no atienden ese llamado, porque no deponen sus actitudes de muralla, ellos no les cuentan a sus familiares las cosas que les está pasando, sino que lo hacen con otros extraños a su casa, y esa persona viene y le dice: «*No te preocunes, fume, toma, prueba esto, vamos a divertirnos y olvídate de las penas*». Y creerá que eso es el refugio que necesitaba para aplacar su nostalgia y tristeza.

Esos son los consejos que dan las personas que nos los quieren. Pero qué terrible que aquellos que sí los quieren ponen una muralla llamada indiferencia y supuestas ocupaciones, para no hablarle y decirle lo que sí necesita: comunicación, comunión, unidad, sinceridad.

Un Estado dañado produce jóvenes dañados

Piensa primero en dos frutas de una misma especie; dos duraznos, por ejemplo. Uno está sano y apetitoso, y el otro está enfermo, en descomposición.

Ahora piensa en dos personas y en su personalidad, en su espíritu; lo que les distingue del resto de la creación: su inteligencia y voluntad. Ambas son seres humanos; pero, en su modo de pensar y de hacer uso de su libertad, una está como el primer durazno, y, la otra, como el segundo; la primera, una persona sana; y la otra, en descomposición. La primera, tal vez lleve puesta ropa hecha de remiendos, y la segunda, va con paltó y corbata. La primera, tal vez, no sabe leer, y la otra, tiene doctorados.

Los vicios, sea el tabaquismo, la droga; u otros, como la prostitución moral de las instituciones, medios de comunicación y los hogares, son espejo de una familia, y de una sociedad de la cual salen a sus casas, de universidades, cargos de gobierno o de empresas, personas forradas de títulos, pero descompuestas moralmente como el segundo durazno. Pero, como no hay autoridad social que no le ponga coto a esa descomposición; no, en los demás, sino, en sí mismos, y ese mal ejemplo lo extienden a todos los que de ellos dependen y los pasan a través de las escuelas y los medios de comunicación, los frutos descompuestos también llegan y se filtran en los seminarios y luego en las parroquias, y salen de allí «sacerdotes» y «consagrados» a los oficios Divinos, que con sus lados de durazno dañados, hacen bien difícil que las personas encuentren sacerdotes y consagrados que sean como el durazno sano.

Comida

*¿Encuentras dificultad de dominar y evitar, de modo sistemático, el estar comiendo y caes con facilidad en la gula?
¿Pides más alimentos a pesar que tener el plato bien servido?*

Según el Diccionario de la Real Academia Española, la gula es: «el exceso en la comida o bebida, y apetito desordenado de comer y beber».

Descripción general

En el libro Terapéutica de las Enfermedades Espirituales, éste es uno de los casos que se abordan, y le da el nombre de Gastrimargía; esto es, la «búsqueda del placer mediante la comida. También podemos definirla negativamente, en relación con la virtud a la que se opone, como la falta de temperancia de la boca y del vientre».

*«Esta pasión toma dos formas principales. Puede afectar la calidad de los alimentos, y entonces consiste en la búsqueda de manjares exquisitos, refinados y selectos, y en el deseo de que los alimentos sean preparados con suma destreza. O puede afectar principalmente a su cantidad, y entonces consiste en la apetencia de comer mucho [...] El deseo sobrepasa la necesidad, y muchas veces de manera exagerada, como se observa en el caso de la bulimia».*³⁰⁷

Orientaciones generales

Si sientes que la situación no la logras controlar porque supera tu fuerza de voluntad, tal vez estás entrando o ya te encuentras en un grado de adicción.

*«La adicción alimentaria es un trastorno que se caracteriza por un deseo incontrolable de ingerir alimentos con alto contenido de grasas y azúcares. Esta dependencia se debe en parte, a que dichos alimentos activan el sistema de recompensa cerebral de manera similar a las drogas».*³⁰⁸

Por el trastorno que ocasiona en la voluntad de la persona, se hace necesario, si estás padeciendo esta dificultad, que reconozcas que se trata de una situación que no podrás manejar solo, y que, por lo tanto, requiere ayuda profesional, médica y psicológica; porque, probablemente, esté ligada a otras flaquezas en la que también estés batallando.

La adicción a la comida raras veces se da de modo aislado. Dado que la pereza está muy presente en casi todo el día, es posible que también necesites hacerle frente y superar alguna otra dependencia o adicción que esté en camino o que ya tenga desarrollada, por ejemplo, la lujuria; y esto, por la relación tan estrecha que tienen. Santo Tomás de Aquino, citando a San Gregorio Magno: *«Es imposible librar la batalla espiritual si no se vence antes a este enemigo interior, que es la gula».*³⁰⁹ Asimismo, en el Diccionario de San Juan de Ávila se hace este comentario:

*«El dominio de la gula lo relaciona con el dominio de la sensualidad. ¿Darías la sangre de vuestro brazo por ser casto?, pues comed poco... porque os hago saber que el que quisiere servir a Dios, que el primer vicio que se ha de huir es la gula; el que no venciere la gula no vencerá las tentaciones de la carne (Ser 11, 569ss)».*³¹⁰

La gula y el pecado

En cuanto a la pregunta que tal vez te haces, de ¿cuándo se comete pecado de gula? ¿toda apetencia por comer o tomar es pecado? ¿a partir de qué momento pasa a ser grave?, tenemos las siguientes respuestas:

*«...la gula, aunque sea un placer tan carnal, no absorbe tanto la razón. Se puede decir también que en este pecado se hace una injuria al cuerpo, en tanto que está desordenadamente contaminado. Y así sólo de este pecado se dice que el hombre pecha contra su cuerpo».*³¹¹

Si bien no absorbe tanto la razón, sin embargo, sí conduce a ello si no hay en la persona el dominio de sí misma para aplacar las propias ansias de figurar, de importancia, de superioridad. Es en este sentido que santo Tomás de Aquino relaciona la gula con el pecado de desobediencia a Dios de nuestros primeros padres, Adán y Eva, en el paraíso:³¹²

"La desobediencia al precepto divino no fue querida en sí misma, porque no era posible sin suponer un desorden anterior en la voluntad. Por tanto, lo quiso en orden a otra cosa. Pero lo primero que buscó de un modo desordenado fue la propia excelencia; luego la desobediencia fue causada por la soberbia. Esto mismo dice San Agustín en "Ad Orosium": "El hombre, llevado por la soberbia, obedeció a la sugerión de la serpiente y despreció el mandato de Dios".

También tuvo lugar la gula en el pecado de los primeros padres, pues en Gen 3, 6 se dice: "Vio la mujer que el árbol era bueno para comerse, hermoso a la vista y deseable, y cogió de su fruto y comió". Sin embargo, no fue la bondad y belleza del alimento el primer motivo para pecar, sino la insinuación de la serpiente, que dijo (v.5): "Se os abrirán los ojos y seréis como dioses". Al desear esto, la mujer incurrió en soberbia. Luego el pecado de gula se derivó del de soberbia.

El apetito de ciencia, en los primeros padres, fue efecto del desordenado apetito de excelencia. Por eso la serpiente dijo primero: seréis como dioses, y luego añadió: conocedores del bien y del mal».

También, respecto a la gula, escribió Santo Tomás de Aquino:³¹³

«No es gula toda apetencia de comer o beber, sino sólo la desordenada. Y llamamos apetencia desordenada a la que se aparta del orden de la razón, en el cual consiste el bien de la virtud moral. Por eso llamamos pecado a lo que se opone a la virtud. Así, es evidente que la gula es pecado. El vicio de la gula no consiste en la sustancia del alimento, sino en deseo del mismo no regulado por la razón. Por ello, si alguno se excede en la cantidad de alimento, no por deseo del mismo, sino por creer que es necesario, no podemos decir que esto sea gula, sino falta de cálculo. Y sólo comete pecado de gula quien se excede en la cantidad de comida conscientemente, llevado por el placer producido por los alimentos.

La gula mata las virtudes no tanto por sí misma cuanto por los vicios que se derivan de ella, ya que San Gregorio dice en su "Pastoralis": "Cuando el estómago es víctima de la glotonería, la lujuria mata las virtudes del alma".

San Gregorio Magno, en XXX Moral, incluye a la gula entre los vicios capitales.

...la gula se ocupa de los deleites de los alimentos más que de los alimentos mismos. Por eso, como dice San Agustín en De Vera Relig., "los que no estiman la salud del cuerpo prefieren comer -en lo cual está el deleite- antes que saciarse, aunque la finalidad de ese deleite es apagar el hambre y la sed".

Cinco hijas de la gula: alegría boba, bufonería, inmundicia, locuacidad y ceguera mental». San Gregorio, en XXXI Moral».³¹⁴

De igual importancia es lo que Juan Bifet Esquerda argumenta al explicar el lugar que ocupa la gula dentro de los vicios capitales:³¹⁵

«Se llaman "vicios capitales" a las siete inclinaciones desordenadas que tienden a convertirse en actitudes de pecado soberbia, avaricia, luxuria, ira, gula, envidia, pereza. Se llaman "vicios" por su facilidad de llevar al pecado, a modo de hábito; se llaman "capitales", por dar pie a otros pecados más, como consecuencia. Son inclinaciones contrarias a las virtudes.

De hecho, corresponden a inclinaciones que deben orientarse hacia su lado positivo el aprecio de sí mismo, el uso de los bienes de la tierra, la sexualidad, la agresividad ante las dificultades, la tendencia a la comida y bebida, la emulación, el deseo y necesidad de descanso... La concupiscencia, desordenada por el pecado original, transforma estas tendencias en un desorden que, cuando se sigue voluntariamente, constituye el pecado o vicio capital».

¿Cómo hacer frente a la adicción de comer?

Hacer frente a la adicción a la comida no es irse al extremo opuesto de la abstinencia radical de alimentos. Eso sería rayar en una conciencia escrupulosa, muy dañina para el alma y para la propia salud corporal.

«...lo malo, en realidad, no es ni siquiera el placer mismo [de comer] sino la búsqueda del placer y el apego a él que constituyen la pasión. Por eso san Juan Casiano hace notar: "El placer que se obtiene de forma natural al comer no es un mal esencial"; "si no va acompañado de intemperancia... o de algún otro vicio, no se puede decir que sea malo". La templanza consiste, pues, estrictamente hablando, más que en abstenerse del placer, en no buscarlo y en no atarse a él y, más fundamentalmente, en no prestarle ninguna atención (...) Los Padres recomiendan (...) evitar cualquier exceso [en la cantidad y en la calidad] y dan como principio concreto de aplicación el no comer ni beber hasta saciarse y quedarse siempre con un poco de hambre y un poco de sed (...) De este modo, san Juan Casiano escribe: "La regla general que hay que seguir respecto a la templanza es permitirse... el alimento necesario para sustentar el cuerpo, no lo bastante para saciarlo"».³¹⁶

A continuación, una orientación que ofrece la Gran Enciclopedia Rialp:

«...para evitar los obstáculos que el uso inmoderado de los alimentos puede poner en la práctica de la virtud, San Jerónimo aconseja en diversas ocasiones: "Y para que la gula no impida cumplir los preceptos que te indico, come de manera que no quedes del todo harto; y puedes, después de comer, leer, orar y recitar salmos" (*Epistula ad Laetam*, 10: PL 22, 871).

Estas enseñanzas de los Padres no son más que la aplicación de las palabras de S. Pablo: "Andemos con decencia y honestidad, como se suele andar durante el día, no en comilonas y en borracheras, no en deshonestidades y en disoluciones" (**Rm 13, 13**); fiel reflejo, a su vez, del espíritu que Jesucristo había manifestado en ocasión del ayuno, y que se refiere íntegramente también a la a. "Domad vuestra carne con ayuno y abstinencia de comidas y de bebidas, cuanto la salud lo permita. Si no puedes ayunar, no tomes alimento fuera de las horas de las comidas, a no ser que estés enfermo", recomienda S. Agustín (*Epist. 211, 8*: PL 33, 960)».³¹⁷

Puedes apoyarte de la sabia recomendación que hace Santo Tomás de Aquino, de ejercitarte en el ayuno, la oración y la limosna, y para esto, no tienes que esperar que llegue el tiempo de Cuaresma o la Semana Santa. Siempre serán necesarias, en cualquier mes del año, en todo tiempo:

«...las observancias del estado religioso, así como suprimen los impedimentos para la caridad perfecta, así también quitan las ocasiones de pecar. En efecto, el ayuno, las vigilias y otras observancias hacen que el hombre se aparte de los pecados de gula y lujuria y de cualquier otro género de pecados. Por eso la entrada en religión es conveniente no sólo a quienes están ejercitados en los preceptos para llegar a una perfección mayor, sino también a quienes no están ejercitados, para evitar los pecados más fácilmente y para conseguir la perfección».³¹⁸

Antes de concluir, te recomiendo revisar en este mismo libro y capítulo el tema de adicción al sexo, por la estrecha relación que tienen entre sí la adicción al comer y las apetencias sexuales.

La continencia del estómago

Con este título, San Casiano, uno de los Padres del Desierto, nacido en el año 360 en la ciudad de Dobrudja, en la desembocadura del Danubio; en su obra «Discurso a propósito de los ocho pensamientos», recogió la herencia de los antiguos Padres de la Iglesia dejando para la posteridad del cristianismo una colección de valiosísimas lecciones para la vida espiritual; y, entre ellas, sobre el cuidado del comer para evitar la gula, y sus nocivas implicaciones colaterales:³¹⁹

«Como primera cosa, hablaremos de la continencia del vientre, que se opone a la gula. Diremos pues, cómo hacer los ayunos y cuál deberá ser la calidad y la cantidad de los alimentos. No hablaremos de nosotros mismos, sino que mencionaremos lo que hemos recibido de nuestros santos Padres Ellos no tenían una única regla para el ayuno ni una única manera de comer los alimentos; ni siquiera nos han transmitido la indicación de una medida, ya que no todos tienen la misma fuerza, ya sea por edad, por enfermedad, o por una constitución física particularmente delicada. Hay, sin embargo, un único objetivo: huir de la saciedad y evitar llenar nuestro estómago.

Un cierto ayuno diario ha sido considerado más ventajoso y más adecuado para conducirnos a la pureza, que un ayuno que se arrastra por tres, cuatro días o aun una semana. Se dice que el ayuno que se prolonga sin medida es seguido por un período de exceso en las comidas. De tal modo, es posible que la abstinencia exagerada de alimentos haga que el organismo pierda su vigor, tornándolo perezoso en su servicio espiritual, o que el cuerpo, sintiéndose pesado por el exceso de comida, produzca en el alma pereza y relajamiento.

Los Padres no consideraron apto para todos el ingerir verduras o legumbres, ni que todos pudieran hacer uso, como alimento cotidiano, del pan duro. Se ha visto cómo uno que come dos libras de pan sigue teniendo hambre, mientras que otro, comiendo solamente una, o aun seis onzas, se siente satisfecho. Tal como se ha dicho anteriormente, lo que nos han transmitido como regla para observar la continencia es solamente esto: que no nos dejemos engañar por la saciedad del estómago, ni nos dejemos arrastrar por el placer de la gula. En efecto, no solamente la variada calidad de los alimentos, sino también las distintas cantidades de los mismos, pueden encender en nosotros las flechas inflamadas de la fornicación. Más aún: no es solamente la ebriedad del vino la que embriaga nuestra mente, sino que incluso la saciedad del agua o el exceso de cualquier comida la tornan aturdida y somnolienta. El motivo que produjo la destrucción de los sodomitas, no fue la ebriedad producida por el vino o por los variados alimentos, sino por la saciedad del pan, tal como dice el profeta.

La debilidad del cuerpo no nos impide alcanzar la pureza del corazón, si no ofrecemos a nuestro cuerpo otra cosa que lo que la debilidad nos pide, y no lo que exige el placer. Debemos utilizar alimentos tanto cuanto es necesario para mantenernos con vida, no lo que nos induce a servir a los impulsos de la concupiscencia. Una toma moderada de alimentos, según nuestro razonamiento, contribuye a la salud del cuerpo y no quita nada a la santidad. La regla de continencia y la norma exacta que nos transmitieron los Padres, es la siguiente: el

que tome un alimento cualquiera, deberá detenerse cuando aún tiene apetito, sin esperar la saciedad. Cuando el Apóstol nos dice que no debemos preocuparnos de la carne para satisfacer nuestra concupiscencia (Rm 13:14), no trata de prohibirnos lo necesario para mantenernos con vida, sino que intenta prohibir un tratamiento que nos induzca a la voluptuosidad.

Además, para lograr una pureza perfecta del alma, no es suficiente con abstenerse de alimentos, sino que otras virtudes son necesarias. Mucho beneficia a la humildad la obediencia en el trabajo y la fatiga del cuerpo, así como beneficia el mantenerse lejos del amor por el dinero, lo que no significa sólo no tener dinero, sino también evitar desearlo ansiosamente: esto es lo que guía al alma realmente a la pureza. El abstenerse de la cólera, de la tristeza, de la vanagloria, de la soberbia, son todas cosas que producen la pureza global del alma. En cuanto a esa particular pureza del alma, fruto de la templanza, la misma se obtiene con la continencia y con el ayuno. Porque es imposible luchar en nuestra mente con el espíritu de la fornicación, teniendo el estómago lleno. Por lo tanto, nuestra primera lucha será por lograr la continencia del estómago y el doblegamiento de nuestro cuerpo, no solamente mediante nuestro ayuno, sino también velando con la fatiga, la lectura y con el recogimiento de nuestro corazón, temerosos de la gehena y deseosos de acceder al Reino de los Cielos».

Educar para prevenir la Gula

Según la licenciada Meisy Pérez, éstas son recomendaciones para evitar llegar a la Gula:

- Los padres nunca deben premiar a un niño con algo de comer, ya que crecerán creyendo que es normal, que por cada logro deben comer.
- Poner límites en la comida servida; no servir de más.
- Crear el hábito de que se come para vivir y no se vive para comer.
- Comer más sano y menos golosinas y comida chatarra, ya que son adictivas.
- Si se cría bien al niño se tendrá un adulto responsable.

Cosas materiales

¿Te domina la ansiedad de obtener objetos y exhibirlos en tu casa? ¿Te causa miedo y angustia perder uno solo de ellos?

A esta adicción se le conoce con el nombre de Trastorno de Acumulación Compulsiva; y esta es su descripción patológica:

Descripción general

En esta generación y cultura actual, que justifica y avala con la ley cuanto dicten los sentimientos (ideología de género, aborto, ...), aun cuando estos violenten los valores y la ley natural, es muy proclive que esta generación sea propensa a entregar su corazón, sin frenos, a lo que le apetece, a lo que desea. En esto entran con fuerza los bienes materiales, porque proveen una sensación inmediata y directa de bienestar, confort, placer y disfrute corpóreo.

Adicción a las cosas materiales e idolatría

La adicción a las cosas materiales, en el plano espiritual, coloca a la persona ante un cuadro de enfermedad en el alma muy grave llamado idolatría. La esclavitud a las cosas materiales está ubicada en una de las tres principales idolatrías a las que el hombre le cuesta resistir, y termina fácilmente adorándoles: el poder, el tener y el placer. La adoración a las cosas materiales corresponde al segundo de esos tres ídolos: el tener.

Un paso prudente para ir a la enfermedad y curarla, es evitar que te arrastre la corriente de las Sectas Protestantes, que viven viendo ídolos donde lo que hay son bienes santos (imágenes sagradas, intercesión de los Santos, alabanzas a los Siervos de Dios...). Tales organizaciones son señuelos de distracción y tropiezo que el demonio utiliza para que la gente se poste ante los bienes de este mundo (poder – tener – placer) sin darse cuenta que están cayendo en la idolatría; y para que expulsen los bienes que deberían desear y buscar (imágenes, Santos, Santo Rosario...), porque los conducen sin extravío a los bienes eternos del cielo.

Perspectiva psicológica

También, en el plano psicológico, se ubica la adicción a las cosas materiales, como un trastorno que necesita atención terapéutica, en cuanto que afecta negativamente diversos ámbitos de la personalidad.

Con más detalle, el servicio de mayoclinic.org analiza los efectos de esta adicción y menciona las razones por las que se ha de buscar ayuda terapéutica:³²⁰

«El trastorno de acumulación compulsiva es una dificultad persistente para desechar o separarse de las pertenencias, ya que se tiene la percepción de que hay que guardarlas. Una

persona con trastorno de acumulación compulsiva se angustia ante la idea de desprenderse de los objetos. Se produce una acumulación excesiva de objetos, independientemente de su valor real.

En general, la acumulación compulsiva crea condiciones de vida tan atiborradas que las casas pueden quedar totalmente llenas, con angostos pasillos que serpentean a través de pilas de objetos. Las mesadas, los lavabos, las cocinas, los escritorios, las escaleras y prácticamente el resto de las superficies suelen estar atestadas de cosas. Y cuando no hay más espacio en el interior, el desorden puede extenderse al garaje, vehículos, el patio y otros lugares de almacenamiento.

La acumulación compulsiva oscila de un trastorno leve a grave. En algunos casos, la acumulación compulsiva puede no repercutir en tu vida en gran medida, mientras que en otros casos afecta gravemente tu funcionamiento cotidiano.

Es probable que las personas con trastorno de acumulación compulsiva no lo vean como un problema, lo que dificulta el tratamiento. Sin embargo, el tratamiento intensivo puede ayudar a las personas que padecen el trastorno a comprender cómo pueden modificar sus creencias y sus conductas para poder vivir una vida más segura y placentera».

Cuidados a tener...

En este tipo de adicción el trato de las personas de su entorno es decisivo en el comportamiento, de tal forma que se requiere de la participación de sus conocidos para ayudarle a sobrellevar su obsesión mientras, de modo progresivo, mediante alguna intervención de ayuda dirigida, va sanando su dependencia hacia los objetos.

La obsesión por adquirir y guardar objetos hace que el sujeto rebaje su propia dignidad de persona y dependa su valor e importancia según los objetos que tiene. No lo hace con esa intención, y tampoco lo reconoce, sino es con el tiempo que, por alguna circunstancia de dan cuenta de ello, porque descubren que depositan, o buscaban en la conservación y pertenencia de los mismos, un mecanismo de auto compensación, o de llamar la atención para poder ser significativos ante los demás.

Una persona que la alabe y le felicite por los objetos que tiene, o que le obsequie uno nuevo, a la vez que le acaricia su ego, le endurece más el trastorno de ansiedad que tiene; o, si se le hace una crítica o una burla o un desprecio, la lastima a tal grado que la vuelve agresiva o la deprime.

El mismo hecho de depositar el valor y la importancia de su vida en los objetos, revela, entre otras, dos fundamentales carencias, por donde se le ha de canalizar su ayuda de sanación: carencias afectivas y, la principal, la carencia de Dios.

Ahora, presta atención a la santa advertencia que hace el Apóstol en su carta a los gálatas, donde dice:

«Hermanos, si alguien cae en alguna falta, ustedes, los espirituales, corrijanlo con espíritu de bondad. Piensa en ti mismo, porque tú también puedes ser tentado. Lleven las cargas unos de otros, y así cumplirán la ley de Cristo» (Gal 6, 1-2).

Tenga, entonces, sumo cuidado en no señalar ni juzgar a quienes de las cosas materiales andan aferrado; pues, la sombra de esa misma tentación también puede estar rondando o estar ya incubada en tu alma. Decía san Gregorio de Nisa:

«“Que la abundancia no posea demasiado y que la indigencia no carezca de nada” (2Cor 8, 15; Ex 16, 18), “pero, eliminando lo que sobrepasa la medida en uno y otro sentido, tendremos cuidado de añadir lo que falta, y nos guardaremos con igual celo de lo que vuelve al cuerpo inutilizable en uno y otro caso, sin empujar a nuestra carne, por un bienestar excesivo, a la indisciplina y a la indocilidad, y sin volverla tampoco, por un agobio desmedida, enfermiza, floja y sin fuerzas para el servicio que debe rendir”».³²¹

Sanación de esta adicción

Carlos Dávila, estudiante de Teología del Seminario Diocesano de San Cristóbal, Venezuela, al ser consultado sobre esta adicción, señaló:

«Debe examinarse y preguntarse ¿qué cosas quitan más el tiempo y ocupan más el pensamiento deseando o intentando poseerlas? Ha de saber que eso pasó a ser lo más importante en su vida; y que, si es algo material, eso es algo pasajero; y, porque es pasajero, no le va a traer felicidad perdurable y verdadera. Al pasar el tiempo, cuando ese objeto material ya no se tenga, o se dañe, o ya no funcione, eso que proporcionaba felicidad, se le va a agotar o a perder y le sobrevendrá una frustración muy grande, hasta que nuevamente encuentre otra cosa material que también tendrá un período de tiempo limitado de vida.

Y luego, si se da cuenta de que ya parece un vicio el afán de tener bienes materiales, descubra que esos pensamientos llenos sólo de cosas materiales necesitan ser vaciados para que se llenen de lo que realmente es eterno y trae la felicidad plena; porque, en ese corazón invadido de apego por lo transitorio y gozos efímeros, es difícil que Dios pueda entrar para colmarle del gozo que colma todo el ser».

Según lo comentado por Carlos Dávila, Dios no puede entrar en un corazón que esté ocupado de materialismo; y, no porque Él no tenga poder para entrar, sino porque respeta la libertad que le dio al ser humano de aceptar su amor o de negarlo, de recibirlle o de rechazarlo.

Abstenerse del exceso en las cosas materiales es parte fundamental de la virtud de la templanza que todo ser humano necesita fortalecer para poder ser mayor que las adversidades que nunca faltan en la vida; y no ser arrastrados, no tanto por los vendavales que puedan venir de fuera, sino, más bien, por los fuertes vientos que dentro del mismo ser humano arrecian y derriban al hombre, como son, los apegos personales, los gustos, el placer, las fragilidades y las propias pasiones. Por lo tanto, incluya en su quehacer diario el desarrollo de la templanza.

Esto escribió san Basilio:

«El objetivo de la templanza lo realizamos de esta manera: por una parte, usamos conforme a nuestras necesidades las cosas más simples, necesarias para la vida, evitando toda saciedad; por otra, nos abstemos de todo lo que no sirve más que para el placer».³²²

Le será de gran ayuda leer y meditar, solo; y, mejor, con una persona entregada a Dios que no sea miembro de alguna secta, los siguientes textos bíblicos:

- Salmo 62, 11
- Jeremías 17, 9
- Mateo 6, 19-34
- Mateo 19, 16-24
- Lucas 12, 15-34
- 2Cor 4, 16-18

Digital

¿No logras despegarte del teléfono o del computador? ¿Se hace diaria esta dificultad? ¿Alguien muy cercano se encuentra en esa situación?

Planteamiento y salida a la situación:

En los niños y adolescentes es difícil que solos lleguen a descubrir la necesidad de reflexionar ante el daño que se hacen al dejarse esclavizar por el teléfono, los video juegos y el internet, porque sienten que eso es lo máximo en entretenimiento y prefieren estar allí conectados a la pantalla que salir a jugar, andar bicicleta, estudiar, conversar, compartir con las personas que están cerca, atender sus deberes. También entre jóvenes y adultos se consigue este grave daño que está sufriendo en la sociedad actual: encuentran hasta incapacidad de interactuar con personas de modo directo y se aíslan en un mundo paralelo con personas que viven lejos, o solo

desviviéndose por cuántos «Like», «Me gusta», «Suscripciones» o seguidores tienen.

Es una generación muy contradictoria, a más tecnología para comunicarse, más soledad y carencias de afecto. Por allí mismo viene la causa de la crisis. La tecnología puso en bandeja de plata el túnel de escape o fuga de quienes a su alrededor no encuentran afecto, cercanía, cariño, atención. El abandono de padres a hijos, los divorcios, el afán laboral y del lucro, la agresión, el abuso, empuja, bien sea al niño, al joven o adulto, a buscar en algún lado el refugio y la atención que no encuentra en casa, entre sus familiares, o donde estudia.

Si desde la misma concepción, el niño o la niña hubiesen recibido de los adultos que le rodearon la experiencia de conocer el amor de Dios, y de cómo se consigue ese amor mediante la oración y el servicio a los demás; y, si en lugar de haber tenido un solo hijo, hubiesen tenido dos o más con quien el niño pudiera hablar, jugar, relacionarse, y hubiesen aprendido todos juntos a esperar y confiar en la providencia divina cuando la escasés y la necesidad les apretara la cintura; tenga por seguro, con mucha probabilidad, que al crecer, el niño, la niña, el adolescente, el joven o el adulto, en lugar de escapar hacia las adicciones para esconderse de la soledad y la falta de afecto, irían de inmediato a la oración, a la Iglesia, a llenar ese vacío.

Esto se puede prevenir, evitar y corregir, si los padres de familia, con su ejemplo, enseñan a sus hijos que la Oración del Corazón es la medicina y la mejor solución para liberarse de la rabia, la soledad, el sufrimiento, el aburrimiento, el enfado, las tentaciones. Visita el próximo capítulo y allí encontrarás cómo hacerla.

Tiene mucho que ver, con éste y otros tipos de adicción, lo explicado en el tema de INESTABILIDAD, en el capítulo sobre Dificultades en Niños y Adolescentes. La persona tiende a acudir a donde sus padres le acostumbraron desde su nacimiento. Si ellos delegaron su cuidado en terceras personas, o se soltaban de él dándole lo que sea para que se entretuvieran, y no había inversión de tiempo compartiendo con él, llevándole al parque, a la montaña, a la iglesia, a visitar los familiares, a comer juntos, a correr, a caminar, a jugar; es decir, si la constante fue que el niño se encontrara solo ante un objeto de entretenimiento, eso mismo es lo que van a hacer al crecer cuando sientan soledad o carencias de afecto. Y en el caso contrario, de que sí le hayan prodigado de compañía, y le hayan educado a que la mejor manera de ocupar el tiempo es en actividades, en el trato directo con las personas, si lo hubiesen acostumbrado a convivir, es eso, lo que seguramente, el niño o la niña, el joven o el adulto van a hacer si en un momento determinado se sienten solos.

Los adultos que están a su alrededor deben ayudarlos, y para ello deben a sí mismos dejarse orientar para que usen la razón, la bondad y la guía de la Palabra de Dios y no la fuerza o el castigo. Porque, ¿de qué sirve quitarles el teléfono a los niños y/o adolescentes si luego cuando estén solos lo van a usar, quizás, con más rebeldía y de modo más inadecuado que antes?

Han de prestar más atención a las causas que llevan a la persona a encerrarse en el teléfono, que en los mismos efectos. Es como una infección que se brota en la piel ¿de qué sirve quitarle lo que salió en la piel si no se le busca la causa y se le provee del remedio que detenga y evite que se siga manifestando ese brote? El error que casi siempre cometan quienes se preocupan porque alguien está esclavizado a un teléfono o a una computadora, es atacar los efectos: regañar, quitar el teléfono, amenazar, sancionar, o criticar.

Es como pretender emplear el método represivo, que tanto fustigó y desaconsejó el gran santo educador de los jóvenes san Juan Bosco. Y justamente escribo esto en el día de su onomástico, 31 enero de 2022. Él vio de muy cerca en las fábricas de Turín, Italia, como los patronos obligaban con el látigo, sueldos paupérrimos, y excesivos horarios de trabajo, a que los jóvenes trabajaran. Y los niños y jóvenes aceptaban esas condiciones porque no tenían otro medio para subsistir; pero luego, el mismo resentimiento y la necesidad hacía que, en las calles, hurtaran, y fueran violentos. Al visitar la cárcel de aquella ciudad e intentar, fallidamente, que al salir dejaran los vicios por los que habían ido a la cárcel, se convenció de que el método represivo le hace mucho daño a los niños y jóvenes, y que, en cambio, era necesario y más efectivo, emplear el método preventivo: aplicar razón, religión y amabilidad; amar lo que a los niños y jóvenes aman, para que ellos amen lo que el adulto les va a ofrecer.

En los niños y jóvenes hay que invertir tiempo y amor para cosechar correspondencia y buenos frutos. Por el camino del método represivo lo que provocan es que el niño o el adolescente se ponga a la defensiva, más rebelde, y más obstinado en hundirse en la adicción. Es hacia las causas que necesitan acudir para aplicar sanación y corrección, no a los efectos. Humildemente, los adultos que estén cerca de una persona adicta a los teléfonos, deben sacrificar de su tiempo, sanar sus propias carencias espirituales y afectivas que los tienen a veces todos los días de mal humor, de mal genio, y tal vez, sacrificar algo de recursos, para animar al niño, o al adolescente a salir, a conocer algún lugar nuevo, a despejar la mente, a darse un baño en una piscina. Deben desconectarle ofreciéndole alternativas que le liberen la mente, que le conecten con la vida natural, que le lleven al encuentro con las oportunidades de Gracia que Dios le pone a su alrededor; pero, que no las ve porque, mientras no vea algo más interesante que lo que en encuentra en el teléfono o en la computadora, no va a apetecer algo diferente a eso.

Entre las iniciativas alternativas de desahogo, de reencuentro con la vida natural, con el aire, el sol, el saludo, la sonrisa, el llanto, el dolor de un enfermo, el gracias de una persona sola que recibió una visita de cariño, es muy importante, también, el proveerle de presentarle y relacionarle con personas cercanas y de confianza que le ayuden a descubrir los lados oscuros y destructivos que están detrás del negocio de los video juegos y del internet, como por ejemplo, el de la agenda gay, que tiene por objetivo homosexualizar a todos los niños, meterles por los ojos la atracción por el placer con quien sea, y ser del sexo que sea, en una etapa de la vida donde el ser humano es tan vulnerable y manipulable, como lo es un niño o un adolescente.

Daños que produce el teléfono en el cerebro

Este es un tema que ha venido generando un valioso y muy necesario desarrollo de investigación. La doctora en psiquiatría Marian Rojas, de España, en una conferencia presentó datos alarmantes acerca del daño tan grande que los teléfonos producen en el cerebro y en los niveles de inteligencia, especialmente en los primeros años del proceso evolutivo y de aprendizaje.

Compartiremos, a continuación, algunas de sus reveladoras lecciones, recomendando al lector que las tome muy en cuenta consigo mismo, y muy especialmente, con los niños, adolescentes y jóvenes de su familia:³²³

«Cuando un bebé nace, la corteza prefrontal es profundamente inmadura. El desarrollo del cerebro funciona de atrás para adelante y, a medida que uno se va haciendo mayor va madurando hasta que la corteza prefrontal madura en torno a los quince, dieciocho, veintiuno, veinticinco y hay gente que no madura casi nunca. En las mujeres madura antes, y en los hombres madura después.»

¿Cómo activas la atención de un bebé?

La corteza prefrontal se activa en un bebé de tres maneras, con tres cosas: luz, sonido y movimiento. Si alguien ha tenido, o tiene un hijo, o un bebé, se da cuenta que el hijo está en su hamaquita, pasa el padre, pasa la madre y gira la cabeza. Presta atención. De repente se enciende una lucecita. Presta atención. Pones una música, y activas su atención.

¿Qué queremos nosotros con la corteza prefrontal de nuestros hijos? Pues, que a medida que se van haciendo mayores, presten atención a objetos inmóviles, a un profesor, que estén sentados en la salita de espera, que vean una puesta de sol y les guste, que puedan ir a un museo, que puedan leer un libro. Es decir, que no solo se activen su corteza prefrontal con la luz, con el sonido y con el movimiento, sino que, también, sean capaces de prestar atención a una conferencia.

¿Qué pasa si yo le doy a mi hijo una Tablet, una Ipad, lo que sea, con seis meses, con un año, con dos años, con tres años? ¿Qué es la Tablet? Luz, sonido y movimiento. Y el cerebro del ser humano funciona con un mecanismo que se denomina "Use it or lose it" ["o lo usas o lo pierdes"]. ¿Quién de nosotros tiene mejor hipocampo [centro de la memoria] desde que usa Wikipedia? ¡Nadie! A todos nosotros se nos ha atrofiado³²⁴ el hipocampo³²⁵. ¿Quién de nosotros se orienta mejor desde que usa Google Maps para todo? ¡Nadie! Porque nuestro cerebro, cuanto más utilices herramientas externas, más se atrofian las herramientas internas. Si yo utilizo la corteza prefrontal siempre para estimularme desde afuera, con luz, sonido y movimiento, ¿qué es lo que está sucediendo?

Que la corteza prefrontal de los jóvenes no está madurando de forma correcta.

Y esto, ¿qué consecuencias tiene?

Seguro que has oído hablar del famoso "TDH", Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad: falta de atención, falta de control de impulsos. Corteza prefrontal. 10% de los niños del Primer Mundo medicados por "TDH". Medicaciones que no son inocuas. Hay veces que no son necesarias.

¿Es solo la culpa de la pantalla?

No es solo; pero la pantalla no está ayudando. ¿Por qué? Porque si yo quiero ayudar a que se desarrolle bien mi corteza prefrontal necesito postponer el uso de la pantalla en los niños. Si nosotros que somos adultos, que nos educaron sin pantalla en nuestra corteza prefrontal ya nos damos cuenta que constantemente "esto nos alivia", "esto nos ayuda", "no podemos vivir sin el teléfono"; nos damos cuenta que nos hemos olvidado y hay un sudor frío por la espalda, que somos conscientes de que lo necesitamos, lo colgamos, lo llevamos pegado; y, a veces, incluso, pegados a la mano como si fuera un reloj. Imaginemos en niños que tienen su corteza prefrontal en plena fase de maduración.

Necesitamos niños con criterio. Necesitamos chicos que sean capaces de saber discernir, el bien, del mal; de buscar la información. Estamos enamorados de la superficialidad porque no somos capaces de profundizar.

El otro día le compré a mi hijo mayor un libro de "Los Cinco", que yo creo que casi todo el mundo lo ha leído, y me quedé horrorizada. El libro ha cambiado. Ya no hay textos descriptivos. Solo son dibujos con textos de aventuras. Y le pregunté... escribí a la editorial y me dijeron: "Es que nos hemos adaptado a los nuevos tiempos y a la capacidad de lectura que tienen los niños hoy en día". Me quedé preocupadísima. No somos ni siquiera capaces de leer. Antes leíamos una novela, la leímos dos horas; el día siguiente la retomábamos y nos acordábamos de los personajes. Ahora, mientras estamos leyendo, nuestra cabeza está conectada a la pantalla; y esto es dopamina y corteza prefrontal.

Necesitamos potenciar la corteza prefrontal del ser humano del siglo XXI.

¿Significa que tengo que tomar mi teléfono y tirarlo a la basura? Por supuesto que no. Significa que soy yo quien domino el dispositivo, y no el dispositivo el que me domina a mí. Es decir: cada vez que yo agarro el teléfono, que se enciende la pantalla, algo está pasando en mi cerebro. Y ¿cuándo cogemos el teléfono? Fuera del plano profesional. En

dos momentos: cuando uno está aburrido, o cuando uno está estresado. Uno está escuchando una charla, está de repente en una conferencia larga y que uno se da cuenta que no es capaz de seguir el hilo de la conversación, y su cerebro le pide el teléfono. ¿Por qué? Porque me estoy aburriendo, me estoy poniendo nervioso porque no me entero bien. Es decir; nuestro cerebro, ante el aburrimiento, o ante el estrés, nos pide pantalla.

Si esto lo hacemos también con los niños y con los jóvenes, ¿qué sucede? Que no estás dejando a los niños aburrirse, y el aburrimiento es la cuna del asombro y la creatividad. Nadie ha descubierto nada grande en un momento de hiperestimulación, en un momento ajetreado. Unos vieron caer una manzana de un árbol, otros se van por los jardines de Atenas. Es decir. Si tú quieres crear algo. Si tú quieres que te pasen cosas buenas, necesitas ser capaz de frenar el círculo de hiperestimulación. Y te tienes que empezar a aburrir. Porque cuando tú te aburres, o dejes que tu hijo se aburra, pasan cosas en el cerebro.

Si tú no sabes gestionar el estrés y cada vez que te enfadas con tu marido, con tu mujer, coges el teléfono. Tú hijo te pone de los nervios, coges el teléfono. Has tenido una situación incómoda o difícil con tu jefe, coges el teléfono; porque te alivia, ¡porque fue diseñado para aliviar! Y conocemos los mecanismos que subyacen al tema. Pero entonces ya no sé gestionar la ansiedad. Y, ¡Atentos! Quien no sabe gestionar sus emociones en el siglo XXI lo pasa muy mal.

Y, si me vuelvo al campo de los niños, o de los jóvenes, el que no sabe gestionar estas situaciones a resolver, acaba con problemas de tolerancia y de frustración. Yo siempre digo, que darle a un niño un teléfono, es como ponerle un mini bar en su cuarto. Es decirle que, cada vez que te encuentres mal, puedes tomarte un chupito. ¿Por qué? Porque el cerebro se siente aliviado ante esa carga de estrés.

Tenemos que conocer cómo funciona la pantalla y el cerebro, para entender, que es algo bueno, que las pantallas traen cosas muy positivas, pero que tengo que ser yo quien domine el dispositivo, y no él a mí [...].

Es la primera vez en la historia que los hijos son menos inteligentes que sus padres. Y me refiero a inteligencia: capacidad de buscar, capacidad de discernir; de examinar dentro de toda la información y saber encontrar lo importante. Estamos en la era del exceso de información y de la falta de formación. Y, encima, estamos generando una sociedad que no sabe buscar lo correcto. Porque, ante el estímulo, tu cerebro no te permite frenar, no te permite el silencio. Por lo tanto.

¡Estamos hiper estimulados!

Nos llegan demasiadas cosas. Tenemos un fracaso en la gestión de la abundancia de lo que nos llega. No sabemos gestionar.

¿Qué creo que es lo importante? Recomiendo...

a. Quitar las notificaciones de la pantalla.

Porque, cada vez que nos llega algo, que puede ser, de un grupo del colegio de mi hijo, puede ser de un grupo de amigos del tenis de los sábados. Es decir. Son cosas que hacen pequeñas activaciones de la corteza prefrontal que, a la larga, me la debilitan. Y que recordemos esto. Necesitamos una sociedad con una buena corteza prefrontal.

b. Potenciar esa corteza prefrontal postponiendo la recompensa.

"¡Me apetece meterme ahora a ver si me ha escrito alguien por WhatsApp!"; "¡No lo hago!"; "¡Me apetece meterme esta comida, ahora!"; "¡No lo hago!"; "¡Me voy a meter en Amazon y me voy a comprar esto para que me llegue mañana!"; "¡No lo hago!". Yo postpongo la recompensa. Mi padre, que era muy sabio en la voluntad me decía: "Una persona con voluntad llega más lejos que una persona inteligente".

c. Esculpir nuestra atención:

¿A qué quiero prestar atención? Las cosas buenas de la vida suceden en la vida real. Porque la vía virtual va a base de gratificaciones instantáneas. ¡Volvamos a conectar con la vida real! ¿En plena pandemia? ¡Sí! ¡En plena pandemia nos tenemos que conectar! Durante mucho tiempo nos han dicho: "¡No saludes!"; "¡No sonrías!"; "¡No te acerques!"; "¡No abrases!". Y ahora, yo lo que digo es. Tomemos tiempo para preguntar a la gente "¿Cómo está?", de cara. Sonriamos a las personas. Volvamos a generar esa conexión humana es absolutamente clave.

d. Potenciar la Oxitosina:

No quiero terminar sin hablar de algo que sé, es un ámbito que te va a sorprender y es fundamental. Llevo varios años investigando el cortison, y siempre investigo las hormonas, y la dopamina, la diplaser; la cerotonina, la felicidad, la oxitocina, la hormona del parto y de la lactancia; y hace dos años me ocurrió una anécdota. Acababa de nacer mi tercer hijo... Yo tengo cuatro niños. Estaba en plena lactancia y de baja maternal. Me llamaron del hospital y me dijeron que estaban presentando un nuevo fármaco en Madrid. Me acerqué con mi coche que está muy viejo y medio rayado al centro de Madrid. Me puse mona. Me subía mi tacón. Y me acerqué. Dejé mi coche aparcado en la planta. Subí al hotel, estuve en la presentación, pero ya me tocaba dar de volver a comer al pequeño y volví al parking. Cuando estuve andando por el parking, un tipo con mala pinta me sigue. Al ver que me sigue empiezo a andar y veo que me está subiendo el cortisol. Soy muy consciente de mis cosas; y sigo. Empecé a notar que me angustiaba, que no podía respirar.

Al lado de mi coche viejo y rayado había un cochazo y me dijo: "¡Dame las llaves!"; y le dije: "No, que mi coche es el coche viejo", "que este no es mi coche". En vez de darle el móvil, la cartera, todo..., me subí al coche y arranqué. No podía ni respirar, me dio un ataque de pánico, y encima de eso, era plenamente consciente. Me dio taquicardia, no podía pensar, corteza prefrontal, se me duerme la mano, y me conocía todos los síntomas, pero no era capaz de relajarme. Arranqué, salí corriendo del parking, y cuando iba de camino por teléfono le digo a mi marido, con mucha dificultad... Las palabras no las lograba pronunciar... ¡Y él que se agobia!

Llegué a casa, subí corriendo. La persona que estaba cuidando del bebé me dio el bebé literalmente en brazos, y entonces yo, corriendo me lo puse al pecho para que pudiese comer y entró mi marido a la habitación. "¿Qué te ha pasado?" Y yo icon una calma! Sorprendente... Le comencé a explicar, que estaba en el parking, que un tío con mala pinta. Y mi esposo me dice: "¿Te has tomado algo?", "¿Cómo te has relajado?". Y le contesto "¡Tienes toda la razón!". "¡Este pico de cortisol tarda seis horas en bajar"; "¿Cómo soy capaz?". De repente, me quedé

mirando al bebé, y me dije: "¡Si la oxitocina de la lactancia bajara el cortisol!". Y me puse nerviosa. Me metí en internet, me puse a buscar, y efectivamente... ¡Si estimulamos la oxitocina bajamos el cortisol!

Desde entonces me he dedicado estos dos últimos años a investigar la oxitosina. Como todos no nos podemos poner a lactar, he buscado todas las maneras que existen para que podamos tener oxitosina. Y creo que, si nos encontramos en un momento de intoxicación de cortisol por incertidumbre, de caos, de miedo..., hay que potenciar la oxitosina. Es la hormona de la empatía, es la hormona de los abrazos. Lo que funciona son ocho segundos. La gente va a quedar poco cortada porque el abrazo de ocho segundos, y la gente lleva dos años sin abrazarse, y al tercer segundo le digo: "relájate que quedan cinco". Abrazos de ocho segundos bajan los niveles de cortisol. Mirar a alguien a los ojos y escucharle sin teléfono adelante, "te escucho y no te juzgo", "estoy a tu lado"; "me ilusiono de lo que me cuentas"; "dedico tiempo a hacerte feliz". ¡Esto es la oxitosina! Es la hormona de los vínculos. Es la hormona de lo que yo llamo, las "ipersonas vitamina!".

Por lo tanto. En esta sociedad. En este momento donde todavía hay mucho cortisol; donde todavía hay mucho miedo. Donde nos estamos adaptando. ¡Volvamos a la vida real! Potenciamos la oxitosina de las relaciones humanas y convirtámonos en "ipersonas vitamina!"».

El equilibrio en el uso del Internet y los teléfonos móviles

No se puede, tampoco, satanizar o estigmatizar estos medios tecnológicos. Ninguna actitud extrema hace bien a las personas. Recomiendo en este sentido al lector, buscar y leer, en Internet, la carta escrita por el Papa Francisco para la XLVIII JORNADA MUNDIAL DE LAS COMUNICACIONES SOCIALES, del año 2014. Es una interesante carta para educarse en el modo adecuado de usar estas tecnologías y el equilibrio que debe guardarse para contribuir en reducir la soledad en la que viven muchos seres humanos y el trato desigual en el que se encuentran muchos pueblos para opinar y decidir los contenidos que en esos medios debe circular, ya que es por allí por donde más está avanzando actualmente la agresiva e intolerante agenda de homosexualizar a los niños y al resto de la población.

Te compartiré un breve fragmento de lo que el Papa Francisco en esa carta dice:

«El mundo de la comunicación puede ayudarnos a crecer o, por el contrario, a desorientarnos. El deseo de conexión digital

puede terminar por aislarnos de nuestro prójimo, de las personas que tenemos al lado. Sin olvidar que quienes no acceden a estos medios de comunicación social –por tantos motivos–, corren el riesgo de quedar excluidos.

Estos límites son reales, pero no justifican un rechazo de los medios de comunicación social; más bien nos recuerdan que la comunicación es, en definitiva, una conquista más humana que tecnológica. Entonces, ¿qué es lo que nos ayuda a crecer en humanidad y en comprensión recíproca en el mundo digital? Por ejemplo, tenemos que recuperar un cierto sentido de lentitud y de calma. Esto requiere tiempo y capacidad de guardar silencio para escuchar. Necesitamos ser pacientes si queremos entender a quien es distinto de nosotros: la persona se expresa con plenitud no cuando se ve simplemente tolerada, sino cuando percibe que es verdaderamente acogida. Si tenemos el genuino deseo de escuchar a los otros, entonces aprenderemos a mirar el mundo con ojos distintos y a apreciar la experiencia humana tal y como se manifiesta en las distintas culturas y tradiciones. Pero también sabremos apreciar mejor los grandes valores inspirados desde el cristianismo, por ejemplo, la visión del hombre como persona, el matrimonio y la familia, la distinción entre la esfera religiosa y la esfera política, los principios de solidaridad y subsidiariedad, entre otros».³²⁶

El equilibrio en el uso del Internet y los teléfonos móviles

No se puede, tampoco, satanizar o estigmatizar estos medios tecnológicos. Ninguna actitud extrema hace bien a las personas. Recomiendo en este sentido al lector, buscar y leer, en Internet, la carta escrita por el Papa Francisco para la XLVIII JORNADA MUNDIAL DE LAS COMUNICACIONES SOCIALES, del año 2014. Es una interesante carta para educarse en el modo adecuado de usar estas tecnologías y el equilibrio que debe guardarse para contribuir en reducir la soledad en la que viven muchos seres humanos y el trato desigual en el que se encuentran muchos pueblos para opinar y decidir los contenidos que en esos medios debe circular, ya que es por allí por donde más está avanzando actualmente la agresiva e intolerante agenda de homosexualizar a los niños y a la mayor parte de la población.

Te compartiré un breve fragmento de lo que el Papa Francisco en esa carta dice:

«El mundo de la comunicación puede ayudarnos a crecer o, por el contrario, a desorientarnos. El deseo de conexión digital puede terminar por aislarnos de nuestro prójimo, de las personas que tenemos al lado. Sin olvidar que quienes no acceden a estos medios de comunicación social –por tantos motivos–, corren el riesgo de quedar excluidos.

Estos límites son reales, pero no justifican un rechazo de los medios de comunicación social; más bien nos recuerdan que

*la comunicación es, en definitiva, una conquista más humana que tecnológica. Entonces, ¿qué es lo que nos ayuda a crecer en humanidad y en comprensión recíproca en el mundo digital? Por ejemplo, tenemos que recuperar un cierto sentido de lentitud y de calma. Esto requiere tiempo y capacidad de guardar silencio para escuchar. Necesitamos ser pacientes si queremos entender a quien es distinto de nosotros: la persona se expresa con plenitud no cuando se ve simplemente tolerada, sino cuando percibe que es verdaderamente acogida. Si tenemos el genuino deseo de escuchar a los otros, entonces aprenderemos a mirar el mundo con ojos distintos y a apreciar la experiencia humana tal y como se manifiesta en las distintas culturas y tradiciones. Pero también sabremos apreciar mejor los grandes valores inspirados desde el cristianismo, por ejemplo, la visión del hombre como persona, el matrimonio y la familia, la distinción entre la esfera religiosa y la esfera política, los principios de solidaridad y subsidiariedad, entre otros».*³²⁷

La sanación de la adicción digital comienza en los adultos

No puede decirle a un niño o un joven, «*iDescanse del teléfono!*», si fue de ellos que lo aprendieron, o si ellos no les dedican y no les ocupan el tiempo libre a sus hijos. ¿Qué tal si un padre o una madre de familia le dijieran así a su hijo atrapado en el teléfono o la computadora, y éste les contestara: «*iMamá, papá; ¿descansen del negocio, de su trabajo, del licor, de la ambición y la avaricia, y dedíquenle más tiempo a la familia?*».

No pocas veces, la raíz de la adicción de los menores de edad a los teléfonos y el Internet está en los adultos; bien porque ellos tal vez sean los primeros adictos, por ejemplo, a estar sentados frente a una computadora, adictos a algún vicio o a la pornografía; o bien porque no dedican tiempo para compartir y estar con sus hijos, e incluso, son los primeros que eluden a sus hijos justamente facilitándoles un dispositivo móvil para «*tenerlos entretenidos y ocupados*», sin percatarse, no sólo de la adicción a la que están empujando a los niños, sino que se los están entregando irresponsablemente a la agenda gay que a través del Internet los abordan e inducen a la inmoralidad.

Y porque no hay una educación al uso adecuado de estos medios electrónicos, es muy frecuente que los adictos tengan muy bajo rendimiento en sus estudios; a la vez que son súper hábiles usando esos medios. Pero, se les pide leer, y no saben; o escribir, y menos, porque no sientan a estudiar, y si lo hacen, es más el tiempo y la atención que le dan al teléfono que a lo que tienen que estudiar. El uso no controlado del Internet hace que los niños y adolescentes no lean y no escriban, y que se les fomente la pereza mental y corporal. Esto los hace muy proclives a caer en algún tipo de adicción.

¿Cómo ayudarles a salir de la adicción?

El mundo para un niño o un adolescente es lo que tenga delante de sus ojos. La recuperación de una adicción va muy de la mano de la educación y

creatividad de sus padres y educadores. Han de organizar actividades que ayuden a sus hijos y/o alumnos a abrir su mente a la realidad que los sensibilice hacia otros ámbitos necesarios para la vida: la convivencia, el compartir, conocer la naturaleza, conocer a Dios y ser parte de la Familia de la Iglesia, descubrir la alegría infinita que proporciona la generosidad y el servicio a los más necesitados. Puede que la adicción de un niño o adolescente al Internet o a los videojuegos sean reflejo sintomático del mismo estado de abandono que sufren por parte de sus padres, representantes y educadores.

El Padre Luis Blanco recomienda no comenzar la sanación por el teléfono. Señala que primero tienen que fortalecerles la voluntad en otras cosas. Por ejemplo:

«¡Tenga la habitación o la mesa en orden!». También, deben canalizar y organizar el tiempo libre de los hijos. Sacarlos de excursión y recrearse con ellos. Dirá un padre o una madre de familia: «iellos no me ven pegados todo el tiempo al teléfono!», pero también se podría decir, «ellos lo hacen porque pasan mucho tiempo solos, casi no hay comunicación entre ellos, y el niño se lo pasa en el teléfono como el adulto en el trabajo, los amigos, el licor o la televisión». Debes sentarte al lado de tus hijos y preguntarles, "¿cómo van las tareas? ¿Tienes amigos? ¿Cómo te va con tus amigos? ¿Algo en lo que te pueda ayudar?"».

Esto apuntó el Pbro. Domingo Pernía:

«Todas esas formas de adicción tienen una causa, unas carencias comunes, algún tipo de vacíos. Lo primero, es ayudar al niño, joven o adulto que tenga la adicción, a reconocer que eso no es normal, que no le hace bien, y que es una situación a resolver. En segundo lugar, debe fijarse un horario de uso. A qué horas sí lo va a utilizar y a qué horas nunca va a tomar el teléfono o usar la computadora. Plantearse que en la noche no, que, al momento de acostarse para dormir, va a dejar lejos de la cama el teléfono o la laptop».

El estudiante de Teología Carlos Dávila agregó:

«quien use un teléfono, ha de saber cuál es la importancia, por qué fueron creados los teléfonos. Su finalidad es para comunicarse con largas distancias, y no para acortar distancias con personas que están cerca o para el aislamiento de las personas que nos rodean. No debes permitir que el teléfono o el video juego te encierren totalmente en un mundo que depende de la pantalla y que excluye a los seres humanos más próximos, que se ven y se sienten ignorados. Eso trae consecuencias muy graves, y una de ellas el cerrarse a las experiencias donde Dios le puede mostrar sus maravillas, simplemente porque les da toda la atención a esos objetos. El teléfono y los videojuegos deben ser utilizados para lo que

realmente fueron hechos. Es decir, debe darle el verdadero sentido al teléfono o el video juego, y no dejar que le consuman la vida. Porque, usted no fue creado para el teléfono o los videojuegos, sino que el teléfono fue creado para ti. Tú eres el que mandas, tú eres quien ordenas. Si tienes la conciencia de que eres un ser humano, no te dejas dominar por el aparato que no tiene conciencia».

Los niños, y también los jóvenes o adultos adictos al teléfono, creen que son ellos quienes dominan el teléfono y lo dicen por la destreza con que lo usan o porque lo usan para lo que a ellos les gusta. A esto, Carlos Dávila agregó:

*«A la larga no es así. Porque *isi* dura tres horas y no puede separarse!, aunque la conciencia no sea esa y crea que él es el que dice qué uso le da al teléfono; sin embargo, vive como un esclavo, vive para el teléfono y reduce la vida al teléfono».*

Es muy enriquecedor hacer ejercicios para notar las diferencias en el estado de ánimo entre estos dos modos de compartir con las personas: el real y el virtual; y, también, identificar la diferencia de vivencias entre, tener la vista y la mente siempre expuestas a una pantalla, y tenerla en una actividad deportiva, al aire libre, en una playa, una montaña, un parque, y mejor aún, con miembros de la propia familia y con hermanos en la fe. Podrás comprobar lo mucho que aventaja en beneficios la comunicación natural y el aire libre a la comunicación virtual y la esclavitud ante una pantalla.

Videojuegos

¿Los juegos en el dispositivo telefónico te están afectando en las articulaciones, en el trato con los demás, y está desmejorando tu rendimiento académico? ¿Reaccionas con ira fácilmente? ¿Quieres salir de esa adicción?

En el mundo de la adicción digital, un capítulo especial lo ocupa la adicción a los video juegos. El contenido de orientación sobre esta adicción lo tomaremos de Topdoctors.es:328

«¿Qué es la adicción a los videojuegos?

La adicción a los videojuegos es una enfermedad que provoca en el paciente la necesidad incontrolable de jugar de forma compulsiva a juegos electrónicos. Éste es incapaz de controlar sus ganas y su deseo le lleva a jugar irremediablemente durante un gran número de horas.

A pesar de que resulte evidente, en muchos casos el paciente no reconoce su adicción. Las familias de los afectados por este trastorno se alarman al ver que esta obsesión conlleva serios problemas en la calidad de vida de estas personas.

Principalmente los afectados suelen ser jóvenes varones, ya que estos suelen ser aficionados a esta clase de entretenimiento. A pesar de que antaño no estaba bien visto socialmente, hoy en día el ámbito gamer o de los videojuegos se ha profesionalizado muchísimo con la creación de campeonatos del mundo de determinados videojuegos. Estos torneos se engloban en el fenómeno conocido como eSports, los cuales han contribuido involuntariamente a un visible crecimiento de adictos en este campo.

Pronóstico de la enfermedad

Una adicción, como su propio nombre indica, no es algo positivo, sino todo lo contrario. La adicción a los videojuegos es una adicción comportamental (al igual que la adicción a los juegos de azar, el sexo, las compras o al móvil) y como tal es menos nociva para nuestro cuerpo que la adicción a las drogas, las cuales llevan un riesgo y unas consecuencias mucho mayores para nuestro cuerpo.

El principal riesgo de las adicciones comportamentales es la afectación a la salud mental del afectado. Es importante poder diagnosticarlas lo antes posible para que un especialista le establezca el tratamiento más adecuado. En este aspecto, los amigos y parientes cercanos tienen un papel fundamental.

En ocasiones estas adicciones pueden derivar en otras enfermedades o trastornos como la depresión, la ansiedad, el consumo de drogas o la esquizofrenia. Además, estas pueden acabar afectando a su entorno cercano, en especial a mujeres embarazadas.

Síntomas que presentan los adictos

La adicción a los videojuegos presenta varios síntomas, los cuales dependerán en gran medida del grado de adicción y la personalidad de la persona. Los más comunes son:

- *Aislamiento social*

- *Empeoramiento del rendimiento académico*

- *Pérdida de la noción del tiempo*

- *Dolores óseos o articulares*

-
- *Ira desmesurada*

Pruebas médicas para detectar la adicción

Para diagnosticar esta adicción existen unos test que puede realizar el paciente para obtener un autodiagnóstico. Asimismo, el entorno cercano del adicto puede detectar en su comportamiento o en su rostro signos evidentes que confirmen la adicción.

Por su parte, los expertos se basan en la presencia de diferentes factores para poder identificar la enfermedad:

- *Dedica 4 horas diarias o más a los videojuegos.*
- *Deja de lado sus obligaciones para dedicar tiempo a los videojuegos.*
- *Muestra signos físicos apreciables a simple vista.*
- *Detectan en él varios síntomas mediante una evaluación psicopatológica.*

¿Cuáles son las causas de la adicción a los videojuegos?

Las causas son diferentes en cada paciente, por lo que no es posible establecer un único origen del problema, sino que hay que individualizar el caso de cada paciente. Estudiando cada caso en particular se logrará un diagnóstico más pertinente.

Por otro lado, la personalidad juega un papel fundamental en los pacientes. En este sentido las siguientes causas pueden afectar en mayor o menor grado a cada paciente y generarle una adicción por las videoconsolas:

- *Dificultad para gestionar los sentimientos.*
- *Baja tolerancia a la frustración.*
- *Creencia de superioridad.*

-
- *La retroalimentación que devuelven los videojuegos al subir de nivel.*
 - *Problemas laborales, escolares o en el hogar que le hacen buscar refugio en un mundo de fantasía.*
 - *Depresión.*

¿Se puede prevenir?

Existen varios factores que pueden ayudar a prevenir que se padezca esta adicción. Sin embargo, es complicado ya que intervienen muchos factores:

- *Factores familiares: familiares con adiciones o mala relación con la familia.*
- *Factores sociales: situación desfavorable en casa.*
- *Factores escolares: malas notas o bullying de los compañeros.*
- *Factores individuales: poca autoestima o actitudes rebeldes.*

Tratamientos para combatirla

Además de asistir a un especialista, que siempre debe ser la primera opción, existen algunos métodos para tratar esta adicción. Los más destacados son:

- *Impedir comprar juegos: de este modo puede que acabe por aburrirse de los que tiene.*
- *Ofrecer otras actividades para realizar: una excursión o ir al parque pueden quitarle de la cabeza sus ganas irrefrenables de jugar al menos por un rato.*

-
- *Limitar el tiempo: permitirle jugar, pero solo 1 o 2 horas al día, ya que si se corta de golpe quizás jugara por las noches.*

¿Qué especialista lo trata?

Las adicciones deben ser tratadas por un especialista en Psiquiatría».

Los videojuegos vistos desde la fe

En una entrevista hecha a mi hermano el sacerdote Domingo Pernía, mfc (29 marzo 2022), respecto a este punto, señaló:

«Yo no le ponía mucha atención al tema hasta hace unos días que vi a un joven de diecisiete años soltando la expresión «iondas expansivas!» en un tono como si estuviese en plena acción con un videojuego. Viéndolo actuar así percibí como si no fuera él mismo sino otro que hablaba por él, porque las palabras que él dice no le pertenecen a él sino que provienen de otro que lo tiene influenciado para que se lo pase pensando en eso. Son videojuegos de maldad, violencia, matar a otros, ver correr sangre, concebir las armas como simples juguetes.

Mi análisis ahora es que, definitivamente, los que gobiernan este mundo usan tantas estrategias, como los videojuegos, para controlar el lóbulo prefrontal de los niños, jóvenes y adultos que se vayan sumando, llegándoles con un mundo de ideas vagas, falsas. Ese muchacho que soltó la expresión «ondas expansivas» como si estuviese metido en un video juego es muestra de ello. Los sacan de la realidad y los sumergen en un mundo de fantasías, porque al tomar el lóbulo prefrontal lo tienen controlado; del modo como la ideología comunista controla la mente de la población. Con el lóbulo prefrontal tomado, colonizado, van a sentir lo que quieren los que gobiernan económica e ideológicamente al mundo.

La adicción a los videojuegos, y otras adicciones, son una estrategia de esclavitud para colonizar. Hacen producir mucha dopamina con los recursos que contiene la pantalla de los dispositivos: luz, sonido y movimiento. Luego, los preparan para el suicidio; porque, con esa mente tan pequeña, tan diminuta ante los desafíos y las dificultades, no van a ser capaces de producir dopamina bajo el dolor. Ese muchacho del que comenté sobre la expresión que aprendió de los videojuegos, ya ha intentado varias veces suicidarse».

Le pregunté a mi hermano: «¿Qué significa que un niño, o una persona cualquiera, no sea capaz de producir dopamina bajo el dolor?» Esto respondió:

«Jesucristo tiene calma en la cruz, porque su sistema mental es de tan altísimo nivel que, como Él interpreta la cruz, produce dopamina. Ésta es una sustancia bioquímica que está en nuestro cerebro y causa la alegría. Por lo que, cuando los pensamientos son de alto nivel; y, además, están instalados como la propia manera de pensar. Los videojuegos producen la dopamina y por eso encantan y gustan, lo mismo que hace la droga y le crea la esclavitud de creer que la alegría y la superación del dolor se va a encontrar en eso. La alegría la produce una glándula; pero ante la exposición de un videojuego, el sujeto se siente muy atraído, porque lo ve muy lindo, muy entretenido, le produce dopamina, la trae relajación y le alivia el estrés, le quita el aburrimiento; y, cuando vengan momentos de dolor, de sufrimiento y miedo, ¿de dónde va a sacar la dopamina si no la ha desarrollado de sus propios recursos internos sino que se ha esclavizado de un dispositivo que no sale a ayudarlo y a sacarlo de la crisis? Le va a venir la frustración porque, ese modo de producir dopamina no es de tal calidad como para se la produzca cuando esté bajo presión de un momento doloroso o de angustia y desesperación.

Diferente es cuando ha desarrollado una forma de pensar de alto valor, porque generan serenidad. Eso es parte de lo que produce la dopamina».

Otra Pregunta: ¿A qué te refieres cuando dices de tener pensamientos de alto valor?

«Son pensamientos de alta calidad son pensamientos santos, pensamientos que le hagan dar lógica y sentido a ese momento que se esté viviendo. ¿Y cuáles son esos pensamientos? Los del santo Evangelio; sobre todo, porque El que lo propuso lo probó, y lo probó de tal modo que, estando en la cruz, entendía eso como una bendición. En su manera de entender la cruz veía en ella algo bueno. Estaba cumpliendo su promesa amorosa de hacerse sangre humana, para derramar esa sangre en remisión por los pecados de su ser amado, el hombre, y rescatarlo de la muerte eterna en la que se hayaba condenado por el pecado (cf. Lv 17, 11). Por eso dijo en la cruz, en su agonía, «Todo se ha cumplido» (cf. Jn 19, 13). En Él había alegría, gozo, felicidad plena, porque la obra de la salvación del hombre se estaba consumando victoriamente. De ahí se entiende que no reaccionaba con odio, con insultos o amenazas a quienes le crucificaban; sino que respondía con perdón, con amor.

Un ejemplo. Con el tema de la muerte. Hubo una señora a la que le mataron el hijo y eso la hizo entrar en depresión; fue a una psicólogo que le dijo que pensara que su hijo se fue a un viaje del que no regresará, pero que después le manda los pasajes para que se vaya con él. Ella, la psicóloga, quería; con la calidad de ese pensamiento producirle dopamina para que se serene. La ilusionó a esperar los pasajes de su hijo. Yo le dije. Mire, aquí está esto. Dice Jesucristo:

"Yo soy la resurrección y la vida. El que cree en mí aunque haya muerto vivirá". Y le pregunté: "¿Qué opinas?". Según esto dice que su hijo vive. "¿Qué va a hacer?" Y contestó: "¡Pues me quedo con esto, porque, si mi hijo vive, yo estoy tranquila!". Enseguida le dije eso a la señora se le mudó el rostro, cambió enseguida, como por arte de magia, porque esa frase produjo dopamina bajo dolor. A eso me refiero con pensamientos de alto valor: no maldecir, no odiar, no condenar, no insultar; sino, más bien, perdonar, ayudar, servir, compartir, bendecir...».

Lo que mi hermano le ofreció a esta señora es la respuesta, es una solución, es la verdad. Por eso la transformó para bien y le dio paz. En cambio, la respuesta de la psicóloga, prometiéndole a la señora algo falso, de que su hijo algún día le iba a mandar los pasajes, no era respuesta venida de la verdad, sino una vana ilusión, de un engaño. Ese fue un pensamiento de bajo valor, y el de la promesa de Cristo, fue, en cambio, un pensamiento de alto valor.

Mi hermano, presenta otro caso:

«Lo mismo me pasó con una señora que tenía diecinueve años sufriendo la muerte de su hijo de quince, que había atropellado por un camión, o lo que también llaman, una volqueta. Yo le dije lo mismo y eso fue inmediatamente que reaccionó positivamente: «¡Está vivo!» Eso le empezó a producir dopamina en medio del dolor. Le generó un movimiento interior que produce sanación y liberación a un dolor que venía siendo rechazado, sufrido. El pensamiento debe estar conectado siempre con una realidad que dé respuestas verdaderas y seguras a las necesidades que se presenten. Eso significa que nosotros, por tener pensamientos apoyados básicamente de realidades exteriores (videojuegos), casi siempre caduca, falsa, vivimos desconectados con la realidad interior y del Evangelio. Si, en cambio, en el pensamiento hacemos que habite la palabra de Dios, allí es donde se va a conectar siempre nuestro pensamiento cuando se necesite una solución a una situación determinada que se nos torne difícil de aceptar o controlar.»

Estamos hablando, respecto a la adicción a los videojuegos, a que es necesaria una reforma de los pensamientos, que sean en base a Él, en relación a Él, y de lo que dice y enseña Él. Aquí es donde juega un gran papel la "Oración del Corazón", de la que este libro, al final, ofrece casi que un capítulo entero».

Si una persona tiene el evangelio en su mente, y no los entrenamientos virtuales de un videojuego, a la hora de una necesidad, se va a conectar al pensamiento que le da solución a lo que le está sucediendo, y no a un recurso que se torna en inservible en los momentos más decisivos y que solo está contribuyendo a que se haya más mangnate el dueño de la empresa que

produce esos dispositivos; porque apenas se le dañe o salga otro de mejor calidad, lo va a querer comprar al precio que sea.

Los videojuegos, y muy especialmente los relacionados con violencia, causan un daño terrible en la identidad y el concepto que de sí mismo tienen sus adictos; porque, mientras se hacen la ilusión de que son muy fuertes y poderosos, tan solo porque en la pantalla eliminan a cuento adversario se cruce a vencer, creen que eso mismo es la realidad que hay en sus vidas; cuando, en realidad, los efectos de la producción de dopamina generados por los videojuegos, fueron atrofiando e incapacitando los recursos internos de la persona para solucionar casos y situaciones reales que le presenten, al presente y al futuro. Esto explica por qué son tantos los estudiantes adictos a los videojuegos, que tienen bajo rendimiento académico.

Es necesario, si de veras aman a sus hijos o representados, que los adultos adopten otras maneras muy diferentes para proveerle de entretenimiento y ocupación a los niños y adolescentes que no sea ocupándoles por horas en el teléfono. Siguiendo las orientaciones que da la psiquiatra española Marian Rojas, si se quiere tener hombres y mujeres emprendedores que progresen y que sean capaces de aportar soluciones a los difíciles retos que tiene la sociedad, los padres y representantes deben emplearse en aportarle oxitosina a los niños, es la hormona de la empatía; esto es, la hormona de los abrazos, del sonreír, del mirar a los ojos, del escuchar con atención, del compartir, del ayudar, del hacerle sentir felicidad al otro.

La purificación del hombre parece que deberá comenzar, en estos tiempos, por la liberación ante la esclavitud colonizante y empobrecedora del teléfono y los videojuegos, mediante la fuerza rejuvenecedora y gratificante del encuentro, del diálogo, del mandamiento del amor; saliendo del encierro tóxico de la virtualidad hacia el aire fresco del presente, del aquí, y del ahora. Los adultos deben romper las cadenas que les pretenden oprimir y castrar su capacidad de pensar las urgencias del mundo actual, y proteger a los niños y jóvenes ante estas nuevas formas de dominación de masas, que quieren dañarles la capacidad de pensar, de ser analíticos, críticos, buscadores de solución a las dificultades. Los quieren mantener conformistas y pasivos. Los tratan de alejar de la Iglesia Católica escandalizando el más mínimo error de algún sacerdote, para que no se encuentren con el Evangelio y con la plenitud de la verdad, presente en la santa Doctrina de esta única Iglesia que Cristo fundó. Saben bien que, niño, joven o adulto que se forme en la fe católica, descubre la altísima dignidad que el ser humano tiene desde el mismo instante de la concepción y hasta el último instante en que su corazón deje de latir. De ese modo, justifican sin mayor obstáculo cualquier pretexto para imponer leyes anti vida, como la despenalización del aborto o la eutanasia y la imposición de la ideología de género.

Redes Sociales

¿Pasas la mayor parte del día en el teléfono, y conversas poco con personas que están a tu lado o frente a ti? ¿Te cuesta incluso entablar comunicación directa con las personas y

corres a buscar tus contactos en las redes sociales? ¿Te desvives por los likes, o por el número de tus seguidores? ¿Tienes amigos fuera del teléfono? O, ¿Tienes dificultad porque uno o varios miembros de tu casa viven adictos al teléfono, y, además, tienen bajas calificaciones, por esa misma razón?

Introducción:

Antes de entrar al tema de la adicción, conviene definir qué son las redes sociales y mencionar cuáles son las más populares.

*«Las redes sociales, en el mundo virtual, son sitios y aplicaciones que operan en niveles diversos – como el profesional, de relación, entre otros – pero siempre permitiendo el intercambio de información entre personas y/o empresas».*³²⁹

El espectro de las redes es sumamente amplio, y varía según el tipo de objetivo o propósito de sus usuarios. Se tienen, por ejemplo, redes sociales de relaciones, entretenimiento, profesional, empresarial, comercial, nicho (para un público específico). Las más comunes que agrupan más seguidores son Facebook, Instagram, LinkedIn, Twitter, WhatsApp, Facebook Messenger, YouTube, Telegram, Snapchat, Google+, Pinterest.

La adicción a las Redes Sociales es una situación dramática que a modo de pandemia está enfermando en todo el mundo, donde el mercado invade con estos dispositivos, a personas de toda edad, especialmente a niños y adolescentes; y colindante a eso, nunca como en esta época, se han disparado los casos de depresión, soledad, drogadicción, alcoholismo y suicidio.

De este tipo de adicciones aún no hay suficientes estudios; o, si los hay, tal vez no se han socializado lo suficiente; y no se encuentra especialización profesional para ayudar a las personas que las están padeciendo. No creo que los dueños de las grandes empresas que producen y venden estos productos y tecnologías estén muy interesados en desarrollar esta investigación porque quebrarían sus estratosféricos ingresos de dinero por ganancia en ventas. A ellos les interesa, más que producir teléfonos y nuevas tecnologías, producir consumidores adictos.

Hay una muy particular, y de la cual hay incluso denuncias que se están dando en la Organización Mundial de la Salud, con respecto a la Red Social Instagram, por ejemplo.

Véase, a modo de ejemplo, este artículo: ir a:³³⁰

¿Será tu caso?

En lo personal, cuando veo a un niño o una niña sumergidos profundamente en el teléfono, echándoles broma les pregunto, «*¿Ese teléfono te ama?*». A lo que miran de modo raro, sigo, *¿sabes por qué el teléfono no te ama?* Casi siempre contestan, «*¿Por qué?*». A lo que les digo: «*Porque no tiene*

corazón», «¿Has visto que el teléfono tiene corazón?». Al ellos responder No, les vuelvo con otra pregunta, dirigiendo de reojo mi mirada a sus padres, «Y tú mamá, tu papá, ¿si tienen corazón?» Y contesta sonriendo... «¡Siii!». Y sigo, Entonces, una pregunta para personas muy inteligentes y sabias como tú, ¿quién te ama más? ¿El teléfono y personas lejanas que no sientes, y que ellos no sienten lo que tú sientes? ¿O tu papá y tu mamá, que sí tienen corazón, que están cerca, y que sientes lo que ellos sienten, y ellos sienten lo que tú sientes, con tan solo mirarse a los ojos?

Espontáneamente responden, «¡mis padres!». «¡Ajá!» Y si eso es así, «¿con quién debes compartir más tiempo, con el teléfono o con tus padres?». Enseguida dicen, «¡con mis padres!».

Y concluyo. ¡Guarda el teléfono, entonces, y habla mejor con tus padres, que ellos te aman más! Y más de uno hace caso.

Si ese niño o esa niña eres tú, porque dentro de tu casa hiciste una casa aparte para vivir solo o sola, y esa casa donde te encierras y de ahí nadie te saca, es tu teléfono o tu computador. Entonces, has llegado a un buen lugar, ya que, las mismas preguntas de esa conversación con los niños son para ti, y todo lo que sigue de este tema también, aunque tal vez tengas quince, treinta, o más años de edad.

¿Qué daños ocasiona la adicción a las redes sociales?

De 10 jóvenes, seis tienen depresión al entrar a Instagram. ¿Por qué?

A lo que miras Instagram, o Facebook u otras redes similares, se percibe que las personas muestran una vida que no es la de ellos, que no es real, o hasta se esconden en perfiles falsos. Se muestran, por ejemplo, atractivas, con dinero, que salen de viajes; y, el otro por ciento, que no hace ni tiene nada de eso, se deprimen. Eso se ve en muchos. Basta darse una mirada en esos ambientes y observar cómo es que se califica a una persona y ver que es por las redes sociales: si tiene tantos seguidores, me gusta, o muchos like; creer que amistad es eso.

Esto sucede mucho en mujeres que se deprimen porque, tal mujer, tiene tantos seguidores, publica tales fotos, tiene tales líneas o curvas en el cuerpo, y tienen para operarse la nariz, para una cosa y para otra.

¿Cómo ayudar a una joven que se siente mal al mirar las redes sociales? Para las personas que están ajenas a esos medios, todo eso es tontería y perdedera de tiempo, pero para quien está en esa adicción no, y por eso merece y solicita una actitud diferente de valoración, cercanía y compasión para ayudarle a alcanzar sanación y liberación.

La presión de competir en popularidad con otros usuarios en Youtube, Facebook, Instagram, Tik Tok, u otra Red, empuja a otro grave daño: la obsesión por las apariencias. Eso hace que crean necesario mandarse a tatuar, operar los senos, la nariz, los glúteos, comprarse y lucir determinada marca de prendas, hacerse en el cuerpo lo que esté marcando tendencia por el solo objetivo de convertirse en una persona influencer. Un daño trae otro: la compulsión por el dinero, el materialismo, el consumismo.

Los peligros de esta adicción no terminan allí: una persona Youtuber, por ejemplo, a fuerza de mucha dedicación y sacrificio (en asuntos del párrafo anterior) que alcance un nivel top, no se prepara psicológica y emocionalmente a críticas, ofensas, ataques, persecuciones, acosos y amenazas, que suelen suceder virtualmente. Pueden caer en niveles graves de depresión y miedo. Piensa que estamos hablando no de personas ya avanzadas de edad con más experiencia afrontando pérdidas, agresiones, críticas, acosos. Estamos hablando sobre todo de adolescentes, de jóvenes de muy temprana edad que pueden, incluso, caer en la tentación de atentar contra su propia vida. Una jovencita de 16 años que se manda a hacer toda una serie de operaciones estéticas para obtener un cuerpo top y publicar fotos o videos donde exhibe los arreglos que se hizo, que se convierta en pocos días en la sensación viral más popular y con más seguidores, logrando que miles de jovencitas de su edad quieran ser como ella y al comentárselo le inflen su ego más allá de lo soñado por ella, ¿cómo podría reaccionar o resistir ante seguidores que por el chat le dicen que se muera? No pocas veces estas jóvenes se frustran y se desmoronan emocionalmente a niveles que pueden ser críticos y de grave riesgo para su salud y su vida misma. Todos sus seguidores quieren ser como ella, pero ninguno sabe, probablemente, el infierno que está sufriendo.

Otro caso que es muy frecuente en estos medios de comunicación, son los delitos de abuso sexual: psicópatas que se hacen pasar por personas buenas y amigables, y por una de estas redes más populares hacen trato con niños o niñas, los citan, se encuentran, los convencen, y les llevan en algún vehículo a algún lugar donde luego intentan abusar de ellos. Hace poco tuve que atender a una niña de 12 años a la que le sucedió ese caso de grooming, ciberacoso.

Valoración de la persona adicta a las Redes Sociales

Todo camino de valoración de una persona no ha de partir sólo de sí misma, y menos aún, ignorando a Cristo. De tomar un punto de partida así y seguir un curso sin partir de Cristo, y sin llevar a Cristo, Camino, Verdad y Vida, se está cultivando una persona autosuficiente, solo necesaria de sí misma, que mirará como algo de sobra la Gracia de Dios, la Iglesia, los Sacramentos y al Prójimo.

Ciertamente que se le debe hablar de autoestima a una persona que crea que su valor depende o lo determina un like, una rinoplastia, un número de seguidores. Autoestima, sí; pero en cuanto valoración de la persona, el reconocerse, ni más que los otros, ni menos que los otros, tal como enfatizó el padre Félix Caicedo, cuando tocábamos este tema en una conversación personal. Es reconocer la dignidad de la persona humana, de cada hijo de Dios; pero no porque a sí mismo la persona se la haya dado, sino en cuanto que tal dignidad la ha recibido de Cristo. La autoestima es un lenguaje de la psicología que requiere el revestimiento de la fe para no dejar a la persona entre una cápsula de ensimismamiento que le haga pensar que vale por sí misma sin mérito o participación alguna de Dios. En efecto. Muchos psicólogos hablan de autoestima para ayudar a las personas y ellos mismos no creen en Dios.

Entonces, al hablarle de autoestima a alguien, debe empezar por Cristo y la fuerza de su Gracia para edificarle sobre la Roca, y no sobre la arena de sus propias fragilidades y talentos personales.

Redes sociales y amistad

El profesor Nuccio Ordine, catedrático y escritor de la Universidad de Calabria, Italia, comentando la novela *El Principito*, en un foro cultural con jóvenes transmitido en un canal de YOUTUBE³³¹ entra a iluminar escenas diarias en un hogar donde ahora no conversan, no se tratan, no se conocen, no se encuentran, porque cada uno está pegado en su teléfono y alguno de ellos, al televisor. Cada uno en su mundo en millares de hogares donde se hace réplica de una misma nueva realidad: soledad, desaparición de la relación, del trato interpersonal.

Te comarto parte de la sabia enseñanza que este profesor hace sobre cómo es que se construyen las relaciones de amistad y su relación con Facebook y las demás redes sociales:

El Principito y el zorro del desierto:

Dice:

«El Principito nos hace reflexionar sobre estas cosas. Nos hace preguntar ¿qué significa cultivar una relación humana? Podemos hacerlo con prisas, mirando el reloj, entonces, esto no es posible. ¿Qué sucede? Que El Principito es lentamente catapultado. Ha escogido viajar y ha llegado al desierto del Sahara. Allí se encuentra con un zorro del desierto, y lo primero que hace, porque está solo, pide al zorro que juegue con él: "¡Ven a jugar conmigo!". Pero el zorro le dice "¡Yo no puedo jugar contigo, porque tú no me has domesticado!". El término en francés es el término "apprivoiser". Atención, porque "apprivoiser" no significa sólo domesticar, porque "domesticar" puede dar la impresión... pensemos en un animal. Hay una persona que domestica y quien se deja domesticar. Por tanto, una persona activa y una pasiva.»

En el diálogo, en cambio, entre el Principito y el zorro del desierto, el acto de domesticar es recíproco. Es cierto que el zorro domestica al Principito, pero también es cierto que el Principito domestica al zorro. En francés el término "apprivoiser" también significaba "se familiariser". Significa "familiarizarse", y quizás es ésta la traducción más exacta, aunque el todo el mundo se ha traducido como domesticar.

Quisiera leeros este pasaje que es muy, muy bello: "¡Ven a jugar conmigo!". Le propuso el Principito. "¡Estoy tan triste!" "¡No puedo jugar contigo!", dijo el zorro. "¡No estoy domesticado!" "¿Qué significa domesticar?". Preguntó el Principito. "¡Es una cosa demasiado olvidada!", dijo el zorro. "¡Significa crear lazos! ¡Crear lazos! ¡Sí!". Dijo el zorro. "¡Para mí no eres más que un muchachito, semejante a cien mil

muchachitos, y, no te necesito! Y tú, tampoco me necesitas. No soy para ti más que un zorro semejante a cien mil zorros. Pero, si me domesticas, tendremos necesidad el uno del otro. Serás, para mí, único en el mundo. Seré, para ti, único en el mundo”.

Yo pienso que es bellísimo este diálogo entre el zorro del desierto y el Principito. Las relaciones que creamos con las personas son relaciones que después crean esta unidad, para que una persona a la que queremos resulte única en el mundo para nosotros. Significa que no es una de las mil personas que conocemos, sino que es aquella persona. Ya no es un zorro; es aquel zorro. Significa dedicar tiempo. Y luego, esto se lo explica el zorro al Principito, porque el Principito dice, “¡Pero, ¿qué significa dedicar tiempo?”. El zorro le dice “¡Mira! Tú viniste ayer, y hablamos a cinco metros de distancia. Hoy vienes, y hablamos a cuatro metros. Mañana vendrás y hablaremos a tres metros para poder conocernos. ¡Debemos dedicar tiempo, uno al otro!”.

Entonces, ¿qué sucede? Sigue que, a cierto punto, esta lección del Principito, destruye la idea de prisa que tenemos, destruye la idea de rapidez. Con la rapidez no se construyen relaciones humanas. Se construyen relaciones superficiales. He aquí por qué el Principito aprende del zorro que, en la vida, los ritos son importantes. Pero, él no sabe qué significa rito, y el zorro se lo explica. Escuchemos esta cita:

“¿Qué hay qué hacer?” Dijo el Principito. “¡Hay que ser muy pacientes!” Respondió el zorro. “¡Te sentarás, al principio, un poco lejos de mí, así, en la hierba! Te miraré de reojo y no dirás nada. ¡La palabra es siempre fuente de mal entendidos, pero cada día podrás sentarte un poco más cerca!”. “¡Al día siguiente volvió el Principito!”. “¡Hubiese sido mejor venir a la misma hora!”. Dijo el zorro: “Si vienes, por ejemplo, a las cuatro de la tarde, comenzaré a ser feliz desde las tres. Cuanto más avance la hora, más feliz me sentiré. A las cuatro estaré agitado e inquieto. Descubriré el precio que tiene la felicidad”. [Esa es una frase muy hermosa, “¡Descubriré el precio que tiene la felicidad!"]. Pero, si vienes a cualquier hora, nunca sabré a qué hora preparar mi corazón. “¡Los ritos son necesarios!”. “¿Qué es un rito?” Dijo el Principito, “¡Es también algo olvidado!”. Dijo el zorro “¡es lo que hace que un día sea diferente de los otros días, una hora de las otras!”.

¡Es maravilloso! Una relación con un amigo... Yo cuando leo estas cosas veo los rostros de mis estudiantes commoverse, porque son cosas que tocan directamente el corazón de las personas, y esta es la fuerza de la sencillez de la literatura [...]».

Cuando a cierto punto el Principito comprende que, yo, para tener un amigo, debo dedicar tiempo al amigo. Pregunta: "¡Pero los hombres, ¿tienen amigos?". Esto respondió el zorro: "¡Solo se conocen las cosas que se domestican! Los hombres ya no tienen tiempo de conocer nada. Compran cosas hechas a los mercaderes. Pero, como no existen mercaderes de amigos, los hombres ya no tienen amigos. Si quieres un amigo, ¡doméstícame!".

¡Es bellísimo! y, al mismo tiempo es muy profético. ¿Por qué es profético? ¿Vosotros conocéis una noticia que dio la vuelta al mundo hace dos años? (2017) En Japón se ha creado una agencia donde tú puedes alquilar un amigo. Tú llamas a la agencia... ¿Necesitas ir a comer una pizza? Y dices: "¡Encuéntrame un amigo para ir a comer una pizza! ¿Necesitas ir al cine?" ¿Esto qué significa?

La amistad no es un clic en Facebook

Seguimos con el profesor Nuccio Ordine:

«...nuestra sociedad está cultivando una nueva forma de soledad que es terrible. Y es la misma soledad que sienten aquellos que a través de Facebook creen estar conectados las 24 horas del día con todo el mundo. En cambio. No. Tú estás encerrado en tu habitación. Tú estás encerrado en la oscuridad de aquella habitación. Crees que puedes cultivar relaciones humanas a través, - cómo decirlo - de una pantalla que es distante. Esta es la banalización de la idea de amistad. La amistad no es lo que aparece en Facebook, un CLIC. Yo cuando pregunto a mis muchachos, ¿por qué estáis en Facebook? Levantan la mano, "¡Profesor, yo tengo mil quinientos amigos! ¡Es una manera de hacer amistades!". Yo digo: "¡Muchachos, ¿sabéis que, a los ochenta años, cuando uno hace balance de su vida, si puede decir, '¡he tenido tres amigos!' es un hombre riquísimo?'

La amistad no es un clic en Facebook. La amistad es aquello que el zorro le explicó al Principito. Es dedicar tiempo a los otros; pero, no de manera virtual, sino mirándose a los ojos. Porque cuando hago la pregunta, ¿qué hacéis en Facebook?, la otra respuesta que me dan los estudiantes es, "¡Porque nos hacemos novios en Facebook!", "¡Podemos encontrar formas de noviazgo!", "¡Conocemos chicas!". Y yo les digo: "Muchachos, ¿Cómo lo hacéis para concebir un noviazgo vía Facebook? ¿Cómo lo hacéis para decirle a una persona una cosa bellísima ¡Te quiero!? ¿a través de una pantalla, sin ver los ojos de esta persona, sin ver si le sudan las manos, sin ver si le tiemblan los ojos, o las lágrimas que brotan y los ojos se te ponen rojos, sin sentir la emoción humana del otro?"

Estamos perdiendo, por desgracia, con lo virtual, una parte de nuestros sentimientos, que es realmente importante.

Quiero concluir con una pequeña anotación. Estaba hace no muchos meses en la universidad. Al terminar los exámenes fui a comer a un pequeño restaurante un plato rápido para continuar. Y bien, observé a dos jóvenes, de unos veinte años, sentándose uno frente al otro. Una pareja. Creo que eran novios, porque tenían un aire de ser muy cercanos el uno del otro. Y bien. Les observé durante 40 minutos. ¿Sabéis qué hicieron en 40 minutos? Cada uno con su Smartphone mandaban mensajes vía WhatsApp a alguien que estaba a kilómetros de distancia, y, entre ellos, no intercambiaron una palabra. Entonces, si el dispositivo se convierte en la manera para cultivar más la virtualidad de las relaciones y perder de vista a la persona, la que amas, a la que tienes cerca; entonces, estos aparatos están provocando una revolución antropológica de nuestras vidas sobre la que nosotros deberemos reflexionar seriamente».

De veras que vale la pena detenerse y releer esta reflexión que hace el profesor Nuccio Ordine, para que, de su aporte tan excelente y necesario, no quede solo un buen recuerdo, sino que cada uno pueda llevarse un buen fruto, dejando que el meollo de su propósito repercuta y ya no haya más dispositivos usando a las personas, sino personas que usan los dispositivos, y más personas hablando con personas, y menos personas solitarias con sus dispositivos cada una en su mundo. De no hacer algo, si dejas que todos a tu lado, empezando por ti, se encierran y se esconden de su entorno en un dispositivo, ¿de dónde va a salir la medicina para sanar tanta soledad que existe, empezando por ti, y a tu alrededor?

Oración para sanarse y protegerse de la adicción digital

Al hacer esta oración, ten en mente los pensamientos, sentimientos y actos que recuerdes en los que te impulsaba el ansia de llamar la atención y de recibir reconocimiento al usar las redes sociales y en cualquier otro ámbito de la vida cotidiana.

Letanías de la Humildad:³³²

«*Jesús manso y humilde de Corazón, -Óyeme.*

(Después de cada frase decir: "Líbrame Jesús")

Del deseo de ser lisonjeado,

Del deseo de ser alabado,

Del deseo de ser honrado,

Del deseo de ser aplaudido,

Del deseo de ser preferido a otros,

Del deseo de ser consultado,

Del deseo de ser aceptado,

Del temor de ser humillado,
Del temor de ser despreciado,
Del temor de ser reprendido,
Del temor de ser calumniado,
Del temor de ser olvidado,
Del temor de ser puesto en ridículo,
Del temor de ser injuriado,
Del temor de ser juzgado con malicia

(Después de cada frase decir: Jesús dame la gracia de desearlo)

Que otros sean más amados que yo,
Que otros sean más estimados que yo,
Que otros crezcan en la opinión del mundo y yo me eclipse,
Que otros sean alabados y de mí no se haga caso,
Que otros sean empleados en cargos y a mí se me juzgue inútil,
Que otros sean preferidos a mí en todo,
Que los demás sean más santos que yo con tal que yo sea todo lo santo que pueda,

Oración:

Oh Jesús que, siendo Dios, te humillaste hasta la muerte, y muerte de cruz, para ser ejemplo perenne que confunda nuestro orgullo y amor propio. Concédenos la gracia de aprender y practicar tu ejemplo, para que humillándonos como corresponde a nuestra miseria aquí en la tierra, podamos ser ensalzados hasta gozar eternamente de ti en el cielo.

Amén».

Cristo-estima

Es oportuno y necesario introducir en esta parte del libro el planteamiento que hace el psicólogo Octavio Escobar de fortalecer en cada ser humano la Cristo-Estima. Si bien su exposición no está dirigida a tocar el tema de las redes sociales, sin embargo, para salir de la equivocación y del engaño que el maligno les ha causado a esas almas de hacerles creer que valen por los indicadores de ranking personal que los creadores de esas redes sociales inventaron, es necesario llevarlas a reflexionar y recapacitar en la enseñanza que Octavio Escobar ofrece sobre la Cristo-Estima.

En lugar de hacerte comentarios sobre lo dicho por él, prefiero cederle íntegro el espacio de las próximas líneas de ese segmento el tema a lo expuesto por

él en el Diplomado de Sanación Interior que él mismo dirige en sus servicios de Retiros Espirituales para personas con heridas emocionales:³³³

«La humildad nos da Cristoestima. La nueva era nos invita a crecer en la autoestima. El ego crece y nos enorgullece. Nos lleva a la soberbia y a sacar a Dios de nuestro corazón. Toda teoría que tienda a engrandecer al hombre es una teoría de nueva era y su profundo remoto es satánico. Las letanías de la humildad nos ayudan a entender que es lo que quiere Dios de nosotros. La Cristo-estima es la propuesta de Jesús para el cristiano. San Pablo nos recuerda, que fuimos comprados a precio de sangre. No valemos por lo que somos, valemos por el precio que nos puso el que nos compró. Debemos soltar al superhéroe, en el que nos queremos convertir, a ese Superman y le demos la gloria a él, por todo lo que logramos. Y sintamos que sin él no somos nada. Sin mí nada podéis hacer (Jn 15,5).

La Cristoestima, me debe llevar a amar a Jesús, y porque amo a Jesús y él está en mí, es que yo puedo hacer algo. "Sin mí nada podéis hacer". Hoy veremos la curación del siervo del centurión. Hay dos narraciones de este pasaje en el evangelio: Mc 8,5-13 y Lc 7,1-10. Seguiremos la de Mc 8,5-13. Vamos a analizar cómo es el poder del Señor y en qué consiste la humildad. El poder del creyente no está en el ego, sino en Cristo, por eso Pablo dice en Flp 4,13: "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece". Cristo es mi fuerza.

El demonio quiere inflar nuestro ego y al inflarlo, nos olvidamos de Dios y hacemos lo que nos dé la gana. Así se va perdiendo nuestra alma. La autoestima se puede cambiar por Cristoestima. El que tiene alta la autoestima, saca a Dios de su corazón. Señor eres tú el que me has dado todo. Si tengo algo es por ti Señor. Soy tu siervo, nada puedo sin ti. Cuando oramos así, derrotamos el demonio. Sin Dios no podemos hacer nada. La patria es el cielo, pues somos ciudadanos del cielo (Flp 3, 20). Para el cielo vamos. Esa es la meta. Debemos triunfar en la humildad. El Señor triunfa en mí. Las teorías de la motivación, no tienen fe en Dios, sino en mis capacidades. Me inflan el ego, y cuando mi ego se infla, tengo dos problemas graves: sale Dios y solo estoy trabajando para esta vida mortal. Sale Dios, porque mi ego se expande, hasta alcanzar todo el espacio disponible, el ego del demonio debe ser inmenso, y en el tiempo, automáticamente estoy diciendo, quiero ser feliz hasta el momento de mi muerte».

Cuando vendemos el alma al diablo, el demonio nos da en esta tierra los bienes que uno pide, los placeres, los éxitos, pero, nuestra paga es el alma. Perdemos la eternidad por lo pasajero. La arrogancia y el orgullo bloquean la acción de Dios en mi vida. Por tanto, no puede haber un milagro si no hay humildad. Por eso el medico ora: Señor yo soy nada, que mis

manos sean tus manos, al operar a esta persona. Señor yo soy nada, ayúdame e ilumíname que le debo decir a esta persona en la confesión. Clamamos que el Señor obre. No es Octavio, David, sino el Señor. El poderoso es él. Fe y humildad vienen unidas. Un corazón humilde y con fe mueve montañas. Ver la película el lobo de Wall Street, sobre una persona con alta autoestima. Y la otra es Little Boy, de Eduardo Verástegui. Una historia de amor, superación y cargada de valores familiares. Un cuento para adultos, pero bajo la perspectiva de un niño de 8 años.

Si tengo fe en mí mismo ¿Hasta cuándo me puede durar esa fe? Hasta que muera. Y ¿En quién voy a tener fe después de morir? En Dios. ¿Cuándo termina la fe? La fe termina cuando uno muere y encuentra a Dios. Cuando lo veamos cara a cara ya no necesitamos fe. Porque poseemos al autor y fuente de la fe. Lo que creímos por fe, es sustituido por la realidad. Cuando mi ego es la única razón y tengo una gran autoestima, y muero, se acaba mi autoestima, y hay sufrimiento. Desinfla nuestro Ego, Señor. Para un hombre sin fe, con autoestima alta, todo al morir queda reducido al polvo. Todo se acaba. Para un hombre con Dios y con fe, la muerte no es el final.

La mirada hacia el final de la vida nos hace reflexionar sobre la autoestima y la Cristoestima. Es más importante la Cristoestima que la autoestima. Y ambas nos llevan a triunfar. La autoestima nos lleva a un triunfo pequeño. La autoestima, nos lleva a amarnos a nosotros mismos y a no amar a los demás. Porque si tenemos que prevalecer, no nos podemos arrodillar para servir, ni para orar. La persona con alta autoestima no es capaz de arrodillarse, ni aun en el momento de la consagración. No necesitan arrodillarse ni ante Dios. Es una incapacidad de las personas de humillarse. La persona con autoestima alta no respeta a Dios. Se pone con Dios de igual a igual».

Drogas

¿Te atrapó el consumo de las drogas? ¿Tienes en casa a una persona que inició el consumo o que ya está adicta a ellas? ¿Te faltan las fuerzas para salir de las drogas, o para ayudar a quien está bajo esa adicción?

Descripción general

¿Qué es la adicción a las drogas?

... es el «estado psicológico, y en ocasiones físico, caracterizado por la necesidad compulsiva de consumir una droga determinada para experimentar sus efectos sedantes o

estimulantes cuando el cuerpo se ha habituado a ella. La adicción o manía por la droga es una forma grave de dependencia patológica, en la que suele haber además una acusada urgencia que disminuye o anula la libertad del toxicómano.

Esto significa que el tóxico ha provocado ciertas alteraciones fisiológicas en el organismo, como demuestra la aparición del fenómeno de tolerancia (cuando son necesarias dosis cada vez más elevadas para conseguir el mismo efecto), o del síndrome de abstinencia al desaparecer los efectos. El síndrome de abstinencia se manifiesta por la aparición de náuseas, diarrea o dolor. Estos síntomas son variables según el tóxico consumido. La dependencia psicológica, o «habitación», consiste en una fuerte compulsión hacia el consumo de la sustancia, aunque no se desarrolle síndrome de abstinencia».³³⁴

Orientaciones espirituales

En la elaboración de este tema entrevisté varios estudiantes de los últimos años de Teología del Seminario Diocesano Santo Tomás de Aquino, de San Cristóbal, Venezuela. Te compartiré las orientaciones que ofrecen para lograr superar el consumo de las drogas:

e) Arcángel Casique:

«Muchas veces ante el reto de dejar la droga te deprimes y dices, "no puedo", "no puedo". Y es porque se te hace muy difícil dejarla. Por eso, porque sientes que no puedes, necesitas la compañía de Jesús y que actúes como el apóstol Pedro, que a pesar de sus equivocaciones luchó, perseveró y lloró. No se le hizo fácil aceptar que traicionó y negó a Cristo. Lloró muchísimo, pero se quedó para esperar el perdón..., a diferencia de Judas Iscariote que no creyó en la misericordia de Dios.

Igualmente, si sientes que te domina la ansiedad del consumo de la droga hasta exclamar "no soy capaz", "no soy capaz". Y lo repites muchísimo. Y es verdad. Porque es tu voluntad. Pero también está la Gracia de Dios, en la que más debes confiar y es de ella de donde te necesitas apoyar. Ese mismo Dios que a Pedro perdonó por haberlo negado y lo ratificó, además, como Cabeza y Jefe supremo de su Iglesia. Ese mismo que a Judas también quiso perdonar, pero Judas no quiso dar ese paso, darse esa oportunidad. Creyó que su pecado y su maldad eran más grandes que la misericordia de Dios. Simplemente se cansó, se rindió y se quitó la vida. Soy consciente de que en estas circunstancias es difícil escuchar a la gente. Porque hay etapas en la superación de la adicción, la etapa de aceptación, de negación, de querer renunciar. Pero, por encima de todo, debe pelear y combatir consigo

mismo para derrotar el pesimismo, la duda, la negatividad, la desconfianza hacia Dios y clamar desde lo profundo de su corazón a la misericordia de Cristo. Deja resonar en tu interior sus palabras: "Vengan a mí los que estén cansados y afligidos y yo los haré descansar. Lleven mi yugo y aprendan de mí, que soy manso y de corazón humilde" (Mt 11, 28-29)».

f) Jefferson Márquez:

«un primer paso para comenzar el cambio es buscar una persona de confianza que te pueda escuchar y comprender sin que te juzgue o que te pueda decir las cosas con caridad y por tu bien».

g) Edicson Acosta:

«Además. El proceso de sanación es más rápido si la persona es creyente porque se dará cuenta que hay una fuerza superior con la que puede contar y confiar, que no está solo y abandonado en la lucha. Por eso es primordial que te abras a la fe. En ese paso, el diálogo con un psicólogo que te ayude a comprender y a solucionar las causas de tu conducta adictiva, hará más rápido el efecto y beneficio de la ayuda que luego puedes recibir espiritualmente. Es decir, la atención de lo humano es básico para cualquier ayuda de tipo espiritual».

h) José Gregorio Lavacude:

«Los vicios o adicciones que se dan en la persona tienen dos razones: la raíz de la adicción cuando de niño o adolescente y, la segunda, la falta de Dios. El joven que se incluye en el relativismo es por la falta de Dios, y lo mismo pasa con los que están con una adicción. Y de esas dos causas se debe comenzar, como se ha dicho en párrafos anteriores, atendiendo primero la raíz o el antecedente que le originó el vicio del cual se encuentra atado: la falta de sus padres, el abandono familiar, la violencia o abuso que recibió. Luego, se necesita que el adicto reconozca su adicción, para que, en lugar de resistirse a la ayuda, coopere; y, mejor aún, tome él mismo la iniciativa de buscar ayuda y seguir con firmeza las indicaciones terapéuticas que reciba».

De mi parte, te ofrezco una nota preventiva de suma importancia:

Al iniciar o entrar en la etapa del síndrome de abstinencia, debes fortalecer e, incluso, pedir, por tu propia iniciativa, la comunicación y el acompañamiento de tus familiares y amigos, y evitar que estés solo, aislado, de manera que no tengas que luchar aislado ante la desesperación por volver a consumir la droga o el alcohol, según sea la adicción que tengas. En esos momentos de crisis el demonio te va a tentar provocándote a que te hagas daño. Tu escudo protector a buscar es Cristo. Del poder de Cristo para derrotar al demonio que te tienta a consumir o a que te hagas daño te harás pleno si doblas tus rodillas ante Cristo frente a la Hostia Consagrada, o ante

una imagen de Cristo crucificado. Haz tuyo este mandato del Señor y la promesa que contiene se te hará realidad:

«Jóvenes, sed sumisos a los ancianos; revestíos todos de humildad en vuestras mutuas relaciones, pues Dios resiste a los soberbios y da su gracia a los humildes. Humillaos, pues, bajo la poderosa mano de Dios para que, llegada la ocasión, os ensalce; confiadle todas vuestras preocupaciones, pues él cuida de vosotros. Sed sobrios y velad. Vuestro adversario, el Diablo, ronda como león rugiente, buscando a quién devorar. Resistidle firmes en la fe, sabiendo que vuestros hermanos que están en el mundo soportan los mismos sufrimientos. Dios de toda gracia, el que os ha llamado a su eterna gloria en Cristo, después de breves sufrimientos, os restablecerá, afianzará, robustecerá y os consolidará. A él el poder por los siglos de los siglos. Amén» (1Pe 5, 5-11).

Si luchas con tu fuerza de voluntad para dejar la droga, estarás luchando solo. Pero si luchas con la Gracia de Dios, contigo está actuando el Todopoderoso, y para Él no hay nada imposible. ¿Qué debes hacer? Renunciar a tu orgullo de estar diciendo

«¡Yo sé lo que hago, déjenme tranquilo, no se metan en mi vida!», ve ante una imagen de Cristo, o mejor aún, ante la presencia real de su Cuerpo y de su Sangre en la Eucaristía y allí póstrate diciéndole desde tus entrañas, tu llanto y tus lágrimas: «me rindo ante ti, Señor. Soy un pecador. Tú que todo lo puedes, líbrame hoy mismo y para siempre de la droga y del maligno. Quiero ser libre y que mi alma sea tuya. A ti te la entrego. Hágase en mí según tu voluntad. Virgen María Santísima, madre de Dios y madre mía, llévame contigo a Cristo. Amén».

Atención terapéutica

En Gran Enciclopedia Rialp³³⁵ se recomienda:

«Hay que afrontar el tratamiento de los drogómanos como y donde se pueda. Lo ideal es que inicien el tratamiento en una clínica psiquiátrica especial para ellos, donde se les aplicaría un plan distribuido en dos fases: primeramente, se interrumpe la administración de la droga y se desintoxica al enfermo; a continuación, se orienta el tratamiento en un sentido psicológico y social, con el doble objeto de neutralizar la tendencia psíquica a la droga y de conseguir la rehabilitación social del sujeto. Otras veces sólo pueden aplicarse soluciones parciales. En estos últimos años se está tratando en USA un gran contingente de heroinómanos, ambulatoriamente, mediante la administración de metadona, con la finalidad de sustituir la forma de terapia más grave y criminógena en una terapia más benigna y socialmente controlable».

¿Cómo fortalecer la victoria sobre el consumo de drogas?

Junto con las decisiones y cambios en la vida que debes hacer en el orden espiritual y te tipo terapéutico, que ya se te dieron en los anteriores párrafos, es indispensable que organices y ocupes plenamente tu tiempo, de manera que asegures cortar y alejarte por completo de los ambientes y las personas que te inducen al consumo, ya que la mejor manera de evitar la tentación es alejándose por completo la mente de las ocasiones; y, cuando, justo al frente te consigas una imagen, un mensaje, un contenido, un acto de consumo de drogas, automáticamente desplace tu pensamiento y conversación hacia otra ocupación, dejando de inmediato ese ambiente.

El primer lugar donde debes alejarte de las drogas en tu mente. De nada sirve que te distancies unos metros o kilómetros del lugar o las personas con las que adquieres las drogas o las consumes, si en la mente te llevas contigo el deseo de probarlas. Así que, apenas llega a tu mente ese pensamiento, deténgase en el acto, respire profundo y, de ser posible, haga la oración de sanación que se aconseja en este libro para las personas adictas al sexo, en las que invocan a Cristo internamente y pides a Cristo, Hijo de David, que tenga compasión de ti, y acuda en tu auxilio, porque sabes que con tus solas fuerzas no podrás con la ansiedad que te vendrá de consumirlas.

Te presentaré, enseguida, una lista de tareas que vas a incorporar en tu agenda semanal, a la que le vas a dar prioridad sobre todo lo demás. El contenido lo tomaré de una fuente en Internet, y quisiera tomarme el permiso de sustituir de las orientaciones que ese autor enumera, la palabra «*problemas*», y en su lugar, utilizar la de «*situaciones por resolver*». Es un criterio que asumí para elaborar este libro, para infundir en el lector una actitud más positiva y optimista ante las dificultades, evitando que se rinda ante las adversidades. Ese criterio te aconsejo lo apliques, incluso, al reto que tienes de dejar ahora mismo el consumo de las drogas. Quita para siempre de tu mente y de tus labios la palabra «*problemas*» y cámbiala por «*situación o asunto por resolver*».

En el cerebro, el término «*problema*», -lo leí en una oportunidad- introduce, de entrada, una sensación o idea de que no hay salida, de juego trancado, de que estás luchando contra algo imposible; y trae consigo el peligro de la resignación, o la frustración de luchar sabiendo que no tiene sentido hacerlo. En cambio, decir y convencerse de que es «*una situación por resolver*», es un lenguaje que hace ver y asumir los retos tal como son, con una actitud más realista y positiva: si ves, con la gracia de Dios, que algo puede realizarse, te ocupas en trabajar para lograrlo; y si ves, en cambio, que no es realmente algo necesario y que, en el presente, escapa realmente de las posibilidades llevarlo a cabo, simplemente pasas la página o lo dejas para más adelante, que tal vez se presenten mejores condiciones para solucionarlo. Lo importante es no guardar frustraciones. Decir «*situación por resolver*», es mirar de frente lo que en el presente puedes hacer, los pasos que hacia la meta puedes dar, y convencerse, desde el inicio, que todo tiene solución en la vida con la ayuda de Dios; incluso, la misma muerte, pues Cristo la venció y resucitó, no solo para Él sino para todos lo que pongan en Él toda su confianza. Se le acuña al escritor inglés William Shakespeare (n. 1564; m. 1616) la frase «*Todo tiene solución menos la muerte*». Un buen

cristiano diría algo mejor: «*Todo tiene solución, incluso la muerte. ¡Cristo la venció!; y los suyos, también la vencen!*».

A continuación, las indicaciones prácticas. Ten presente que, donde va la palabra «problemas», la sustituiré por «situación por resolver»:³³⁶

- a) Reconoce que tienes una situación por resolver. Es el paso más difícil, y también el más importante.
- b) Pide ayuda. No pienses que no la necesitas, porque no es fácil salir solo del mundo de la droga, y es probable que vuelvas a caer; así que, acude a un centro especializado.
- c) Habla con tus familiares y amigos, te quieren y estarán dispuestos a echarte una mano en todo.
- d) Recibe el tratamiento psicológico adecuado, la terapia te ayudará a entender mejor tú situación a resolver y, de esta forma, te acercarás cada vez más a la solución.
- e) No te encierres en casa. Hay muchas cosas que hacer, y aunque no lo creas, te puedes divertir sin drogas, ya lo descubrirás. Mantente activo.
- f) Haz deporte. Las endorfinas te ayudarán a sentirte mejor y podrán compensar esa ansiedad que te provoca la abstinencia.
- g) Comprométete con alguna causa social. Cuando estés realmente preparado puedes ayudar a otras personas a dejar las drogas.
- h) Búscate una ocupación, estudia o vete al gimnasio, pero muévete. La vida sedentaria y el aislamiento, aunque sea voluntario, conduce a la depresión, lo que podría favorecer una recaída.

Estos pasos son prioritarios en el orden de crearte condiciones favorables para avanzar, mediante el logro de pequeños retos sencillos y prácticos, el entrenamiento para la hazaña más admirable de tu vida: coronar, de la mano de Cristo, la victoria de la liberación de todo tipo de adicciones. Con Cristo, todo se puede, y con tu empeño, todo se hace posible, porque habiendo entregado tu alma a Cristo, va a ser Él, y no tú, quien lleve el timón de tu frágil voluntad.

¿Cómo ayudar a un drogadicto?

Tu caso tal vez sea el de preocupación por tener cerca a una persona adicta a la droga y quieres hacer algo para ayudar, pero ves que ese reto tan difícil te supera, porque quien consume no se deja ayudar, o pone poco de su parte.

Las siguientes orientaciones te pueden ser de ayuda:³³⁷

- a) Ten paciencia. Que ese familiar se encuentre en este punto actualmente no significa que no pueda evolucionar en el futuro hacia una dirección en la que definitivamente experimente un cambio de

criterio al contarte que quiere iniciar un proceso de rehabilitación. Por tanto, lo que puedes hacer para apoyar a una persona que no se deja ayudar es estar ahí a pesar de todo.

- b) Cuánta más información puedes encontrar sobre el tipo de adicción en concreto que sufre la persona más conocimiento tendrás sobre cómo afecta esta situación al afectado y sobre qué efectos produce en su salud. Desde tu posición, intenta hacerle ver qué consecuencias pueden producirse si no deja las drogas.
- c) Comprende la naturaleza misma de la adicción al entender que la persona está desbordada por este problema que ahora mismo condiciona su vida. Evita realizar juicios de valor negativos sobre la persona puesto que esto puede dañar todavía más su autoestima. Intenta mostrar tu preocupación durante la charla, pero también, muestra una actitud de escucha activa. En definitiva, intenta practicar la presencia consciente durante el encuentro para estar realmente centrado en el ahora. Elige un buen momento para hablar. Por ejemplo, elige una situación en la que la persona no se encuentra bajo los efectos del consumo. A su vez, elige un momento en el que tú tengas tiempo para iniciar el diálogo sin prisa.
- d) Evita aquellas actitudes que solo agravan el problema. Por ejemplo, evita el autoengaño de restar importancia a la situación porque incluso aunque la adicción se encuentre en una fase inicial, si los síntomas no se tratan a tiempo, es muy probable que la dependencia aumente. También puede ocurrir que nazca en ti un deseo de sobreprotección, sin embargo, piensa que tú puedes ser un punto de apoyo, pero no puedes asumir toda la responsabilidad respecto de la superación de esta dificultad.
- e) Encuentra en el profesional de la psicología que te asesora y que te atiende tu principal figura de referencia para consultar cualquier duda siempre en presente. A veces, las decisiones pueden ser muy difíciles porque tienes que encontrar el equilibrio entre intentar ayudar a esa persona (si esto es lo que deseas) y escucharte a ti mismo.
- f) Si conoces el ejemplo de otras personas que han pasado por esta situación, hablar con ellas puede servirte de apoyo gracias a la empatía que produce el hecho de haber vivido situaciones similares.

No todas las personas están en las condiciones de emprender y dirigir por su cuenta unos pasos así. Hay muchos casos donde se requiere una atención terapéutica; es decir, dirigida por un especialista profesional en el tema de atención de pacientes adictos al consumo de drogas. Según un artículo publicado en <https://www.mayoclinic.org/>,

*«A veces, una conversación directa y de corazón puede iniciar el camino hacia la recuperación. Pero cuando se trata de adicciones, la persona que la tiene, suele tener dificultades para verlo y reconocerlo. En muchos casos, se necesita un método más dirigido. Quizás sea necesario que te unas a otros y tomen medidas con una intervención formal».*³³⁸

Juegos

¿Acostumbras a participar en juegos de apuestas? ¿Has sido víctima de quiebra por involucrarse en esas actividades? ¿No tienes esa adicción, pero caíste ingenuamente en manos de personas que en la calle ofrecen juegos de apuestas para obtener dinero? ¿Vives con alguien que tiene esa adicción de los juegos? Este tema es para ti. Espero te pueda ser de ayuda...

Así como lo lees. También existe la adicción a los juegos y sus consecuencias son muy difíciles de asimilar; porque, no sólo se afecta el adicto, sino que trae penosas dificultades para su familia, desde la quiebra económica, pérdida del empleo, cárcel, deterioro de la salud, hasta la amenaza misma de la muerte.

¿Qué es la adicción a los juegos?

*«La adicción patológica a los juegos de azar, también llamada ludopatía, es el deseo irrefrenable de seguir apostando a pesar de los estragos que esto causa en tu vida. Apostar significa que estás dispuesto a arriesgar algo que valoras con la esperanza de recibir algo que tiene un valor aún mayor».*³³⁹

¿Por qué no se debe participar en juegos de apuesta?

Para el padre Luis Blanco el juego es una adicción terrible y muy dañina. En la entrevista que se le hizo para este libro, apuntó este episodio como ejemplo:

"Una joven se casó con un hombre que era jugador, y un lunes llegaron con un camión. En ese momento el hombre no estaba. Estos fueron a llevarse las cosas que él había apostado y perdido en el juego. Había jugado la nevera, la lavadora, el televisor, el juego de muebles, el juego de comedor. El hombre se endeudó tanto que tuvo que irse lejos porque todo el mundo lo quería linchar, a todo el mundo le debía, y todo por el juego».

Y agregó...:

«En una novela escrita por Fiódor Dostoyevski llamada El Jugador. Dice él: "El jugador, si gana, malo; y, si pierde, malo". Si gana, malo, porque dice: "¡Estoy en deudas! ¡Tengo que seguir!". Si pierde, mal. "¡Tengo que recuperarme!". Gane o pierda, termina mal».

Lo doloroso es que esto les sucede a personas trabajadoras, y en sólo cosa de instantes, arruina todo lo que logró.

La mejor cura es la prevención

Justo para evitar que participe incluso una sola vez. Porque basta una sola vez que le suceda y le pasa de todo. Debe poner frente a sí los valores que tiene, los logros alcanzados, las responsabilidades que tiene sobre otras personas y el valor del trabajo. ¿Lo va a botar tan tontamente? ¿Comprometer bienes que no son suyos? ¿Arruinar la familia?

Además, debe actuar con prudencia. En los juegos tienden a excederse en el aguardiente, y perdiendo, olvida por completo los sacrificios, las responsabilidades y las consecuencias de sus actos y llevado por los tragos empieza a apostar lo que le salga en el momento, incluso la casa. Y lo peor, luego que pase el efecto de los tragos no se va a acordar de lo que dijo, de lo que empeñó y perdió. Y le va a sobrevenir una descarga de culpa muy grande sobre sí mismo.

Haz de tener presente que en eso de los juegos hay personas muy hábiles para engañar y se asocian para envolver ingenuos y sacarles el dinero o los bienes que tengan. Y si los hacen tomar licor, más fácil los engañan.

Entran en esta adicción las apuestas con juegos de cartas, las peleas de gallos, la ruleta, los casinos. Está el que nunca participa en juegos, pero por ingenuo, débil de voluntad y codicia, se deja convencer, apuesta, pierde, y del susto no vuelve más. Y está el que lo hace por adicción. A este último si le vendrá la ruina total si no rompe con ese vicio.

¿Qué dice en la palabra de Dios?

Los ingresos obtenidos mediante juegos se les considera como mal habidos, y respecto a este tipo de ingresos, dice en la Biblia:

«El dinero mal habido pronto se acaba, quien ahorra, poco a poco se enriquece» (Prov 13, 11).

«Los que quieren enriquecerse caen en tentación y lazo, y en muchos deseos necios y dañosos que hunden a los hombres en la ruina y la perdición» (1Tim 6, 9).

¿Qué debe evitarse en los juegos?

En la *Summa Teológica* Santo Tomás de Aquino aborda la moralidad en los juegos y, una de las cuestiones que responde es, justo esa. Esto es lo que enseña:³⁴⁰

«En cuanto a los juegos, hay que evitar tres cosas. La primera y principal, que este deleite se busque en obras o palabras torpes o nocivas. Al respecto dice Cicerón, en I De Offic., que "hay juegos que son groseros, insolentes, disolutos y obscenos. En segundo lugar, hay que evitar que la gravedad del espíritu se pierda totalmente". Por eso dice San Ambrosio en I De Offic: "Cuidémonos de que, aligerando el peso del espíritu, no vayamos a perder la armonía formada por el concierto de las buenas obras". Y también Cicerón dice a este

respecto, en I De Offic., que, "así como no permitimos a los niños cualquier clase de juegos, sino sólo una recreación honesta, procuremos también que en nuestro juego haya una chispa de ingenio". En tercer lugar, hay que procurar, como en todos los demás actos humanos, que el juego se acomode a la dignidad de la persona y al tiempo, es decir, que sea digno del tiempo y del hombre, como dice Cicerón en el mismo pasaje.

Todo esto se ordena mediante las reglas de la razón. Ahora bien: el hábito que obra según la razón es la virtud moral. Por consiguiente, puede existir una virtud que se ocupe de los juegos, virtud a la que el Filósofo llama eutrapelia. Al que la practica lo llamamos eutrapélico, derivado de buen cambio, porque convierte dichos o hechos en motivo de recreo. Y en cuanto que esta virtud hace que el hombre se refrene de la falta de moderación en el juego, pertenece a la modestia».

A partir de qué punto el juego comienza a ser pecado.

Continuamos, conociendo lo que Santo Tomás de Aquino responde:³⁴¹

«En todo aquello que es controlable por la razón, se dice que hay exceso en todo lo que sobrepasa la regla de ésta, y hay defecto cuando no la alcanza. Ahora bien: [...] las palabras y acciones jocosas son controlables por la razón. Luego se considera exceso en el juego todo cuanto sobrepasa la norma de la razón. Esto puede suceder de dos modos. En primer lugar, por la misma clase de acciones que se realizan en el juego, cuando es, según Cicerón, grosero, insolente, disoluto y obsceno; es decir, cuando, con ocasión del juego, tienen lugar palabras o acciones torpes o que hacen daño al prójimo en materia grave. En estos casos, el exceso en el juego es claramente pecado mortal.

En segundo lugar, puede haber exceso en el juego por falta de las debidas circunstancias, como el hacer uso de él en lugar o tiempo indebido o en forma que desdice de la dignidad de la persona o de su profesión. Esto puede ser, en algún caso, pecado mortal por el exceso de pasión puesto en el juego, cuyo placer se prefiere al amor a Dios, yendo, por tanto, contra los preceptos de Dios o de la Iglesia. A veces, en cambio, es pecado venial, cuando la afición al juego no es tan grande que pueda llevar a cometer alguna acción contraria a Dios.

Hay cosas que son pecado sólo por la intención con que se hacen, que es la injuria contra alguien. El juego excluye esta intención, ya que sólo se ordena al deleite y no a la injuria de otro. En tales casos no hay pecado, o su maldad queda disminuida. Pero hay acciones que son pecado por su misma especie: el homicidio, la fornicación y actos semejantes. Estas

acciones no eximen de pecado, sino que, al contrario, hacen al juego indecente y obsceno.

El exceso en el juego cae dentro de la alegría necia, de la cual dice San Gregorio que es hija de la gula. Por eso se dice en Ex 32, 6: "Se sentó el pueblo a comer y a beber, y se levantó a jugar".

El juego es necesario para la vida humana. Ahora bien: a todas las cosas útiles para la vida humana pueden asignárseles ciertos oficios ilícitos. Incluso el de comediante, que se ordena al solaz de los hombres, no es ilícito en sí mismo, mientras emplee el juego moderadamente, es decir, sin mostrar palabras o acciones ilícitas y mientras no se use el juego en fines y tiempos indebidos. Y aunque, en el orden humano, no desempeñen otro oficio relacionado con los hombres, desempeñan otras actividades serias respecto de Dios: a veces oran, tratan de dominar sus pasiones y su modo de obrar o, incluso, dan limosna a los pobres. Por eso, los que les pagan con moderación no pecan, sino que realizan acciones justas al pagar sus servicios.

Pero los que gastan sus recursos inútilmente en el juego, o mantienen a los comediantes que practican juegos ilícitos, pecan por favorecerles en el pecado. De ellos dice San Agustín en Super Ioannem: "Dar sus cosas a los comediantes es un vicio atroz. Esto sería lícito cuando un comediante estuviera en extrema necesidad, en cuyo caso habría que ayudarle", pues dice San Ambrosio en De Offic.: "Da de comer al moribundo, pues si puedes salvar a un hombre dándole de comer y no lo haces, lo has matado"».

¿Es malo echar broma o tener buen humor?

Según Santo Tomás de Aquino:³⁴²

«Todo cuanto, en el orden humano, va contra la razón, es vicioso. Ahora bien: va contra la razón el mostrarse oneroso para con los otros, es decir, el no proporcionarles nada agradable e impedir los deleites de los otros. Sobre ello dice Séneca: Compórtate sabiamente, de modo que nadie te considere áspero ni te desprecie por vil. Pero pecar por defecto en el juego es no proferir ni un chiste ni conseguir que los demás bromeen por el hecho de no aceptar ni siquiera los juegos moderados de los demás. Los que así se comportan son duros y rústicos, según dice Aristóteles en IV Ethic.

Pero, puesto que el juego es útil por el deleite y descanso que proporciona, y el deleite no se busca por sí mismo en la vida humana, sino en orden a la acción, como se dice en IX Ethic, la falta de juego es menos viciosa que el exceso en el mismo. Por eso dice el Filósofo, en IX Ethic, que hay que tener pocos amigos para deleitarse, porque en la vida basta un poco de

deleite como condimento, del mismo modo que un poco de sal es suficiente en la comida».

¿Cuándo un juego es lícito o ilícito?

¡Vaya pregunta! Ya no es solo, ¿cuándo es bueno o malo un juego?; sino también, ¿cuándo un entretenimiento o juego pasa de lícito a ilícito? Es decir, a partir de qué límite un juego, además de hacer pecar, puede llevar a la cárcel.

La materia punitiva del tema varía según la legislación de cada estado o nación. Para fines de orientación sobre este punto, traeré un fragmento de un trabajo publicado en la *Gran Enciclopedia Rialp*:³⁴³

«Desde tiempos remotos se distingue entre juegos lícitos e ilícitos. Se consideran juegos ilícitos aquellos en los que la ganancia o pérdida depende total o casi totalmente de la suerte, envite o azar, sin que influya en ellos la natural y lícita habilidad del jugador. Incurren en este delito los dueños y banqueros de casas en las que se practique esta actividad y los jugadores que concurren a ellas. Se denomina casa de juegos pública o privada aquel lugar que se destina habitualmente a juegos prohibidos. Pero el juego de azar en casas particulares, practicado más o menos accidentalmente, en cantidad que no comprometa la situación económica del jugador ni de su familia, es lícito. Por dueño de casa de juegos se conoce a la persona individual o colectiva que establece, consiente o fomenta el juego. en el local sometido a su disposición, dirección o gerencia. Basta con que sea simplemente arrendatario del local, si, con su anuencia o consentimiento, se practica el juego. Banquero es el que asume la dirección del juego tomando "la banca". Son jugadores los que participan directamente, pues lo que castiga el Derecho es la actividad del azar ilícito, no alcanzando la responsabilidad a los que están de espectadores. La reincidencia específica en esta actividad, personalizada en la figura del jugador profesional, implica una especial peligrosidad, por la dificultad de corregir ese hábito, lo cual hace que muchas legislaciones apliquen medidas preventivas de seguridad a estos sujetos. Si en el juego se hace uso de engaño o fraude para asegurar la suerte, el delito concurre con el de estafa».

Medicamentos

¿Te desesperas y entras en depresión cuando se te está terminando algún medicamento, o si ya no lo tienes y no lo encuentras? ¿Está bajo tu cuidado alguien con esa afectación? ¿Cómo se puede superar esa situación?

¿Qué se entiende por adicción a medicamentos?

Conviene hacer esta aclaración, para prevenir que no se sientan aludidos los que de forma programada bajo instrucción médica tienen un régimen determinado de medicación y lo cumplen obedientemente.

La adicción a medicamentos se diferencia de la medicación normal en un punto muy particular. En la medicación normal - la no patológica -, el paciente actúa en obediencia a su médico; al punto, que la pudiera suspender con total normalidad si así el médico se lo indicará. En la adicción a los medicamentos, la voluntad del paciente está sometida, no al médico, sino a los medicamentos, al punto que le cuesta suspenderlos, aun cuando el médico así se lo ordene.

«Cuando un medicamento no se toma de la manera en la que debe ser usado y una persona es adicta a él, el problema se llama trastorno de abuso de medicamentos recetados. Las personas que presentan este trastorno toman drogas porque los químicos de los medicamentos tienen efectos psicoactivos. Psicoactivo significa que tiene un efecto en la forma en la que trabaja el cerebro. En resumen, los fármacos se usan para drogarse».³⁴⁴

Medicamentos que se usan mal:

A continuación, los medicamentos más comunes que suelen usarse de modo indebido, y qué síntomas producen en las personas su uso inadecuado. Lo que aquí hallarás es un resumen de lo más básico. Para ver el resto de la información, te recomiendo visitar la publicación completa en la dirección digital reseñada en las Fuentes Bibliográficas:³⁴⁵

a) Depresores

Estos medicamentos también se conocen como tranquilizantes o sedantes. Se recetan para tratar la ansiedad y los problemas del sueño.

b) Opioides

Los opioides son analgésicos poderosos. Se recetan para tratar el dolor luego de una cirugía o un procedimiento dental. En ocasiones se utilizan para tratar diarrea o tos grave.

c) Estimulantes

Estos son medicamentos que estimulan el cerebro y el cuerpo. Su efecto es hacer que los mensajes entre el cerebro y el cuerpo se trasladen más rápidamente. En consecuencia, la persona está más alerta y activa físicamente. Los estimulantes como las anfetaminas se recetan para tratar problemas de salud como la obesidad, la narcolepsia o el trastorno de déficit de atención e hiperactividad (TDAH).

Efectos que ocasionan

Los efectos dañinos de estos medicamentos en el cuerpo incluyen:

a) Depresores:

- *Menor período de atención*
- *Deterioro del criterio*
- *Falta de coordinación*
- *Baja presión arterial*
- *Problemas de memoria*
- *Mala pronunciación*

b) Opioides:

- *Estreñimiento*
- *Boca seca*
- *Confusión*
- *Falta de coordinación*
- *Disminución de la presión sanguínea*
- *Debilidad, mareo, somnolencia*

c) Estimulantes:

- *Problemas cardíacos como una frecuencia cardíaca acelerada, latidos irregulares y aumento de la presión arterial*
- *Temperatura corporal alta y enrojecimiento de la piel*
- *Pérdida del apetito y pérdida de peso*
- *Pérdida de la memoria y problemas para pensar claramente*
- *Delirios y alucinaciones*
- *Problemas emocionales y con el estado de ánimo, como comportamiento agresivo o violento*
- *Inquietud y temblores».*

Causas de la adicción a los medicamentos

Según la doctora Trina Rodríguez, médico gastroenterólogo, ...

«Generalmente, cuando una persona busca adictarse, llámese medicina, alcohol, u otras formas. Hay muchos fármacos que terminan siendo droga y que en muchos lugares la gente, por libre albedrío, usan para su salud ciertos medicamentos, como pastillas para dormir porque consideran que es lo que les soluciona la situación a resolver que tienen, que no es sólo la de salud, sino que tratan de llenar un vacío, una carencia

espiritual desde el punto de vista 'familia', 'cónyuge', 'hijo', 'novio'...

Normalmente, es de esa manera, que la carencia de ese vacío espiritual, de darle más importancia a cosas que no van a llenar tu vida, hace que busquen la excusa para utilizar el medicamento, y llenar cierto vacío que tiene. Muchas personas cuando terminan una relación, se adictan a ciertos medicamentos para ciertos momentos, bien sea para dormir, o para una dolencia, como un analgésico y lo combinan con el alcohol. Sería dos adicciones en una sola, porque las combina como manera para tratar de mitigar el dolor que siente por alguna pérdida, por alguna carencia, de algo que consideran importante para ellos.

Cuando la persona no tiene fortaleza espiritual puede decaer en una depresión extrema y adictarse a lo que considera como medicamento. O el dolor agudo, junto con la depresión intensa y extrema puede llevarle a que se adicte a los medicamentos. Hay varios factores, pero siempre va al vacío que sienta, o al estrés que en un momento dado tenga sometida la vida.

La fortaleza espiritual te puede llevar a detener un medicamento y no pasar al límite, más allá de lo que el médico te prescribe».

Yendo a las primeras causas se puede concluir que, más que una pérdida o una situación difícil por la cual esté pasando una persona adicta a los medicamentos, el origen real, es el no tener fortaleza espiritual, producto de la costumbre adquirida desde la niñez, de dejar siempre para después, que, en realidad, es un para nunca, la atención los deberes con Dios y las necesidades espirituales de su vida. Ya podrás sacar, por lo tanto, la lección a aprender, para corregir y resolver tus dificultades y tu adicción: convierta a Cristo en el centro de tu vida.

Síntomas de la adicción a los medicamentos

Según el doctor Mario Carrión, la sintomatología es la siguiente:

- «Intranquilidad
- Angustia por obtener el medicamento
- *Hay pacientes que, días o semanas antes, cuando observan que el medicamento se les está terminando y no lo pueden conseguir, caen en estado de depresión, se vuelven angustiadas, impacientes, no duermen, pensando que no van a conseguir el medicamento y no van a remediar el malestar que, la falta de ese medicamento, les ocasiona».*

Quisiera añadir, lo importante y necesario que es el control emocional del paciente, apenas inicia una medicación con alguno de los fármacos ya

mencionados que tienden a usarse mal, por sus características, para prevenir una situación de adicción. En cualquier caso, donde se sospeche una patología de adicción, guíese por los anteriores indicadores de sintomatología, y esta otra referencia que te presento a continuación:³⁴⁶

«El abuso de drogas por un período de tiempo puede llevar a la tolerancia. Esto significa que se necesita más y más medicamento para alcanzar la misma sensación de bienestar. Si intenta dejar de usar la droga puede tener reacciones. Estas se llaman síntomas de abstinencia y pueden incluir:

- *Fuertes ansias de consumir el medicamento*
- *Cambios de ánimo desde sentirse deprimido o agitado, hasta ansioso*
- *Incapacidad para concentrarse*
- *Ver o escuchar cosas que no están ahí (alucinaciones)*
- *Reacciones físicas que pueden incluir dolores de cabeza, dolores de cuerpo, mayor apetito y no dormir bien*
- *Síntomas que ponen en peligro la vida, en consumidores de ciertas drogas por largo tiempo».*

Tratamiento terapéutico

Tomaremos de la fuente anterior algunas recomendaciones de orden práctico para reducir el efecto adictivo de algunos medicamentos:

«Con algunas adicciones a medicamentos, como a los opioides, también se pueden utilizar medicamentos para ayudar a reducir los efectos de los opioides en el cerebro. Se pueden utilizar otros medicamentos para reducir las ansias y los síntomas de abstinencia.

Si presenta síntomas serios de abstinencia, puede ser necesario que permanezca en un programa de tratamiento residencial. Ahí se vigilarán su salud y seguridad a medida que se recupera».

Apunta el Dr. Mario Carrión: *«Cuando se habla de adicción a medicamentos se conjugan dos elementos importantes: mente y cuerpo, y estos dos elementos están comandados por el medicamento».*

El reto de todo paciente que reconoce este tipo de trastorno, y de las personas que viven con ellas y le acompañan en sus cuidados, es de ayudar a que el paciente haga prevalecer su voluntad sobre el medicamento que le genera los síntomas de dependencia, hasta lograr que sea él y no, determinado fármaco, quien gobierne su mente y su cuerpo.

Eso no puede hacerse de golpe, haciendo un corte inmediato del fármaco que le afecta, por los daños múltiples que en su salud pueden ocasionar los efectos de abstinencia.

La madre Mariana de Jesús, Carmelita Descalza de Rubio, Venezuela, es paciente del Dr. Antonio Rodríguez, de Valencia, en este mismo país. Él es farmacólogo y naturólogo, con larga trayectoria en atención de intoxicaciones por abuso de drogas. La madre Mariana comentó las informaciones e indicaciones que este médico le dio para evitar y corregir posibles adicciones a medicamentos. En una entrevista a esta hermana - quien también estudió medicina - señaló:

«Según el diagnóstico que yo tengo de mi médico naturista, el Dr Antonio Rodríguez, el cual es médico naturista y también farmaceuta, una vez que haga falta o necesidad de utilizar un determinado medicamento hay que desintoxicar el organismo, porque entonces se crea el hábito dañino de que necesita, sí, o sí, el medicamento. Ese es un mensaje a la mente que también tiene influencia en algunas reacciones de los casos de adicción. Desintoxicar hace que limpie el cuerpo y saque eso que puede crear alivio, pero que también intoxica. Porque llega el momento en que la persona, automáticamente siente el dolor, actúa a tomar el medicamento.»

¿Qué hace, o qué dice, el Dr. Antonio para estos casos? "Utilizamos esto, desinflamamos, e inmediatamente, buscar las cosas naturales, porque en la naturaleza también están las cosas que se necesitan, y allí está en la mayoría de estos casos, la verdadera salud". Al decir, "verdadera salud", se entiende por, sanar una enfermedad sin efectos colaterales de adicción o daños a la salud a consecuencia de los medicamentos. Estas terapias se aplican como una salida a los fármacos que producen dependencia y trastornos, sustituyéndolos, poco a poco, por medicamentos naturales; porque el organismo, recibe un mensaje y lo asimila y, si llega a interrumpir de golpe la medicación le van a sobrevenir las difíciles dificultades de la abstinencia. El Dr Antonio Rodríguez está en desacuerdo con los tratamientos con fármacos que sean prolongados. Por eso, el procedimiento a seguir consiste en: desinflamar, desintoxicar, y continuar con lo natural».

Sexo

¿No puedes pasar un día sin pensar en el sexo? ¿Pasas mucho tiempo en ello? ¿en pornografía u otras formas de obtener satisfacción sexual? ¿Tienes inconvenientes en tu vida afectiva, familiar o laboral, a causa de esa dependencia? ¿Vives con alguien que tiene esa situación y no sabes cómo afrontarla o ayudar a encontrarle solución?

Descripción general

La adicción al sexo es una conducta que afecta el comportamiento sexual y otros ámbitos de la vida personal; y se manifiesta en la incapacidad que siente el paciente de poder contener el deseo de complacerse sexualmente, bien sea mediante la masturbación, la pornografía, los pensamientos lujuriosos, la fornicación, entre otros.

Se le identifica médicaamente como un trastorno compulsivo sexual, y se recomienda buscarle atención pronta y solución; pues, de lo contrario, le puede ocasionar graves daños a los logros obtenidos durante años de esfuerzo: el matrimonio, la familia, el trabajo, el patrimonio, la salud, y hasta la propia vida.

Según el servicio digital «*topdoctors.es*», la adicción al sexo «*implica la presencia de impulsos, fantasías y pensamientos recurrentes de carácter sexual que conducen al sujeto a realizar conductas compulsivas para satisfacerse*». ³⁴⁷

Esta adicción, como otras, hay pacientes que las logran controlar y corregir, a veces sin ninguna ayuda externa, gracias a su proactividad e iniciativa de buscar información y recursos correctivos a su situación.

¿Padeces de adicción sexual?

Si sientes que éste es tu caso, o lo presientes; es deber necesario decirte que, la tendencia continua por satisfacerse sexualmente, no es como lo consideras, una satisfacción de un gusto personal, sino que tal vez te encuentres en un grado de adicción; es decir, que tienes un trastorno que requiere atención y ayuda especializada, por ejemplo, de profesionales en psicología. Por tu bien, es preciso que verifiques y descartes, si te encuentras, o no, en el grado de adicción sexual; y, dentro de ésta, en qué grado te afecta, por lo que es prudente que acudas a buscar información y orientación.

Tan real es la gravedad de esta adicción y la necesidad de solucionarla lo más pronto posible, que usted lo puede corroborar entrando a Internet y explorando diversas fuentes que tratan el caso de ADICCIÓN SEXUAL.

Un primer consejo sería, que no subestimes tu situación si de pronto tienes esa adicción. No pienses que es algo bueno, solo porque haces lo que te plases, lo que te gusta, o porque te alivia y te relaja; si, tras eso vas creando una dependencia adictiva y estás arrastrando a otras personas a esa misma adicción.

Te pongo a continuación una pequeña muestra de lo que describe un sitio de Internet especializado en esta materia:

«*La adicción al sexo o hipersexualidad consiste en la incapacidad de control sobre el comportamiento sexual y el deterioro o malestar clínicamente significativo que provoca en la persona que lo sufre, no solo se basa en un deseo sexual excesivo o muy intenso*». ³⁴⁸

Como podrás apreciar, la persona adicta al sexo no es la que controla, programa, organiza o dirige su actividad sexual, sino que es ya una persona esclava, dominada, presa, enferma, dependiente, así como lo es una persona al alcohol o a la droga.

Será de gran ayuda facilitarle la información de cuáles son los efectos que trae consigo la adicción sexual. Primero, para ponerle al tanto de lo autodestructiva que es; y, segundo, te puede servir como referencia para revisar y ver si esos efectos tú también los estás teniendo.

Efectos de la adicción sexual

Del mismo sitio de Internet recién referido podemos encontrar cuáles son esos efectos que produce la adicción sexual en las personas:³⁴⁹

«Los efectos de la adicción al sexo pueden tener serias consecuencias en la persona que lo sufre. Desde descuidar la familia y el trabajo, hasta provocar daños en las relaciones sentimentales. La hipersexualidad puede provocar aislamiento social y trastornos de ánimo y ansiedad e, incluso, caer en otro tipo de adicciones a las sustancias.

"Algunas de las personas que sufren esta adicción no tienen ninguna precaución con las infecciones de transmisión sexual, con lo que eso significa un peligro para ellos mismos y para sus parejas", señala Prieto. También puede llevar a situaciones económicas delicadas por el consumo elevado de pornografía y prostitución.

La ayuda psicológica juega un papel fundamental para tratar la adicción al sexo. Gracias a las terapias, individuales o en grupo, enseñan a controlar los estímulos, los impulsos, manejar la ansiedad y cambiar los hábitos, como las actitudes sexuales inapropiadas».

El objetivo de su tratamiento es mejorar el estilo de vida del paciente y eliminar los comportamientos desadaptativos, en los que es necesario el apoyo social y familiar. En casos graves, se recurre al uso de psicofármacos que frenan la impulsividad y el comportamiento compulsivo».

Atención espiritual

Según señala el psicólogo español Alberto Guzmán, miembro del equipo de revisión y aportes para este libro, hay personas que llegan a las adicciones producto de tomar vías de solución a algún tipo de desequilibrio interno dentro de su vida personal; otras, en cambio, eligen opciones que les liberan. Las adicciones, en cambio, no liberan, sino que convierten a la persona, en la medida que más reincide en esa vía de escape (alcohol, sexo, droga, comida, etc) más se agudizan en la causa inicial de la que pretendían salir o disminuir.

Observa y analiza con atención lo que Alberto Guzmán comenta al respecto:

«Muchas adicciones aparecen como una solución frente a la ansiedad y el malestar. Digamos que, cuando estamos en desequilibrio por el motivo que sea, la ansiedad suele aparecer para invitarnos a buscar dicho equilibrio en respuesta inmediata para resolver el malestar, acudiendo a recursos primarios como la comida, fármacos, alcohol, drogas de autoconsumo o la satisfacción sexual. Otros recursos más inteligentes implicarían buscar el origen del malestar y orientar la conducta hacia respuestas coherentes y adaptativas, que en el medio y largo plazo supongan una mejora de nuestra calidad de vida y bienestar general». (28 febrero 2022).

Cuando se entra en el terreno de la adicción sexual no se entra a un asunto, solo de carácter psicológico. También se entra en el campo espiritual. Porque en efecto, son personas que intentan llenar con sexo sus vacíos de amor, y no lo llenan, porque el Amor es, Dios en Persona, y Dios no es la carne ni el placer. Dios es Padre, Hijo y Espíritu Santo. Sólo puede llenarse plenamente de Amor quien se llena de Dios. Agrega Alberto Guzmán:

«No olvidemos que los Mandamientos de la Ley de Dios son, además de un camino de salvación, una guía para ser felices, para llevar una vida digna, aunque a veces no lo entendamos plenamente y necesitemos llenarnos de fe para aceptarlo» (28 febrero 2022)

Lo que ocurre en una adicción sexual es parecido a un accidente vial de un aprendiz en el volante. La víctima, intentando huir de un obstáculo en la vía, tratando de escapar de un dolor, una amargura, una depresión, un vacío existencial, el recuerdo de un abuso, un abandono, una traición, o una agresión; por no conocer a tan tierna edad los senderos de la vida, no toma la carretera del amor de Dios que se vive siguiendo el camino de Cristo que le convertirá el dolor en fuente de gloria, gracia y esperanza, sino que agarra el camino fatal que le sugirieron en su entorno familiar y social, de recurrir al placer carnal, o un determinado vicio, para encontrar alivio, desahogo y tranquilidad, mediante paliativos como: diversión, afecto, atención, reconocimiento, valoración.

La adicción sexual podría también asemejarse al sueño o engaño del camino que el demonio puso, mediante la tentación, para que la persona afectada por algún tipo de abuso en su infancia, busque la solución donde no está, y aferre su corazón no en Dios que sí le puede sanar y liberar, sino en uno de los tres ídolos principales en los que el demonio hace tropezar y apartar de Dios a la humanidad: el Placer, el Poder o el Tener. En este caso, la tentación en cuestión es la del placer.

Hay un dato que llama mucho la atención y seguro que va a sorprender a más de un lector. El primer sorprendido fui yo.

Hace unos años conocí al padre Antonio Ágrela, sacerdote exorcista de la Diócesis de Barinas, Venezuela, para hacerle una consulta sobre los eventos de posesión diabólica, del modo como convencionalmente te los muestran las

películas y como lo entienden el común de las personas. Esto me respondió el padre Antonio:

«Entre nosotros, en la comunidad de exorcistas, estamos convencidos por la experiencia pastoral de este ministerio que nos ocupa en la Iglesia, que la forma más habitual utilizada por el demonio para poseer a las personas no es de ese modo como lo acostumbra la gente a ver o como lo hacen mostrar las películas; aunque gran parte de esos eventos no son realmente posesiones diabólicas sino más bien fingimientos y "teatros" de personas manipulando a los demás.

Los exorcistas estamos claros que la forma más apetecida y predilecta del demonio para poseer la gente es mediante la seducción y el placer carnal, porque es el lado más débil por donde al ser humano se le hace más difícil resistir a una ocasión, a una tentación, a una propuesta. Por ese lado domina muy fácilmente a la persona. Todo lo inicia desde una amistad con la que se genera una especial cercanía y mucha confianza, entre las que se abren rápidamente a mostrarse los sentimientos mutuos hasta que muy pronto terminan en el deseo sexual».

No por nada ves cómo se sobre saturan casi todos los medios de comunicación, la música, las modas, el Internet, y lo más delicado de todo esto, en instancias legislativas y gubernamentales de muchos organismos y naciones, de un bombardeo casi que exagerado, por inducir y provocar a todos los rangos de edad, a sumergirse en el liberalismo sexual, a la edad que sea, con quien sea y como sea. No ha de resultar extraño porque no hay muro o detente alguno hacia la avanzada de inyectar e imponer en las escuelas y colegios de muchísimas naciones, la promoción de la agenda gay con sus múltiples variantes y etiquetas. Y añade el psicólogo Alberto Guzmán: «*Esto tiene como fin último obtener individuos dependientes, primarios, manipulables y alejados de los cánones morales que potencian justo lo contrario*» (28 febr 2022).

Al padre Antonio Ágrela le pregunté, también, en horas de la tarde (04-02-2022), si entre exorcistas conocen algún tipo de indicadores o síntomas para confirmar si una persona tiene o no una posesión demoníaca manifiesta mediante una adicción sexual, cómo reaccionan los pacientes cuando les abren la posibilidad de que se encuentren en una posesión demoníaca; y, en tercer lugar, cuál es la vía terapéutica o de sanación. A esto, respondió:

«Estoy en este preciso momento haciendo un espacio de descanso por el trabajo de esta mañana con las personas que presentan alguna o algunas dolencias espirituales.

Las personas buscan este tipo de ayuda en un sacerdote exorcista porque consideran que su enfermedad es a ese nivel espiritual. Ya se han visto por curiosos o espiritistas (brujos) y por último con profesionales de la medicina sin encontrar ninguna mejoría.

La gran mayoría vienen con graves trastornos, consecuencias de algún tipo de abuso a nivel moral, como por ejemplo el abuso sexual infantil.

El paciente arrastra por años esa carga con mucho dolor y silencio. Con mucho miedo y dolor viene a buscar ayuda sin pensar que será abordado por ese lado su enfermedad.

¿Cómo reacciona el paciente cuando se le abre el tema de la posesión? Sorprendido, al no estar preparado para esquivar el cuestionamiento por parte del que lo quiere ayudar.

¿Qué terapia o tipo de atención espiritual les proporciona la liberación? Desde ahí se comienza, con la GRACIA de Dios, a ayudar al paciente a desbloquear los complejos de culpa y situaciones de pecado fruto de ese mismo abuso y sus trastornos.

*La TERAPIA implica mucha capacidad de escucha por parte del terapeuta y mucha empatía. Normalmente la persona que ha recibido, por la GRACIA de Dios, la sanación y liberación, pasa a amar mucho a su terapeuta. Es el mayor signo de la PRESENCIA DE DIOS VIVO. Es muchísimo el BIEN que se hace, pero, en silencio. "No se entere la mano izquierda de lo que hace la derecha" (**Mt 6, 3**)».*

Conocerse para sanarse

En la guarda de los sentidos, y en el recuerdo incesante de Dios está la clave.

Dice el siervo Job: «*Tras mis ojos se fue mi corazón*». Esas palabras de Job conectan con el punto inicial del tropiezo de Eva ante el árbol prohibido que Dios le prohibió tocar. El monje Diádoco de Fótice, comentando ese episodio bíblico, señala:³⁵⁰

«En tanto ella no mira con complacencia al árbol prohibido, guarda cuidadosamente el recuerdo del mandato divino. Es que, todavía al abrigo de las alas del amor divino, ella ignoraba su desnudez. En cambio, cuando ella miró al árbol con complacencia, lo tocó con ambición y, finalmente, gustó su fruto con vivo placer; al instante fue presa del deseo de la unión carnal, entregándose con pasión al hecho de su desnudez. Ella se abandonó al deseo de gozar de las cosas presentes, mezclando a Adán en su propia caída por la dulce apariencia del fruto.

He aquí por qué el intelecto humano debe recordar a Dios y a sus mandamientos. En cuanto a nosotros, no dejemos de fijar nuestros ojos sobre el abismo del corazón en un recuerdo incesante de Dios, recorriendo esta vida amiga del engaño como si fuéramos ciegos. Es propio de la sabiduría verdaderamente espiritual cortar sin cesar las alas de nuestro deseo de ver».

Adicción al sexo y autodestrucción

El desborde de una vida entregada al desenfreno sexual es una peligrosa espiral autodestructiva, porque rompe su unidad con Dios y la vuelca en un ensimismamiento extremo. El desenfreno sexual lleva hacia una dirección totalmente contraria al Amor; engañosamente atrapa a la persona en una peligrosa espiral de egoísmo. De no detenerla, la arrastrará hacia una soledad insoportable, por haber manipulado a su entorno, siempre, en función de sus propios intereses y fines. Como dice Jean Claude Larchet:

*«...puesto que el hombre no posee auténtica realidad más que en Dios, al amarse independientemente de Dios no puede amarse a sí mismo de verdad, de modo que, cuando cree que ama, se engaña [...] En efecto, al negar a Dios debido al amor exclusivo a él mismo, se niega a sí mismo en su ser esencial, renuncia a su destino divino y se desgaja de la fuente de su vida verdadera, realizando un auténtico suicidio espiritual».*³⁵¹

Hay algo muy sencillo de entender. El demonio, mediante el incesante asedio de la excitación carnal, vuelca a la persona sobre sí misma, la aísla y la encierra en su propio yo, haciendo que, en lugar de adorar a Dios, se adore a sí misma, e idolatre sus propios deseos, su cuerpo, sus sentimientos, sus ideas, sus criterios personales. El demonio conoce de Biblia, y lo que más le apetece es hacer caer las almas en las redes de la adicción sexual, porque sabe que, una vez caen en esas redes, ya no pueden con las cosas de Dios, y se vuelven, incluso, contra ellas. Así les escribió el apóstol Pablo a los Romanos:

«Efectivamente, los que viven según la carne, desean lo carnal; más los que viven según el espíritu, lo espiritual. Pues las tendencias de la carne son muerte; más, las del espíritu, vida y paz, ya que las tendencias de la carne llevan al odio a Dios: no se someten a la ley de Dios, ni siquiera pueden; así, los que están en la carne, no pueden agradar a Dios» (Rm 8, 5-8).

Como ser humano que eres, no solo necesitas descubrir y desarrollar habilidades, o saber el nombre, el apellido, la fecha de nacimiento o el número de cédula, u otros datos de documentación o de identidad. También necesitas saber cómo funcionas, cómo estás hecho, cómo y para qué fuiste diseñado, para que puedas vivir armónicamente y ser feliz.

Para saber bien sobre un nuevo invento, nada mejor que ir a quien hizo el invento; para saber todo sobre un determinado pastel, la información más exacta la dará la persona que elaboró el pastel. Piensa, entonces, a quién deberás acudir, como ser humano, para conocer la naturaleza, los misterios y los pormenores de tu existencia. Debes ir a tu Creador. Es bien difícil sanar de raíz una adicción, sea cual fuere, o colmar de paz un corazón atormentado de vacío porque no le ve sentido a la vida sino es yendo a Dios. Es necesario que acudas a tu Creador para que te conozcas y sepas, de Él, como llenar esos vacíos que sientes y superar ese permanente estado de insatisfacción que te acompaña.

El tratamiento de la adicción sexual, y de otras adicciones, no consigue nada si va solo a los efectos, a los síntomas, para evitarlos o para corregirlos. Esa es la tentación más frecuente en la que caen los cónyuges cuando su pareja tiene esta adicción, porque pasan incluso años queriendo que cambie a base de regaños, acusaciones, ofensas, victimizaciones, pero no hacen nada para ayudarles a solucionar las heridas internas que los lleva a esa conducta. De poco provecho sirve pensar que se va a solucionar la adicción sexual reprimiendo los deseos con un «no lo vuelvo a hacer», si siguen aún sin tocar los motivos inconscientes que le llevan a esa dependencia. Junto al psicólogo, la adicción sexual también necesita de un acompañamiento espiritual, y muy posiblemente, de la atención sacramental; porque, al ir por las causas, se encontrará con viejas heridas que, para curarse, sólo el amor de Dios, mediante la Gracia de la oración y los Sacramentos, especialmente el de la Misericordia, se lo podrá alcanzar.

Entramos a un caso que afecta a muchas personas que sufren inmensamente porque, además de que llevan en silencio sus pesares y su soledad, no obstante que desarrollan una vida de actividad sexual intensa, o de atención muy centrada en los placeres de la carne; no logran, sin embargo, ser felices; sino que, todo lo contrario, sobre llevan con dolor enormes vacíos de insatisfacción y frustración. Acuden al placer porque éste les alivia el dolor; pero, como no lo sanan de raíz, sino que lo evaden momentáneamente, reaparece luego, incluso, con más carga de sufrimiento, compensándolo con la misma válvula o mecanismo de escape: placer y dolor se convierten en dos componentes intrínsecos en esta adicción: uno llama al otro.

El sexo sin amor, sin renuncia de sí mismo y sin donación total al otro, sino solo para aliviar un dolor de alguna culpa, vacío o frustración, o solo para experimentar, satisfacer o buscar placer en sí mismo; lejos de proporcionar plenitud, dicha, alegría y gozo perdurables, generan una carga de dolor mayor que la que ya tenía. Bien, porque encierra a la persona en un egoísmo extremo, dado que va al sexo solo para satisfacer sus propios deseos carnales, ignorando y desentendiéndose de compromisos de fidelidad y entrega hacia la persona con la que se satisface sexualmente; bien, también, porque dejará tras de ese placer, una culpa por sembrar o despertar en la otra persona ilusiones y responsabilidades que luego no va a corresponder.

Gula, Pereza y Fornicación

Hay una conexión intrínseca entre el exceso en el comer y la pasión lujuriosa. La templanza en lo uno sostiene la templanza en lo otro.

«San Juan Casiano recomienda: "Que nadie... coma hasta saciarse. En efecto, no solo es la calidad, sino también la cantidad de los alimentos lo que embota la vivacidad del corazón, vuelve más pesados tanto al espíritu como al cuerpo y atiza el fuego de los vicios", pues "el espíritu, entorpecido por la comida, no puede ya guardar la regla del discernimiento..., ya que todos los excesos de comida lo vuelven vacilante e inestable"».³⁵²

Evagrio, otro monje de los Padres del Desierto, aunque llevó al extremo algunas ideas de su maestro Orígenes, escribió acerca de la relación de la gula con las inclinaciones de la carne hacia la fornicación algo que hay que reconocer como real y siempre actual:³⁵³

«Entre los demonios que se oponen a la práctica de las virtudes, los primeros que adoptan una actitud de guerra son aquellos que ostentan las pasiones por el buen comer, los que nos insinúan el amor por el dinero, y los que nos estimulan a buscar la gloria que proviene de los hombres. Todos los demás vienen detrás de éstos y reciben a los que han sido heridos por ellos.

*Efectivamente, es poco probable que se caiga en manos del espíritu de la fornicación si no se cayó antes por gula. Y no hay quien, habiendo sido turbado por la ira, no se haya previamente encendido por los placeres de la buena mesa, por las riquezas o por la gloria. Y no hay modo de huir del demonio de la tristeza, si no se soporta la privación de todas estas cosas. Así como nadie puede huir del orgullo, primera camada del diablo; si no se ha erradicado antes la raíz de todos los males, que es el amor por el dinero, si es verdad, como dice Salomón, que la indigencia hace al hombre humilde (**Pr 10, 4**)».*

El Padre Luis Blanco, hablando de la adicción a la lujuria, abordó dos causas básicas: la gula y la pereza:

«Para sanar la impureza se requiere empezar por corregir la pereza y la gula. Como no quites estos dos obstáculos de por medio no verás luz de victoria en tus batallas contra la lujuria. La gula y la pereza son el camino de la impureza.

Como esos dos vicios no te quitan la Comunión, ni te quitan la Gracia, y la lujuria sí te las quita y es un pecado grave, entonces no les das importancia y ahí se va preparando. En las caídas pequeñas se prepara la caída grande. Cuando se cae en una adicción es porque se puso floja la persona. Si ya comió lo suficiente y pasan otra comida, y sigue comiendo. Si no eres capaz de decir no. Lo mismo con la impureza. Cuando empieza con los pequeños pensamientos de impurezas, y de a poco se da permiso de otras formas de impureza, y ve fácil salir luego de esa falta, pero sigue en la misma, ya cuando llega a la siguiente exposición de prueba, ya está listo y vencido y derrotado nuevamente por la lujuria».

Aunque la sobriedad en el comer es necesaria para sanarse de la lujuria; sin embargo, no es suficiente. San Casiano Romano, discípulo de San Juan Crisóstomo, en la Filocalia comparte una sabia lección respecto a las tareas que debe realizar toda persona que quiera superar su dependencia a la fornicación:

«El solo ayuno del cuerpo no es suficiente para adquirir la perfecta templanza y la verdadera castidad, si no hay también contrición del corazón, una perseverante oración a Dios, una asidua meditación de las Escrituras, una dura fatiga y trabajo manual: estas cosas tienen el poder de contrarrestar los impulsos inquietos del alma, apartándola de turbias fantasías. Sin embargo, lo que más beneficia es la humildad del alma, sin la cual no se puede salir ni de la fornicación ni de las otras pasiones.

*Por lo tanto, es fundamental ser vigilantes y apartar nuestro corazón de los pensamientos sórdidos. Pues es del corazón, según la Palabra del Señor, de donde provienen los malos razonamientos, los homicidios, los adulterios, las fornicaciones, y cosas de la calle. Y el ayuno nos ha sido prescrito, no solamente para tratar duramente al cuerpo, sino para ayudar a la sobriedad del intelecto, para que éste no se oscurezca por el exceso de alimento y no pierda su fuerza en la vigilancia de sus pensamientos. Debemos ser solícitos, pues, no sólo en el ayuno corporal, sino que debemos prestar atención a nuestros pensamientos y ejercer la meditación espiritual: sin todo esto, es imposible llegar a la cima de la verdadera castidad y pureza. Es pues necesario -como dice el Señor - que purifquemos antes la parte interior del vaso y del plato, para que se torne puro también su exterior (**Mt 23, 26**)».*³⁵⁴

Como ves, san Casiano apunta principalmente a la vigilancia de los pensamientos, ya que allí es donde se inicia todo lo que se hace o no se hace... Acerca de cómo hacerlo, el siguiente capítulo, apenas termines este tema, te servirá de gran ayuda...

¿Cómo sanar la adicción al sexo?

Un primer paso importante para hacer frente a una adicción sexual es revisar y mejorar el estado de salud.

El Padre Luis Blanco, de la Diócesis de San Cristóbal, indica que es importante atender la salud personal, porque hay enfermedades que traen, entre sus síntomas, el desgano para pararse temprano, la desmotivación para el esfuerzo y la alteración de su estado de ánimo: se enojan, se molestan muy fácilmente; y, para la oración, igual, les cuesta muchísimo. Y no es por pereza, sino que físicamente su cuerpo anda indisposto y decaído.

En segundo lugar, según el padre Luis Blanco, debe buscar ayuda de otros para luchar y vencer esta o cualquiera otra adicción. Es muy difícil luchar solo. Si uno batalla solo se engaña. Citando a san Juan de Ávila, dijo: «*El que se dirija a sí mismo no necesita demonio que lo tiente, porque él, para sí mismo, es un demonio*». Luego, añadió:

«En la lujuria se cae por dos cosas en las que se está flojo, que son como tornillos, y el último que se afloja es la lujuria, pero es porque se ha ido aflojando otro: la pereza. La pereza

es darle gusto al cuerpo, "¡Un ratito más en la cama!"; no moverse para llegar a la hora al trabajo, a la Misa, a los compromisos, no hacer la tarea que me propuse y dejarla para mañana, y va posponiendo. Su habitación es un desorden. No sabe dónde tiene la ropa para ponerse. Ese darle gusto al cuerpo y no exigirle una hora de acostarse o levantarse. Para derrotar la adicción a la lujuria se ha de comenzar por dominar la pereza, y el primer reto es fijar y respetar una hora fija para acostarse a dormir y levantarse en la mañana, sin llevarse el teléfono a la cama. Ha de dormir, entre siete u ocho horas. Cuando una persona empieza con mejorar una cosa; con la Gracia de Dios, otras más, que no se había propuesto, comienzan solas a ordenarse y a mejorar.

La sanación de la lujuria trae consigo la bienaventuranza prometida por Cristo para los limpios de corazón: lograrán ver a Dios, es decir, verán las cosas como las ve Dios. No sólo luego de partir de este mundo, sino también aquí en el mundo, los limpios de corazón, ven las cosas como las ve Dios. Para lograr ser limpios de corazón debe la persona cortar de raíz la primera ocasión que le pueda exponer a la tentación. Repita y haga su programa de vida este pensamiento: "sincero para no engañarme, prudente para no exponerme, y radical para no hundirme".

¿Quieres, realmente, vencer la adicción al placer? Debes cortar la comunicación con la persona con la que tiene viva la tentación. Elimine de su teléfono ese contacto. Y si tiene películas o material pornográfico, elimínalo en su totalidad. Si son revistas, fotos impresas o películas, quema todo eso. «No los botes porque harías traspaso de tu afección a otras personas que encuentren y recojan ese material.

*Eres vasija de barro donde Dios guarda sus valiosos tesoros (cf. **2Cor 4, 7**). Son hermosos tesoros los que Dios te confía y te quiere multiplicar, pero eres como somos todos los seres humanos, que somos muy débiles y necesitamos mucha oración, y aferrarnos a la Virgen que fue una mujer tan pura y está viva en el cielo. Si nuestro Señor rezaba tanto, siendo Él, el Salvador del mundo, ¿crees que vas a lograr mucho sin orar?».*

También es de vital importancia el cuidado de los pensamientos. En el último capítulo de este libro, en el tema «*Camino de Sanación*», encontrarás valiosas herramientas terapéuticas acordes a la fe cristiana, sobre el buen estado de la mente. Dejo, de adelanto, un sabio consejo del gran monje fundador de la vida monástica eremítica, San Antonio Abad:

«Cuando percibes fantasías respecto a algún placer, cuídate a ti mismo y no permitas que te arrastren, sino que, poniéndote por arriba, recuerda la muerte y piensa cómo es mejor tener

*la conciencia de haber logrado vencer este engaño del placer».*355

La castidad es medicinal

Parece paradójico, pero es una cruda verdad, que lo más menospreciado por la persona adicta al sexo, al final resulte siendo la medicina más saludable y gratificante para resolver definitivamente esta clase de trastornos. Podría aplicar allí lo que dijo nuestro Señor Jesucristo: «*No habéis leído esta Escritura: ¿La piedra que los constructores desecharon, en piedra angular se ha convertido?*» (**Mc 12, 10**).

La persona que esté luchando por salir de la adicción sexual debe sincerarse dejando a un lado los prejuicios que siempre ha tenido sobre la castidad y abrirse a buscar información, obtener conocimiento. Verás que, al encontrarlo, dirá: «*iQué es esto tan excelente! ¿Por qué nunca me hablaron de esto!*». Ese será un día de acción de gracias en todo su ser. Se sentirá como si estuviera volviendo a nacer.

Para iniciarse, le invito a visitar y leer en esta misma Guía de Auxilio Espiritual, en el capítulo seis, el tema de PROMISCUIDAD. También le será edificante nutrirse de la orientación espiritual y doctrinal que el Catecismo de la Iglesia Católica le ofrece acerca de la castidad al abordar el sexto Mandamiento de la Ley de Dios, y, de modo concreto, cuando entra al tema de la Castidad, a partir del numeral 2337.

Terapia para sanar la adicción sexual

Es necesario desintoxicar el corazón y la mente de la adicción a los placeres carnales; así como, también, es necesario recuperar la salud de la libertad, ya que, con la adicción, ésta queda muy deteriorada por la esclavitud que todo pecado produce en el alma.

La persona que sale de una adicción sexual descubre que todo fue siempre al revés de como lo había supuesto mientras vivía entregada y con desenfreno total su desorden sexual. Para un adicto al sexo los Mandamientos de Dios son una esclavitud que reprime e impide la libertad humana, y su modo de vivir la vida, lo cataloga como la verdadera libertad. Luego se dan cuenta, al conocer la verdad, que todo fue siempre, al contrario.

Ese cambio de la oscuridad a la luz sucede cuando buscan la luz de la Palabra de Dios, porque de modo magnífico les hace ver y entender todo con claridad. Pongamos este ejemplo. Observe y reflexione cómo expone San Pablo, en la carta a los romanos, la relación entre esclavitud y pecado, libertad y Gracia:

«Gracias a Dios, vosotros, que erais esclavos del pecado, habéis obedecido de corazón a aquel modelo de doctrina al que fuisteis entregados, y liberados del pecado, os habéis hecho esclavos de la justicia. - Hablo en términos humanos, en atención a vuestra flaqueza natural -. Pues si en otros tiempos ofrecisteis vuestros miembros como esclavos a la impureza y al desorden hasta desordenarlos, ofrecedlos igualmente ahora a la justicia para la santidad. Pues cuando

erais esclavos del pecado, erais libres respecto de la justicia. Pero al presente, libres del pecado y esclavos de Dios, fructificáis para la santidad; y el fin, la vida eterna. Pues el salario del pecado es la muerte; pero el don gratuito de Dios, la vida eterna en Cristo Jesús Señor nuestro» (Rm 6,17-20.22-23).

Para emprender la sanación de la mente, los pensamientos y deseos, te ofrezco el siguiente camino espiritual que te recomienda mi hermano sacerdote, el Padre Domingo Pernía, inspirado en el modo de oración que usaban los famosos padres del desierto, relatado en el libro «Relatos de un Peregrino Ruso»:

"Para la adicción sexual, la situación a resolver es ese mundo interior tan convulsionado con deseos, pensamientos; además de cosas que vivió en la niñez, en casa, con su papá, su mamá, hermanos, familiares. Los católicos tenemos algo con qué pelearle la prestancia que tiene el yoga, la capacidad de la gente de ponerle un poco de silencio adentro en el corazón. Se trata de la oración que practicaban los Padres del desierto, la oración de, "Señor Jesucristo, tened piedad de mí...", que viene en el libro «Relatos de un Peregrino Ruso». Los Padres del desierto, o como también se les conoce, los Padres del Yermo o Padres de la Tebaida en el siglo IV, decidieron dejar la ciudad porque había mucho ruido. Querían unirse a Dios de manera profunda y se fueron al desierto; pero, al llegar, se dieron cuenta que se habían llevado la ciudad en la cabeza, que el mundo lo tenían adentro. Entre otras cosas, practicaron el "hésykie", que es la oración del corazón basada en la respiración, "Señor Jesucristo, tened piedad de mí", pero, mentalmente. Porque, quien más le va a ayudar a liberar es la Gracia de Dios. Ir a la oración; pero no en la boca, sino adentro; allí donde el adicto ha perdido el dominio. Por eso necesita ir al Señor. También puede sustituir la oración ya indicada por la invocación del nombre de Dios a medida que inhala y expira el aire, bien sea, el de YAHVEH o el de JESÚS. Por cada sílaba una respiración. Te darás cuenta que la misma respiración, despacio, pronuncia su nombre. Solo que lo harás con el sentimiento y la intención de invocarlo y pedir su Gracia. Jesús, sí; Yahveh, Sí; pero Jehová, no».

Haz ese ejercicio en siete series de tres minutos. Es necesario que sea firme y que se domine continuando sin parar porque, como a las personas en este tipo de actividades de lujuria y placer les cuesta estar ni en el silencio ni en la soledad, y tienen que poner música o ponerse a hacer algo porque les da miedo lo que se oye, lo que sienten, las voces que se levantan, las voces del deseo y la tentación. Hablemos de esos pensamientos. Tales son inofensivos, no hacen daño. Lo hacen si enseguida los catalogas como malos. No lo evalúes. No pasa nada. El daño viene cuando los conscientes, los

buscas, los alimentas, les das importancia y te quedas en ellos por minutos, horas o días.

En resumen; el ejercicio tiene dos partes: la respiración con la oración y controlar los pensamientos. Si el pensamiento lujurioso viene, no te angusties. Tómelo con serenidad. No luches. Simplemente vuelve a iniciar la respiración y la oración. Le ayudará usar una alarma que suene y te avise que los tres minutos terminaron. Y así, sucesivamente, por media hora. La idea es que logre hacer la oración, ya no por tres minutos, sino cuatro, seis, diez, y lograr hacerlo sin interrumpir por media hora. Para tomar la información completa, junto a los ejercicios de iniciación, dirígete al último capítulo de este libro una vez que termines de leer este tema.

Esta meditación es muy diferente del yoga, porque en realidad está orando. El yoga crea vacíos que dejan la mente en blanco, a la deriva y a riesgo de cualquier influencia del maligno que no desperdicia descuido alguno de distracción para sembrar ensimismamiento, relativismo hacia el pecado e indiferencia hacia Dios y hacia el mal. En el ejercicio de respirar orando el hombre va haciendo entrega de todo su ser a Dios a medida que menciona e invoca su nombre bíblico Yahveh o Jesús (Dios salva), porque, al hacerlo, está clamando y llamando al Yo Soy, al mismo Dios en persona.

Es necesario que haga el ejercicio sin música de fondo o ambientación. Es mucho mejor el silencio crudo. La música de relax o sentimental no, porque le puede gustar y no termina de salir del nudo de autosatisfacción del que justo se necesita liberar. En cambio, el silencio es crudo, es salvaje, porque la persona se siente y se debe enfrentar a sí misma, pero con oración, unida al Señor».

Al anterior ejercicio, el padre Domingo Pernía añade:

«hay una orientación espiritual muy importante a tener en cuenta para superar la adicción al placer carnal y la misma adicción a los teléfonos y el Internet. Santa Francisca Romana, vidente y mística, donde ella enumera los pasos que utiliza el diablo para destruir un alma. Comienza con pecados pequeños, que no parecen tal, y una vez que avanza en ese primer paso viene el segundo, sembrar desconfianza en Dios, y después de ésta viene la lujuria. Luego de la lujuria viene el dinero, y después del dinero, la idolatría: se busca otro dios, se separa totalmente. A estas personas hay que animarlas a que vayan a orar con confianza y hacerlo diario, puede ser, con el ejercicio que se explicó anteriormente. Si pudiera hacerlo varias veces al día sería genial. Es una terapia para callar la voz de adentro, las demandas, los deseos».

Capítulo VIII:
CRISTO, MÉDICO Y SALVADOR

Presentación

Este capítulo es el colofón de esta «*GUÍA DE AUXILIO ESPIRITUAL:*»

Es el desemboque, el remanso de paz, el pañuelo que recoge lágrimas de dolor y las transforma en lágrimas de gozo; el ungüento que alivia, la medicina que cura, la mano que te sostiene, la luz que da fin al oscuro camino, el sol que brilla luego de la tormenta, la vida que puede volver a nacer luego de que ya no querías vivir.

Es el capítulo más importante, que merecería estar de primero en este libro; pero, es como el hospital a donde van llegando los heridos del camino de la vida, y el camino es todo el libro que acabas de recorrer, en cada uno de sus capítulos y temas.

Cuídate de los falsos pastores que llevan a “cristos” falsos

Antes que golpear a un católico con una cita bíblica contra una imagen de Cristo, o contra la Virginidad perpetua de su Madre santísima; las sectas protestantes llegan y seducen, de modo irresistible, con un pañuelo, con una bolsa de comida, con un abrazo, con una sonrisa. Todo, tal cual como lo previno y lo avisó el Señor a través de su apóstol Pablo, cuando dijo a los cristianos de Roma y de todos los tiempos:

«Hermanos, les ruego que tengan cuidado con esa gente que va provocando divisiones y dificultades, saliéndose de la doctrina que han aprendido. Aléjense de ellos. Esas personas no sirven a Cristo, nuestro Señor, sino a sus propios estómagos, engañando a los ingenuos con palabras bonitas y piadosas» (Rm 16, 17-18).

Eso no pasaría si los católicos se examinaran y descubrieran que los «HERMANOS SEPARADOS» no son las Sectas Protestantes, sino la gran mayoría de los católicos, y que deben renunciar de inmediato a ese escandaloso anti testimonio, de andar cada uno de modo independiente diciendo:

«Yo creo a mi manera, como a mí me parece». «¿Para qué ir para la Iglesia si Dios está en todas partes?». «¡Yo no soy practicante ni fanático, a mí nadie me dice lo que yo tengo que hacer ni creer!».

Las travesías dolorosas de la vida los católicos en general las atraviesan en soledad, sin hermanos; no porque ellos les hayan dado la espalda, sino al revés, porque esa fue la elección que antes hizo la mayoría: «*Vivir aparte la fe!*», ser indiferentes, fríos, reacios, tal cual «hermanos separados». Son

fáciles para los miembros de las sectas porque tales momentos de prueba los agarra solos, y sin la presuntuosa arrogancia y autosuficiencia de antes, y tienden la mano al primer impostor de la fe que pase para ayudarle. Total, qué va a luchar por seguir en la Iglesia Católica si ya había declarado su independencia? Y no es de extrañar que no solamente vivía retirado y aislado de la Iglesia, sino que ya, en su mente tenía incubadas muchas de las ideas doctrinales del protestantismo. Muchos católicos viven como hermanos separados, actuando con rebeldía espiritual, creyendo cada uno por su lado, siendo indiferentes a su propia Iglesia en el seno de su familia, con sus vecinos más cercanos, en las instancias donde se deciden las leyes, y con el migrante y el necesitado que toca a sus puertas.

¡A los miembros de las Sectas Protestantes se les debe llamar separados? ¡Hasta cierto punto! Serán separados de la Gracia de Jesucristo y de los medios necesarios para la Salvación que Cristo instituyó en su única Iglesia que fundó; pero, entre ellos, son muy unidos, andan siempre juntos, son siempre un puño, un rebaño. Se conocen entre sí y se identifican como hermanos; fácilmente, porque los que acuden generalmente a cada garaje o galpón convertido en "iglesia" son pocas y siempre las mismas personas, a diferencia de un párroco católico que debe atender el solo, en no pocos casos, decenas de miles de personas, tal como dijo el Señor: «*La mies es mucha, pero los trabajadores pocos*» (**Mt 9, 37**).

Que tales hermanos sean muy unidos, no es señal alguna de que provienen de Cristo. Ese rasgo lo logran gracias a la ayuda que les dio la Biblia, la cual es obra de la Iglesia Católica. Total que, lo realmente propio que las Sectas hacen es separar y romper la unidad de los católicos con la Iglesia; porque toda esa fama de bien que tienen, de que cambian para bien a muchas personas, no es realmente obra de ellos, sino que lo hacen gracias a que emplean recursos que históricamente han sido de pertenencia a la única Iglesia que Cristo fundó, la Iglesia Católica, y los han tomado para poder raptar católicos de la Iglesia y llevárselos para allá. Porque si no, ¿de qué otro modo lo podrían hacer?

Abra bien los ojos para que distingas sin error quién viene de Dios. No te dejes engañar por camuflajes y simulaciones, por fingimientos y apariencias. No basta que un lugar se haga llamar «cristiano» o «evangélico», y que a cada rato digan o canten «Cristo», «Cristo», «Cristo», para que sean de Cristo, que los requisitos indispensables van por otro lado muy distinto a las emociones, sentimientos y dádivas. Jesucristo anunció dos claves o criterios para distinguir al que realmente viene de Dios: ADORAR AL PADRE EN ESPÍRITU Y VERDAD (cf. **Jn 4, 23**).

Al decir «*ESPÍRITU*», te está diciendo que creas en lo que no se ve, y que lo necesitas para tu salvación. Se refiere a los medios de GRACIA que Cristo instituyó: los Sacramentos y la Oración. Y, al decir «*LA VERDAD*», te está diciendo que no vayas tras las emociones, los milagros y las lágrimas, sino que busques la Sana Doctrina, el Depósito de la Revelación completo y no fragmentado o adulterado; cosa que exactamente hacen las Sectas.

¡No te engañen los ojos! No creas que los que son muy unidos son de Cristo. Ahí tienes, en muchos países, a los que dañan y destruyen los pueblos, a los

que siembran el mal, la opresión y la injusticia a su paso. Entre ellos no se pisan la manguera, se tapan, se alían, se organizan a la perfección para delinuir, y resisten el tiempo y a sus oponentes. Pasan décadas enquistados en el poder, y sus propias escisiones, las resuelven, a la fuerza, pero las resuelven.

¡Abre tus oídos a Cristo!

Apenas lo hagas, y seas obediente a su voluntad, a sus mandatos y sus disposiciones, verás que su Luz va a echar fuera las tinieblas que anidan en tu ser; la Verdad echará fuera la mentira; la Bondad tomará el control de tu corazón y quebrarás el reinado que tenía el rencor, el odio, el resentimiento; el concepto horrendo de la vida y de la Iglesia Católica que tal vez tenías, será reemplazado por el descubrimiento de la belleza de las obras admirables de Dios, que resplandecen con todo su fulgor, en la santidad de millares de hombres y mujeres miembros de esta Iglesia, que el mundo con sus asechanzas anti católicas, no te dejaba ver. Te mostraban solo el barro de sus pecadores, pero no te hacían ver el oro de sus millares de Santos.

Ya aprendiste en uno de los temas de este libro, que el hombre necesita y debe poner sus ojos de la fe no es en los ojos de la cara, sino en sus oídos. Porque los ojos de la cara se quedan en lo que se ve, como el apóstol incrédulo, como Tomás («*Si no veo... no creo*» (cf. **Jn 20, 24-25**); porque, si miras bien, los que se ingenian para hacer el mal, hacen dos cosas: son siempre muy unidos, y eso lo puede notar en una banda de narcotráfico, en un grupo satánico; y, segundo, hacen muchas cosas buenas, para comprar, manipular, sacar al otro del grupo donde está y seducirlo a cambiarse al suyo.

¡Cristo, no defrauda!

Él es el Camino, la Verdad y la Vida (**Jn 14, 6**). Por eso, en este último capítulo te queremos llevar a él, mediante algo muy sencillo que está a tu alcance y que no cuesta ni un centavo: «LA ORACIÓN».

Por la «ORACIÓN DEL CORAZÓN» podrás llegar, como paciente herido en el alma, en las frustraciones, en las decepciones, en el cansancio y agotamiento existencial, en el dolor que te embarga, ante CRISTO; y, Él, el Buen Pastor, te cargará sobre sus hombros; mediante la «ORACIÓN DEL CORAZÓN» harás el período de «hospitalización». De este hospital no vas a salir para el cementerio sino para la vida plena y gozosa con Cristo, ahora y en la eternidad.

Mirar desde los ojos de Dios

¿Buscas algo más que le dé un viraje a lo que hasta ahora has vivido, porque sientes que llegaste a un límite de cansancio y vaciedad? ¿Te gustaría despegar a otra etapa de tu vida que sea diferente y definitiva, de acción de gracias, gozo verdadero, plenitud y fortaleza, sabiendo que las dificultades

y adversidades seguirán, pero que puedes atravesarlas de otra manera que no sea como la que has vivido?

Presentación

¡Llegaste a un tesoro! Recógelo, no lo dejes, no pases de largo, pues es tuyo. No vaya a pasar como aquel joven que amaba mucho a su padre que ya era anciano, y oía siempre la nostalgia del anhelo de estrenar y tener algún día un sombrero pelo de guama. Por eso, aquel joven llevaba siempre guardado en su corazón la ilusión de honrar y complacer a su padre comprándole uno de esos sombreros, pero como era pobre, no lo podía hacer todavía.

Un día, que iba al mercado de compras, por un parque que estaba solitario, en el piso se encontró con un sombrero que tenía esas características. El joven tan emocionado, recogió algunas piedras pequeñas, las limpió bien, y con ellas fijó el sombrero en el piso para que el viento que hacía no se lo llevara. Se dijo:

«Quiero dárselo bien limpio y en buen estado. Lo dejo aquí seguro con estas piedras para que el viento no se lo lleve y de regreso, lo recojo y lo llevo a mi papá. Se va a alegrar mucho cuando se lo dé»

Sucedió que, al regresar y llegar a aquel sitio del parque, lo más apresurado que pudo, no encontró el sombrero. Solo estaban allí las piedras. El joven calló de rodillas a llorar por el gran error que cometió: no tomar el sombrero cuando lo encontró y dejarlo para después.

No hagas así en la vida cotidiana con las oportunidades, y mucho menos con ésta, porque lo que vas a recibir es mucho más que el mejor de los sombreros pelo de guama.

Cuento: «El bordado de la abuela»

Compara tu vida con un bordado que una abuela está tejiendo. La abuela, representará a Dios; y tú, hazte cuenta que eres el niño que gatea:

El nieto de la abuela pasa el día gateando, y a ratos se asoma por debajo a mirar lo que la abuela hace y le dice: «*Abuela, ieso sí es feo!*» Y así hizo muchas veces el niño. En una de esas, la abuela le replicó con un gesto amoroso y muy tierno: «*iVen! iSúbete a mis piernas y mira!*».

El nieto no tardó en subirse y, con el gesto de la abuela que bajó un poco el bordado, el niño miró lo que tejía y muy alegre exclamó: «*Abuela; iQué lindo!; iy eso tan bonito que está haciendo! ¿Qué es?*». Ella respondió: «*Pues, lo mismo que estabas mirando desde el piso, desde abajo, desde tus ojos. Tenías que mirar desde mis ojos lo que hago por ti, porque es un regalo que te quiero dar.*».

El niño aprendió la lección, se emocionó por el regalo que le esperaba, y en adelante, a menudo le gustaba subirse a los brazos de la abuela para mirar al piso desde los ojos de ella.

Reedita tu vida

En una imprenta, el autor del libro entrega el texto que quiere publicar, y un experto de la imprenta, un editor, le organiza el texto de tal forma, que luego, cuando el autor lo mira, dijo al editor: «*No me imaginaba que lo mismo que yo había hecho en manos tuyas iba a quedar tan hermoso. Gracias por lo que has hecho con lo que yo hice.*»

Ven, y haz lo mismo con tu vida, y haz que sea Dios quien te edite, como la abuela, y que seas tú como el niño, para que te subas a los hombros de Dios, y desde allí puedas ver lo que Él va haciendo con todo lo que en la vida te ha pasado, te está pasando, y te pasará.

Puedes bajarte de sus hombros; pero, siempre que quieras ver y hablar de lo que te esté pasando en la vida, apresúrate a correr hacia los brazos de Dios, tu Padre Amado, que Él te cargará y te mostrará lo hermoso que va quedando el bordando que Él está elaborando y preparando para dárte de regalo en la eternidad.

A partir de este momento, la experiencia que se te propone en este tema, es un aporte de mi hermano de sangre y sacerdocio, el padre Domingo Pernía.

Mira desde los ojos de DIOS

El principio de esta vivencia que te invito a gozar lo aprendí de Augusto Cury, de su libro «*Análisis de la Inteligencia de Jesús*». El autor explica que la mente todo lo graba, todo lo archiva; y lo graba con un significado, como una humillación, y va a sufrir toda la vida porque lo va a recordar, le van a llegar estímulos que se lo recuerden. Se abre un recuerdo, una herida, un dolor, y le hace volver a sufrir. Por eso pasan veinte años, treinta o más años sufriendo por lo mismo, por el modo en que grabó en la memoria esa experiencia.

Eso no se puede eliminar como quien elimina un mensaje de WhatsApp, que no queda nada. Lo que puede hacer es reeditarla; es decir: eso mismo tiene un significado bueno, santo; y la reedición consiste en descubrirle ese nuevo significado.

En el mercado de soluciones que se dan en la sociedad, hay gente que reedita con un elemento de la naturaleza, y en eso los ateos y la Nueva Era tienen muy embotada y frustrada la vida de muchas personas. La reedición real se consigue es en el Evangelio. Usando el Evangelio como reedición algo que es verdadero y que no defrauda. Cualquier otra reedición es natural, o pone traspiés, si se vale de contactos con espíritus que no vienen de Dios.

Al partir del Evangelio se reedita con la Verdad, no con una falacia o una quimera. Por ejemplo: a una persona que se le haya muerto un familiar y ha llorado muchísimo, que ha ido a psicólogos, les dejan a veces en peor situación. Hubo un caso de un psicólogo que le dijo a una madre que se le había muerto su hijo, que su hijo se había ido de viaje, que no iba a volver, y que después le va a mandar los pasajes. Le dijo que lo pensara así y lo tomara de esa manera. Cuando se reedita, a eso mismo, se le da un nuevo

significado, partiendo de la verdad, enseñándole lo que Cristo le dice: «*Yo soy la resurrección y la vida, quien crea en mí, aunque haya muerto vivirá*».

Luego, eso no es suficiente con decirlo. Hay que retar a la persona a que se obligue a creer en esto nuevo; porque, entonces está, la conclusión que ya tiene, versus la conclusión nueva que está sacando a partir del Evangelio. Por lo que, debe, de frente hacerse la pregunta:

«¿Va a seguir creyendo en lo que piensa, o va a creer en lo que aquí se le está diciendo, que es tomado del Evangelio? ¿Usted va a seguir creyendo en lo que piensa o quiere creer en lo que le estoy diciendo?».

¿Tu decisión es elegir lo que aquí se le está diciendo? ¡Excelente! Entonces, avancemos...

¿Cuáles son los pasos?

a) *Exprese cómo se siente.*

Busca un ambiente que te ayude; un lugar tranquilo, como una casa de retiros espirituales, o en tu propia casa o donde puedas tener tranquilidad para reflexionar. Haga consciente lo que sientes... Escríbelo, de ser posible. Te ayudará muchísimo... Todo lo que consideres importante. ¿Referido a qué? A lo que te ocasiona ansiedad, depresión, tristeza, angustia, estrés, rabia, violencia, alteraciones de temperamento o de ánimo, deseos carnales, de ingerir alcohol, consumir droga, fumar cigarrillo...

b) *Describa lo que le pasó, lo que sucedió.*

Narre, mejor si es de modo escrito, qué fue lo que te pasó que hace actuar o sentir así.

c) *Analiza lo que escribiste:*

De todo lo que has recogido en las dos preguntas, examina para que verifiques lo siguiente: el 90% de sus sufrimientos está producido por su mente, y el otro 10% por la realidad; porque, si se le murió alguien que ama, pues le duele. Y le duele en un 10% cargable, manejable. Pero, como tiene una interpretación de la muerte quizás con un concepto falso y corto de la muerte o de la vida misma. Algo como dice en **1Cor 13, 9-10**: «*Porque parcial es nuestra ciencia y parcial nuestra profecía. Cuando venga lo perfecto, desaparecerá lo parcial*». Piensa, ¿qué concepto puede salir de la muerte de un ser amado en momentos cuando se siente mucha tristeza, confusión, vacío y donde el demonio está al acecho para sembrar en el corazón tanto error y tropiezo? ¡Mucho!

Esos conceptos van derecho a producir en la vida emocional unos efectos; porque todo lo que está en la mente, en la vida emocional, causa unos efectos determinados.

d) *Evangelice lo que te pasó.*

Ayúdate de **Gén 1, 2**: «*La tierra era caos y confusión y oscuridad por encima del abismo, y un viento de Dios aleteaba por encima de las aguas*». Al leer esto, piensa y responda: «*¿Usted qué ve en esa oscuridad, en esa confusión y ese caos?*»; «*¿Así está tu vida?*»; «*Así estás, ¿correcto?*». Si tu respuesta es afirmativa, vamos bien, estamos dando pasos en buena dirección...

Fíjate que, por suerte, quien estaba parado allí era Dios; y en ese caos y esa confusión, vio delfines, vio el Salto Ángel, vio las hermosas montañas del planeta, los mares, los océanos, los animales y las plantas de todas las especies, los astros del firmamento...

e) *Según usted, todo el caos, la confusión y lo doloroso que te ha pasado es para mal.*

Ve ahora a **Rom 8, 28**: «*Sabemos que Dios dispone todas las cosas para bien de los que lo aman, a quienes él ha escogido y llamado*». Date cuenta que, según Dios, eso es para bien. ¿A quién le vas a creer? ¿A usted o a Dios? A Dios, ¿correcto? Listo, acabas de tomar una decisión muy importante con todo lo que has creído; ahora vas a creer, en adelante, que todo el caos, la oscuridad y lo doloroso de tu vida, es para bien y no para mal; porque tú crees en lo que dice Dios más que lo que dices tú. Desde hoy, cada vez que pienses en eso que te hace sentir mal, vas a decir: «*iES PARA BIEN!*». Si piensas mil veces en esos recuerdos, dos mil veces vas a decir, «*iES PARA BIEN!*», porque Dios te dijo que es para bien.

Otra cita bíblica que vas a llevar contigo es **2Cor 4, 17**: «*No se pueden equiparar esas ligeras pruebas que pasan aprisa con el valor formidable de la gloria eterna que se nos está preparando*». Al final, el que sufre esas tribulaciones livianas y pasajeras produce un pesado caudal de gloria eterna; o sea, ese sufrimiento le puede traer gloria eterna. Ahora frente a ello, confróntate y responda: «*¿Crees que el sufrimiento te está produciendo gloria eterna?*»; «*¿Sí, o no?*»; «*Tú respuesta es SÍ?* iQué bueno! Eso significa que ya empezó a cumplirse lo que Dios te prometió en el texto bíblico anterior, de **Rm 8, 28**; que todo está sumando para tu bien. Así que, ánimo y sigamos...

f) *Decida qué hacer con el sufrimiento que tienes*

«*¿Te lo quieres quitar?; ¿Quieres que Dios le quite el sufrimiento? ¿Deseas que aquí te diga cómo quitártelo?*». Ya sabes, que si te lo quitan pierdes...; y si lo tienes, ganas... Dirás, seguramente: «*iDéjamelo, porque si esto me está gustando por el caudal de gloria que me va a alcanzar para la vida eterna, mejor lo tomo; lo asumo y lo acepto!*». Algo hermoso está sucediendo en tu corazón, y ya hay alegría en los ángeles del cielo por tu causa, porque está cambiando la manera como entiendes y vas a vivir el dolor. Sigue al siguiente paso...

La siguiente cita bíblica es **Rm 12, 1**: «*Les ruego, pues, hermanos, por la gran ternura de Dios, que le ofrezcan su propia persona como una ofrenda viva y santa capaz de agradarle; este culto conviene a criaturas que tienen juicio*». Observa y comprende que no basta sufrir por sufrir; eso sería masoquismo, y eso no es cristiano, no lo quiere Dios para ninguno. Hay que sufrir por amor; por eso dice, «*ofréndese como hostia viva y santa capaz de agradar a Dios*». Piensa en lo que estás viviendo, y responda: «*¿Lo puedes vivir por amor a Dios?, ¿o no puedes?*», «*¿Sí puedes?*»; «*¿O lo quieres seguir viviendo como lo traes?*» Tu respuesta final es... ¿Por amor a Dios? Bendito sea el nombre de Dios que ya ha puesto en tu pecho un corazón nuevo, y en tu cabeza, una mente nueva, y en tu entendimiento, una manera nueva de ver la vida...

Solo queda que seas firme de voluntad; que no tomes en juego lo que haces en estos ejercicios de reedición. No le hagas eso a tu propia vida, porque vales mucho más de lo que imaginas. No te des vuelta atrás, no te devuelvas; no actúes como perro que luego de vomitar, camina unos pasos adelante donde hay un buen hueso, pero antes de llegar al hueso y quedarse con el hueso, se devuelve a comerse el vomito y desprecia el hueso.

g) *Por último, viene el post... «¿Qué vas a hacer después?»*

Porque, ese sufrimiento, por el modo en que lo interpretó, ha creado una huella cerebral por tanto tiempo pensando, «*que me violaron*»; «*que me humillaron*»; «*que me abandonaron*»; «*que no me quisieron al nacer*»; «*que me maltrataron*». Una señora que de niña había sido violada y se torturaba a sí misma con sus pensamientos, al decirle lo que podía hacer en adelante con su sufrimiento, de ofrecerlo a Dios para convertirlo en caudal de vida eterna, dijo: «*iQué maravilla; esa opción es buena!*».

Como eso que le pasó tiene huella, no va a ser automático que va a empezar a sentirse sana y liberada permanentemente; porque su intelecto comprende que hay algo nuevo por vivir y una forma de pensar y sentir su pasado muy diferente de aquel que vivió, que, aunque no lo va a poder olvidar, sin embargo, le podrá dar la vuelta y darle otra dirección, otro uso, otro propósito. Por lo que, debe tomar una instrucción para el camino... para el resto de su vida: CADA VEZ QUE SE ACUERDE, DA GRACIAS PORQUE ESO ES UNA OFRENDA. ¿Para qué? Relee y grábate **2Cor 4, 17**; agradece a Dios por esa oportunidad que te concede de sumar al caudal de gloria eterna que estás preparando con estas pruebas ligeras que ahora asumes entregas a Él como ofrenda de hostia viva agradable a sus ojos...

Hay una diferencia entre las serpientes y las ostras:

Una serpiente que entró a una carpintería; el carpintero dejó el serrucho botado, la serpiente se hirió con el serrucho, le dio danta furia por eso, que atacó al serrucho con sus dientes puntiagudos y

delgados, pero se hirió más; lo enrolló y apretó y se hirió más, y lo siguió apretando, hasta que se murió.

Tienes dos opciones: Hacer como la serpiente que, cualquier cosa que te haya pasado en la vida lo envuelves y lo atacas, lo aprietas y lo aprietas; o puedes hacer como las ostras: porque ellas producen las perlas a partir de unos objetos extraños que entran en ellas, les da una fiebre, envuelven la infección con una sustancia que se llama «lacar», y eso es la perla.

Es lo mismo, ambos heridos, la serpiente y la ostra; pero, la serpiente mata, y la ostra produce perlas. Las perlas de nosotros los humanos es perdonar, es la caridad, es ofrecer sufragios por las almas del Purgatorio, por la conversión de los hijos.

iQué, con esto de la serpiente o de las perlas! Pues, que, a partir de este momento, cuando te acuerdes de lo doloroso, de lo desagradable, de lo detestable de tu pasado, actuar como la ostra y no como la serpiente...

¿Cómo harás de ostra y no de serpiente?

Te vas a llevar, como lacar o como sustancia para envolver tus recuerdos y convertirlos en perlas, la cita bíblica de **Rom 8, 28**, que, unos párrafos atrás, se te entregó.

¿Cómo los vas a envolver?

Mediante la «*Oración del Corazón*», o, como también se le conoce desde tiempos antiguos de la Iglesia Católica «*La Oración de Jesús*».

¿Cómo es esa oración, y cómo lo harás? De eso se ocupará el siguiente tema de este libro «**CAMINO DE SANACIÓN**».

iQue dios te bendiga y haga de ti luz para muchos que caminan entre tinieblas!

Camino de Sanación

¿Necesitas un medio para sanar heridas emocionales, o alguna adicción o pecado, pero no encuentras a tu alrededor cómo hacerlo? ¿Buscas un sacerdote, pero no lo encuentras cerca? ¿Algo que no sea recurrir a brujos, espiritistas, sectas protestantes, y ofertas engañosas de la nueva era que solo saben sacarle dinero a la gente y enredarlas espiritualmente? ¿Algo más allá que la dependencia a una medicación de fármacos? ¿Quieres liberación definitiva de lo que te quita la paz y el encuentro definitivo con Dios? ¿Sanar de raíz, y no a medias, lo que te causa vacío, dolor, insatisfacción? Tal vez,

¿heridas guardadas desde la niñez, alguna perturbación, afección, o adicción?

Presentación

Este tema empalma con el último ejercicio de sanación recomendado por el Pbro. Domingo Pernía en el tema de adicción al Sexo, mediante la Oración del Corazón. Aquí será retomado ese método con algunas variantes y complementos.

Introducción

El camino directo y más efectivo para lograr la liberación plena de las causas que ocasionan los efectos de los que buscas sanarte te los da la vivencia disciplinada y gozosa de los Sacramentos, y muy especialmente, del Sacramento de la Confesión; hecho tal cual, con las debidas disposiciones y los pasos con que lo indica la Santa Iglesia. Pero, a millares se les hace difícil contar con un sacerdote que les pueda atender, por lo escasos que son, se hace necesario, y para eso es este libro, y este tema en particular, para brindarte un servicio, a tu alcance, nada más con disponer de este recurso para que, allí mismo donde vives, donde estás, puedas emprender, ya con la seguridad de que la victoria la vas a lograr sobre la adicción, el pecado, el vicio, la debilidad, la flaqueza, la perturbación, la herida que tanto te duele, que a menudo se te lastima, y llegar con Cristo, y por medio de Cristo, a través de la Oración y del camino de vida espiritual que aquí se te ofrecerá, a una vida restaurada, vivificada y vivificante.

Se ubica este tema al final del libro, a manera de colofón, de lugar de descanso, de manantial de vida, donde el herido que llegue salga de aquí recomendando este libro a otros hermanos que, como él, están buscando una mano amiga, y no un dedo de juez, que le ayude a levantarse de sus caídas y salir adelante con la misión que Dios le encargó realizar en este mundo.

En tres aspectos se propone el camino para la atención y sanación de la dificultad espiritual que buscas atender y solucionar:

- Encuentro con el dolor.
- Encuentro con Cristo.
- Cuidado de la mente.

Encuentro con el dolor

Iniciamos con el psicólogo Octavio Escobar, para conocer qué clase de atención psicológica necesitas si sufres alguna adicción. Te explicará por qué los tranquilizantes no resuelven las adicciones. Eso me hace recordar al doctor Carrión, en una consulta médica, cuando me dijo: «*ni los médicos, ni los medicamentos curan a las personas. Son las personas las que se curan. Los médicos no curamos*». Da a entender que la sanación parte de dentro del ser humano, de lo que cada uno con la ayuda de la gracia de Dios, hace y pone de su parte para sanarse; y que, lo que el médico y los medicamentos hacen es ayudarle a que se cure. Significa que es de vital importancia para

tu recuperación que prestes mucha atención a lo que viene y a que dispongas lo mejor de ti para la cooperación y el impulso proactivo, ya que más de la mitad de la sanación la pones tú.

Afirma el psicólogo Octavio Escobar:³⁵⁶

«El alcohol y la droga anestesian los sensores del dolor. Son depresores del sistema nervioso, y al no sentir el dolor la persona está tranquila y contenta. Una vez pasado el efecto sigue la tristeza.»

Ya sabemos el costo de la adicción que es la propia vida, la propia alma. Los procesos de sanación sicológica profunda ayudan a sanar esas heridas. La persona que toma, puede reír o llorar, depende de la cantidad de intoxicación del alcohol y del área que va bloqueando el sistema nervioso. El primer nivel es la alegría y el segundo nivel es empezar a llorar cuando entra en contacto con su dolor. Pero nada de esto es sanador. Se entra en contacto con el dolor desde la intoxicación, por alcohol o droga, pero no se sana la herida, solo es un alivio de momento, hasta la próxima borrachera o intoxicación con drogas. Si el alcohol o la droga sanaran las heridas, todo el mundo tomaría y lo dejaríamos al ser sanados.»

El problema de los fármacos, del alcohol, de la promiscuidad, del maltrato, de todos esos alivios, es que son propuestas y soluciones demoniacas, pues alivian, pero no curan. Las gotas, esencias florales, que nos dan los brujos, no curan, sino que alivian, porque no entran a lo profundo del dolor. Nada de esto sana, sino que alivia. Los fármacos, los ansiolíticos, los antidepresivos, el alcohol, la marihuana, la morfina, la cocaína, la actividad extrema, como deportes extremos, robar, ser corruptos, etc., alivian el dolor. Todas estas emociones producidas por todas estas sustancias y actividades alivian el dolor, por tanto, podemos clasificarlos como respuestas engañosas, porque no curan.»

Alivian el dolor y nos hacen dependientes para seguir recibiendo soluciones de momento. Al producir ese alivio temporal, enganchan a la gente con una solución. Las personas al consumir alcohol, se sienten alegres, felices y contentas por su efecto y luego que pasa la borrachera necesitan seguir consumiendo más alcohol, porque han entrado en contacto con un estado de paz transitorio y quisieran que no terminara. Pero nunca va a haber una sanación. Los pseudosanadores, el dolor, el trago, las esencias florales, ciertos ejercicios de yoga, no van a curar, sino a aliviar. Y como alivio, van a evitar la curación.»

Con los antidepresivos, me siento bien, y la persona llega a pensar que no necesita terapia porque el medicamento:

alcohol, marihuana, o lo que este consumiendo, le alivia. Este alivio desplaza la ayuda profesional. Y nunca se cura. Todos esos fármacos y sustancias psicoactivas, evitan la sanación. Esconden a la persona de la sanación. Al alcohólico es difícil llevarlo a terapia, porque él entiende, que se alivió con el alcohol, o golpeando a la mujer o en la promiscuidad sexual o con el consumo de droga o actividades extremas. Las amarguras y dolores profundos siempre los encontramos asociados con esos episodios depresivos, de dolor, de rabia, de sufrimiento.

A través de todos estos procesos de sanación, podemos entrar en contacto con el dolor. Para sanar esta primera herida de la amargura y dolor sicológico es tan importante la oración, para que la persona entre en contacto con ese dolor. Y pueda llorar ese dolor. Lo primero que necesita, es sacar a la conciencia ese dolor de la amargura que está oculto. Sacar a la conciencia el dolor, nos ayuda a que la persona crezca. Desde la oscuridad donde el demonio lo quiere meter, porque a él le interesa que eso esté oculto, y que tú no lo conozcas, ni lo analices, a la luz donde el Señor lo quiere sacar. Yo soy la luz del mundo. No se prende una vela para colocarla debajo de la mesa, sino en un lugar alto, para que ilumine todo».

Encuentro con Cristo

Seguimos con el psicólogo Octavio Escobar:

«Entrar en contacto [con Cristo] es lo primero y lo segundo es la oración de sanación constante y continua. No se puede llegar a las áreas profundas del cerebro sin una oración diaria, permanente, constante y continua. A veces decimos que nuestra conversión y sanación se logró en un retiro espiritual y después del retiro sigue la persona la vida normal: haciendo y deshaciendo. No hubo un proceso constante. Para sanar las heridas necesitamos continuar el proceso de sanación a lo largo del tiempo. No es solo un día maravilloso. No. Deben ser todos los días, días maravillosos. Son 60, 100, 200 días que debemos estar permanentemente orando por sanación de las heridas. Nuestra vida deberá ser una continua oración. Para llegar a esas áreas profundas no solo se necesita una oración profunda, sino una oración profunda y persistente, constante y continua. Como la gota que rompe la roca».³⁵⁷

Ahora que lees esto, es oportuno razonar y entender que, esto que Octavio Escobar está diciendo es tan cierto y verdadero, que no hay ser humano que no necesite orar todos los días. ¿Y, si lo necesita la persona que no tiene adicción alguna, cuánto más no la va necesitar la que la padece? Y no sólo orar todos los días. Pero, ¿cómo hacerla? De esto se ocupa el próximo tema del libro, «TALLER DE ORACIÓN».

Esto que el psicólogo Octavio Escobar expone respecto a la adicción del alcohol, es perfectamente aplicable a la generalidad de las adicciones:

«*¿Cómo se resuelve eso? A través del Sacramento de la Reconciliación. Cuando reconocemos nuestra incapacidad y decimos: "¡Señor no soy capaz, ayúdame!". Encontraremos la salida. San Pablo nos dice que tres veces le pidió al Señor que le quitara ese aguijón de la carne. Y el Señor me respondió: "Te basta mi gracia" (cf. 2Co 12, 8-9). Gran parte del problema en la incapacidad de conocer y resolver, es la falta de humillación total. Reconocer mi absoluta impotencia. Seguimos pensando que nosotros podemos resolverlo y no nos hemos entregado al Señor».*³⁵⁸

Te preguntarás, "¿Por qué confesarse para poder sanar una adicción? ¿Es necesario con un sacerdote? ¿Esa sanación no la puede hacer un psicólogo o un psiquiatra?"

Empezaremos recordando que, hablar de liberación de adicción, es hablar, necesariamente, de sanación interior. Nada mejor que sea un psicólogo, como Octavio Escobar, de reconocida experiencia atendiendo terapias de sanación de adicciones el que responda las anteriores preguntas:

«*"Dios nos libró del poder de la oscuridad y nos llevó al Reino de su amado Hijo, por quien nos salvó y nos perdonó muchos pecados" (Col 1,13-14). ¿Qué es la sanación? Es cuando Dios nos libra del poder de la oscuridad y nos lleva al Reino de su hijo querido: Jesús, quien nos salvó y perdonó de todos nuestros pecados, al morir en la cruz. Esta es la base de la oración de sanación: el perdón de los pecados. Siempre, llevar a las personas al arrepentimiento a través del Sacramento de la Confesión. Esta cita nos recuerda la primera terapia a la que debemos llevar a la gente: la confesión con el sacerdote, no con el árbol o el techo. En Jn 20,22-23, le da ese poder Jesús a sus discípulos: "Reciban el Espíritu Santo. A quienes perdonen los pecados, les quedan perdonados. A quienes se los retengan, les quedan retenidos".*

*Los encargados de perdonar los pecados, en nombre de Jesús, son los sacerdotes legalmente ordenados [y facultados]. La confesión es la puerta de entrada a la sanación interior. El psicólogo no puede pelear contra los pecados de alguien, pues es una misión del sacerdote. El psicólogo libera de traumas a las personas. Esa carga de pecados solo la puede vencer el sacerdote en la confesión. En el proceso de sanación, debemos predicar la confesión con el sacerdote y ser libres de toda oscuridad y pecado. El Señor a través de la confesión nos libera de toda oscuridad».*³⁵⁹

Para confesarse hay quienes necesitan librarse y ganar, primero, una batalla interna en su mente. Es el caso de quien no crea en Sacramentos, y no quiera nada con sacerdotes y con confesarse. Antes de salir a la batalla contra la

adicción que tenga, necesita hacer frente a la lucha contra su propia incredulidad.

¿Qué debe hacer? Preguntarse y sincerarse: ¿Quiere o no quiere salir de la adicción? Si responde correctamente la pregunta, asumirá el sacrificio y el riesgo que sea. Entonces, será cuando acceda ir al sacerdote, si no es a confesarse, al menos, para que le oriente y guíe el camino hacia la misericordia de Dios. Hágase y responda esta sencilla pregunta: «*Si voy y me confieso, ¿qué voy a perder?*» Sabes bien que la respuesta va a ser esta: «**iNADA!**». Entonces, ¿qué esperas? Abra la Biblia y allí verás, por antícpo, tu espejo. Lea, en profundidad, el pasaje de **2Re 5, 1-19**. Tu espejo se llama Naamán: primero, reacio; y, segundo, colmado de dicha. Dicha es lo que buscas, ¿correcto? Qué te parece, no vas a perder nada y puedes ganarlo todo, pues así dijo el Señor: «*La piedra que rechazaron los constructores ha llegado a ser la piedra angular del edificio. Esta es la obra del Señor, y nos dejó maravillados*» (**Mc 12, 10-11**). Anda, que Dios irá contigo. ¡Él es quien te llevará!

Te advierto que, para llegar al sacerdote hay varios muros y obstáculos que tendrás que saltar: son los grupos a los que se les ha de llamar Sectas Protestantes, y los ateos, que se van a interponer en tu voluntad para que no lo hagas. ¡Ellos no creen en eso! El obstáculo a saltar se llama «**INCREDULIDAD**».

Si se cruzara en tu mente o en tu camino, acudir mejor a un dirigente de alguna denominación protestante para que te ayude a salir de la adicción; es posible que le alcance a aliviar temporalmente la situación, pero no podrá ir hasta el pecado y con la absolución sacramental, sacarlos de raíz para siempre y sanarte, ya que no tienen la autoridad del poder de Cristo para darte la absolución y perdonarte para siempre de tus pecados.

Debes tener claro que, sin perdón de los pecados, no habrá sanación interior; y, el modo protestante de confesar los pecados directamente con Dios, sin mediación alguna de un Ministro de Cristo, es justo una maniobra antibíblica del demonio para que no acudas a donde Cristo te indica ir en **Jn 20, 22-23**, a sus Ministros. En ellos, ¡CRISTO TE ESPERA! Prepara tu traje de la humildad para que puedas estar allí presente, de otro modo te darás la media vuelta y rechazarás ese encuentro por haber llevado puesta la ropa del orgullo y la vanagloria.

Con humildad y fe, acoja como tuyo este escrito del psicólogo Octavio Escobar:

«*El Rey de Reyes, está esperando que yo pida perdón. Si yo no pido perdón, Él no hace nada. Está esperando que yo pida perdón, para perdonarme. Luego viene la sanación de todas mis enfermedades. Primero, pedir perdón: una buena Confesión con el sacerdote, para que el Señor pueda sanar todas tus enfermedades. Tenemos que creer que Él es el que sana. En el nombre de Jesús quedas sano de tu enfermedad. Si es un divorciado y no se puede confesar, decimos: "Señor, sé que estás presente en el Santísimo Sacramento del Altar.*

Humildemente te pido perdón por mis pecados". Y aquí podemos orar el Acto de Contrición: "Jesús mi Señor y Redentor...".

"Si una persona no se puede confesar hay que hacer el Acto de contrición. [...] [Pida al Sacerdote le conceda al menos orientación espiritual y participar en la Eucaristía haciendo esta oración mientras los demás hermanos se acercan a recibir a Cristo en la Santa Comunión:] "Señor, sé que estás presente... Señor, como no puedo recibirte realmente en Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad, ven espiritualmente a mi corazón". Y dar gracias al Señor por las bendiciones recibidas. No podemos dejar de suplicar por la misericordia del Señor: "Señor, estoy hundido en el pecado, pero ten misericordia de mí". Así le dijo el Señor a Santa Faustina en una revelación: "Tráeme a los pecadores, para darles mi misericordia". Ora y dile al Señor: "Yo soy ese pecador, dame tu misericordia. Todos somos pecadores y como mendigos, necesitamos de la misericordia de Dios. Todos tenemos derecho a la misericordia de Dios".³⁶⁰

Cuida tu mente

Si en este instante allí donde estás, el cielo está despejado, contémplalo; o, si no lo está; imagínatelo... Y, mientras lo contemplas o lo recreas en tu imaginación, limpia y despeje de inmediato tu mente, hasta que la tengas despejada así como el firmamento estrellado. Mantén ahora mismo, y siempre, tu mente en ese estado: limpia y lúcida, pura, sin nubarrones de pasiones desordenadas o de apegos a lo efímero, vano y caduco.

Pero, te preguntarás, ¿cómo se logra tener la mente como el cielo despejado, y disiparla de los nubarrones y las tormentas, para que retorne en el alma el azul celeste? Haz con tu mente algo similar a lo que se hace con una licuadora una vez se termina de licuar un determinado alimento: apágala y desconéctala. Se daña la licuadora si no la apagas y la desenchufas; de igual modo, te vas a enfermar si te pegas todo el día, y varios días y hasta semanas pensando en un mismo asunto: la muerte de un familiar, deudas, una traición amorosa, un conflicto relacional, una amenaza, un pecado, lo que sea. El enchufe es tu mente, la mano tuya es tu voluntad, el toma corriente es el asunto al que le das demasiada importancia, y el contenido que licuas, es todo el amasijo de preguntas y respuestas, de conjeturas y suposiciones que tú mismo te haces. ¿El resultado? Pones un vaso y no logras vaciar nada de esa licuadora mental, porque todo era imaginario, especulación, irreal, falso. Tu licuadora mental no para de estar sonando porque tú no la desconectas. Apague la licuadora, diciendole a tu mente con carácter y firmeza: ¡CÁLLATE!, Y enseguida, retire el enchufe del toma corriente; es decir, HABLE CON LA LENGUA DE SU BOCA, O FIJE LA ATENCIÓN CON TU MIRADA, acariciando, tal vez, la textura de una flor, los colores del plumaje de una ave, el azul del cielo, el arroyo de un río, o la voz de quien esté cerca y espera, tal vez, un poco de comunicación contigo.

¡Ubíquese, pise tierra!

Sal de tu cabeza a la realidad, tal como un bebé que sale del vientre se su madre y ve por primera vez la luz. Así tal cual, sal de tu mente, y visita lo que te rodea, saluda la luz del sol, las gotas de lluvia que te mojan, el verdor de los árboles, y el canto de las voces de niños que estén jugando. Pasea tu mirada acarlando con tus pupilas un hermoso crepúsculo, y deja que arruyen tus oídos las gotas del Evangelio que en cada Eucaristía, desde el inicio hasta el final, vienen de Dios para colmarte de vida en abundancia.

Esto, ¿cómo se hace? Métodos, pueden haber muchos. Te aconsejo éste: Pon una hoja en blanco cerca de tu cama de dormir, o llévala contigo durante el día; y, marca una rayita por cada vez que permitas que tu mente se enchufe de nuevo a pensar en el mismo asunto que te ha estado agobiando. Si solo piensas en ese asunto por escasos segundos y rechazas ese pensamiento y logras pensar en un asunto diferente, no marques la raya, porque esa es una gran victoria que estás obteniendo. La meta final es que llegues a la noche mejorando tu propio récord del día anterior, de haber pasado el día entero sin dejar atrapar tus pensamientos por el tema en el que has venido sufriendo de angustia, ansiedad y depresión, o por el deseo que te ha llevado a una determinada adicción. Reemplace el asunto que te atormenta en tu mente, con la siguiente invocación: «SEÑOR JESÚS, HIJO DE DAVID; TEN PIEDAD DE MÍ!».

Dios te dio una sola lengua, y ésta está en la boca; no en tu mente, donde tanto tiempo te lo pasas hablando, con personas imaginarias, ya que conversas con gente que no están allí al frente tuyo. La mente no se hizo para hablar, sino razonar lo que hay que hacer, discernir, y tomar decisiones. Con el único que vale la pena, y que es necesario conversar desde tu pensamieto, es con Dios, para alabarle, darle las gracias o para pedir su ayuda o su perdón. O con los Santos, si quieres pedir su santa intercesión. De resto, no hables con nadie más en tu mente. Para hablar con personas, hazlo únicamente con la lengua de tu boca y con personas que estén frente a ti; de manera que no andarás hablando a solas.

Evite pasar todo el tiempo pensando en un mismo asunto, por muy importante que sea para ti. Gobierne su mente y no deje que ella te gobierne a ti. No es culpa de otros, sino decisión tuya, el que tengas una carga de preocupación y estrés tan grande, porque tú decides en qué piensas, en qué ocupas tu mente. Es obvio que, quien pasa días y semanas entre noticias de crímenes y guerras, su mente va a imaginar con frecuencia escenas de muertes; quien pase días y semanas entre imágenes o videos de pornografía, va a tener su mente y sus deseos siempre envueltos de ansiedad de sentir placer sexual; quien se lo pase pensando siempre en el gusto que siente por determinadas comidas, se lo va a pasar comiendo en exceso dichos alimentos; quien se lo pase pensando y exponiendo su mente un día tras otro, a contenidos de espantos, películas de terror, espíritus deambulando, fantasmas, o yendo a lugares y ambientes donde practican la brujería, va a sentir a menudo miedo y temor en su mente; quien se lo pase viendo noticias de accidentes de tránsito, va sentir miedo si se sube a un vehículo cualquiera o a que aumenten su velocidad en la carretera. No te enfrasques pensando una sola cosa, ni hablando con los demás de un solo y único tema.

Usted decide en qué piensas. Si no logras dormir, es porque usted decide pensar en lo que no te deja dormir. Nadie te lo impone. Lo haces porque tú le das importancia, y eso es justo lo que el demonio quiere que hagas: que le des atención a lo que es creado principalmente por tu imaginación y tus especulaciones mentales, y que no existe en la realidad.

Ayúdese de la sobriedad y de la vigilancia

Sé obediente en esta instrucción. Bien lo dice el apóstol san Pedro en 1Pe 5, 6-11)

«Humillaos, pues, bajo la poderosa mano de Dios para que, llegada la ocasión, os ensalce; confiadle todas vuestras preocupaciones, pues él cuida de vosotros. Sed sobrios y velad. Vuestro adversario, el diablo, ronda como león rugiente, buscando a quién devorar. Resistidle firmes en la fe, sabiendo que vuestros hermanos que están en el mundo soportan los mismos sufrimientos. El Dios de toda gracia, el que os ha llamado a su eterna gloria en Cristo, después de breves sufrimientos, os restablecerá, afianzará, robustecerá y os consolidará. A él el poder por los siglos de los siglos. Amén».

*«El alma se perfecciona con la mortificación en el comer y el beber».*361 Mortifíquese, por tanto, en el comer y el beber. Sin esto, no habrá manera de que tus decisiones sirvan de algo, o que los consejos que te den, puedan serte útiles. La superación de tus afecciones tiene una clave: la OBEDIENCIA. En ella, vences todas las maniobras del Maligno, porque él sabe hacer muchísimas cosas, menos una: OBEDECER. Obedeciendo es como te distingues y te haces hijo de Dios. Obedezca esta instrucción: MANTEN TODO TU SER INVOCANDO EL SANTO E INVENCIBLE NOMBRE DE JESÚS TODO EL SANTO DÍA.

A esto responde Hesiquio de Batos:

*«Cada vez que los malos pensamientos comiencen a bullir en nosotros, arrojemos en medio de ellos la invocación de nuestro Señor Jesucristo y los veremos disiparse como humo en el aire. El espíritu ha de permanecer solo, retomemos pues la atención y la invocación constantes, y siempre que nos suceda lo mismo actuemos de igual forma».*362

Como vez, necesitas permanecer teniendo siempre en la entrada del puente para entrar a tu mente, a Cristo, el Vigilante que el Maligno jamás podrá burlar y quitar de en medio. ¿De qué modo? Ten siempre en tu alma y en tu pensamiento Santísimo Nombre de Jesús practicando la «Oración del Corazón», según las indicaciones que ya se te empiezan a dar en este capítulo; como ésta:

«La atención, la vigilancia y sus concomitantes aparecen como la condición de todo progreso espiritual y, en primer lugar, de la curación espiritual del hombre. Son -dice san Filoteo el Sinaíta- "los remedios que salvan al alma". V. Lossky decía:

*"La mente humana, en su estado normal... es vigilante. Lo que caracteriza al ser humano en su estado de integridad es la sobriedad la atención del corazón, y la facultad de juicio y de discernimiento de las cosas espirituales". La vigilancia devuelve al hombre el perfecto dominio de sus pensamientos (C. Máximo el Confesor), pues a partir de entonces ninguno escapa a su atención, sino que él somete a cada uno de ellos al discernimiento y lo acepta o lo rechaza según su buena o mala naturaleza».*³⁶³

«"Abstenerse de toda acción mala, no cometer ya ningún pecado de acción no es sino una primera etapa y no es suficiente; conviene también abstenerse de todo mal pensamiento, a fin de evitar los pecados de pensamiento" (...) "La fuerza y el principio de todo pecado son los malos pensamientos", constata Orígenes. "Todos los pecados alcanzan primero al espíritu bajo la forma de los pensamientos", señala asimismo san Hesiquio de Batos.

*Si no pecáramos primero con el pensamiento, no pecaríamos nunca con la acción».*³⁶⁴

Decía san Juan Crisóstomo:

*«Quien verdaderamente desea hacerse cristiano, debe entablar un combate no carnal, sino del espíritu, contra los pensamientos.... Por medio de este combate podrá obtener la purificación". [...] "El apóstol sitúa claramente este combate cuando escribe: 'No tenemos que luchar contra la carne y la sangre, sino contra los principados,, contra las potestades, contra los príncipes de este mundo tenebroso, contra los espíritus malvados de los lugares celestiales'" (**Ef 6, 12**)».*³⁶⁵

En muy breves palabras, Marcos el Asceta, señala el punto inicial que se debe atender y cuidar para lograr la sanación de las perturbaciones, pasiones desordenadas y las angustias del corazón: *«No es posible que tengamos un comercio mental con una pasión si no alimentamos las causas».*³⁶⁶ Como diciendo: retirada la causa desaparecen las consecuencias. Todo está en que no des consentimiento a los pensamientos que te recuerden o inviten a recaer en la adicción o en cualquier otro pecado. Escribió san Cirilo de Jerusalén:

*«"Mientras el hombre no da su consentimiento al pensamiento, permanece libre y escapa al poder de los demonios, que se limita a la sugerencia". Y añade Doroteo de Gaza: "Pero una vez que da su consentimiento, se comete definitivamente la falta; el hombre se vuelve cautivo del pensamiento, se ve arrastrado a su pesar y ya no puede hacer nada para volver atrás"».*³⁶⁷

Para mantener siempre saludable la mente, sé vigilante diario de lo que a tu mente se le presenta y se le ofrece. Lo que ahora sigue, es parte del sapientísimo tesoro de la antigüedad cristiana, de los Padres del Desierto. Refiriéndose a los pensamientos que llegan a tu mente, comentan:

Has de «discernir su naturaleza, para ver con precisión si se trata de un pensamiento bueno, indiferente o malo» (...) Los ancianos decían: "Pregunta a todo pensamiento que te llegue: ¿eres de los nuestros o viene de los enemigos? Y ciertamente él lo confesará". Evagrio ofrece este consejo: "Sé el portero de tu corazón y, a todo pensamiento que se presente, dirige esta pregunta: ¿eres de los nuestros o de los adversarios?". San Juan de Gaza dice lo mismo: "Custodiar el corazón es tener el espíritu vigilante y lúcido de aquel que está en guerra... Si quieras saber con quién te relacionas, con un enemigo o con un amigo, lanza una oración y pregúntale: ¿Eres de los nuestros o de los enemigos?", y él te dirá la verdad".

Si se trata de un pensamiento bueno o indiferente, el hombre puede dejarlo entrar más allá en su interior, pues no tiene consecuencias, salvo en el caso en que él esté rezando, pues tales pensamientos ponen obstáculos a la oración pura».³⁶⁸

De tratarse de un pensamiento adversario a tu alma, el remedio es la oración. Mejor aún si esta oración es sencilla de hacer, sea directa al Nombre de Jesús, y reconozca la propia fragilidad y necesidad de su protección.

«San Filoteo el Sinaíta escribe: "Cuando empiece a rezar a Dios y a velar gracias a la oración, entonces, gracias a la oración, se verá libre de las tinieblas. Es imposible librarse de otro modo. Pues entonces el alma puede reconocer que dentro del corazón existe otra lucha, otra oposición escondida, otra guerra contra los pensamientos de los espíritus del mal"».³⁶⁹

Con respecto a la participación de Cristo en esa tarea, lo correspondiente a ello lo verás un poco más adelante cuando entremos al tema: Sanación y Restauración. Por el momento, te mostraré una poderosísima razón que te llenará de plena confianza en cumplir con pasión las indicaciones que aquí estás recibiendo. Las terapias aquí sugeridas se apoyan de sabias enseñanzas de antiguos escritores y padres de la Iglesia:³⁷⁰

- «Máximo el Confesor: "Al estar la memoria ocupada enteramente por el recuerdo de Dios" y, por lo tanto, "despojada de toda forma y de toda figura", "el corazón permanece puro".
- Macario de Egipto: "Gracias a la memoria de Dios [pensar en Dios], el hombre queda preservado de los pensamientos extraños que le sugiere el Maligno".
- Diádoco de Fótice: "La memoria de Dios expulsa cualquier mal pensamiento y no permite que se manifieste ninguna disposición al mal; constituye un arma eficaz contra los demonios, ya que permite al hombre no sólo no ser alcanzado por sus ataques, sino incluso dominarlos y vencerlos".

-
- Isaac de Nínive: “*lo que le pasa al pez cuando sale del agua, le pasa al espíritu cuando sale del recuerdo de Dios y se dispersa en el recuerdo del mundo*”».

Preservar sana la mente es parte fundamental del cuidado espiritual que todos los seres humanos, por igual, deben tener de sí mismos; y, de modo más urgente, aquellos que se encuentran luchando para superar una adicción. Más que correctiva, ésta es una medicina de carácter preventivo. ¡Si no molestas el avispero, las avispas no te pican! Si te mantienes sano mentalmente, sin anular y sin bloquear tu capacidad de razonar evitando todo desenfreno y desborde desequilibrado de pasión y de emociones; y, sin entorpecer tu capacidad de razonar con lucidez, rechazando toda ocasión de intoxicar y dañar tu cerebro y tu organismo con sustancias tóxicas, el demonio no podrá hacerte caer fácilmente en tentaciones que te destruyan.

La mente, la libertad, el raciocinio, el entendimiento, la capacidad de discernir con equilibrio y objetividad las situaciones, son dones maravillosos que Dios le dio al ser humano para que, por sí mismo, pueda desempeñarse bien, elegir lo que le edifica y rechazar lo que le puede destruir su cuerpo y su alma. La razón, en su plenitud de facultades, posibilita ejercer la libertad de manera fructífera y gratificante, reduciendo al mínimo el margen de decisiones y actos equivocados. En una mente sana, el Espíritu Santo encuentra abierta, limpia y despejada, la puerta del entendimiento, para entrar e irradiar su luz conduciendo la voluntad humana por donde no sufra tropiezos ni fracasos.

Ahora. No vaya a retroceder ante Dios ningún pecador, por muy grandes que sean sus pecados y por mucho que éstos le avergüencen. Todo lo contrario. Mayor será la gloria y más radiante la luz que en su vida va a irradiar. Como bien lo escribió santa Faustina en su diario: «*Cuanto más grande es el pecador, tanto mayor es el derecho que tiene a la Divina Misericordia*»;³⁷¹ y le podríamos añadir, también, tanto mayor es el amor que Dios le tiene.

Una puerta de la mente que has de vigilar es la imaginación. Explica, al respecto, Jean Claude Larchet:

«*Las imaginaciones resultan ser la principal forma que toman las sugerencias demoníacas que empujan al hombre al pecado [...] Por tanto, la imaginación aparece como la principal puerta de entrada en el alma de estas sugerencias. "Los Santos dicen que es como un puente por donde pasan los demonios", señalan Calixto e Ignacio Xanthopoulo; [a lo que yo le añado, con el permiso del autor: que, cuando el demonio pasa por ese puente, que se llama la mente, y dejas que él se haga del control del puente, en adelante va a impedir y a rechazar las cosas de Dios, a menos que usted no se lo permita. Porque, el que se hace de la mente, se hace de la persona]. Y San Hesiquio de Batos escribe: "Por medio de la imaginación engañosa los demonios nos empujan siempre a pecar"; "sin la imaginación, Satán no puede suscitar pensamientos ni exponerlos al espíritu para engañarlos"*». ³⁷²

Y cierro esta cita con una pregunta que tal vez es tuya: Y, ¿cómo hace el demonio para asomarse al puente de tu mente a ver si lo dejas pasar? Muy sencillo: mediante un video, una canción, un desnudo, el olor del alcohol, o de la droga; es decir, entrando en contacto con los sentidos, especialmente la vista, el oído y el tacto. También, a través de sentimientos o pasiones fuertes, tales como el odio, el rencor, la envidia, la avaricia, la tristeza, la desesperación, el miedo, etc.

Si quieras una mente sana, permita que por esa puerta pasen solo y exclusivamente el uso de la fantasía que edifice en Dios a su persona y a los demás, por ejemplo, las palabras, las metáforas, los símiles que edifiquen en la construcción del Reino de Dios. Aléjese de estar exponiendo la mente a todo cuanto se ofrece en la industria cinematográfica que te secuestre y te saque de la realidad, como la ficción y el virtualismo, diseñados para idiotizar, saturar y secuestrar las mentes intoxicándolas de lo irreal, lo caduco, lo paranormal, y alejarlas de lo que es verdadero y perdurable. Los mundos paralelos a través de las nuevas tecnologías están dejando obsoletos, el encuentro, el oírse unos a otros, el cruce de las miradas, el diálogo; y, lo que queda de eso, los medios de comunicación lo invaden de hipersexualidad incitando a hacer creer que el sexo libre y sin reglas es la conquista de la felicidad y el paraíso en la tierra.

Ejercítense en preferir ocupar el tiempo en conversaciones directas con las personas cercanas, y en tener ocupada la mente siempre en el presente, en lo real, y menos en la virtualidad. Prefiera siempre ver los colores del plumaje de un ave en presencia del ave y no por fotografías de Internet, y un saludo, un abrazo, un «*me gusta lo que haces*» en persona, que mediante un sticker. Eso te traerá ciertamente varios cambios: más amigos y más conocidos fuera de los teléfonos y las redes sociales que dentro; en síntesis: tendrás más comunidad y fraternidad y menos virtualidad y soledad.

Ejercicio de Sanación

Aplicando el método de la «*Oración del Corazón*» a través de repetir las súplicas del publicano en el templo (cf. **Lc 18, 13**) o del ciego de Jericó (cf. **Lc 18, 38**), vas a realizar el siguiente ejercicio de manera diaria, con el que podrás mantener a raya y alejado el tropiezo de la adicción que estás padeciendo: alcohol, drogas, juegos de azar, videojuegos, lujuria, gula, fármacos, teléfono, redes sociales...

El ejercicio es el siguiente:

- Busca una hoja en blanco y escribes, como título centrado en su parte superior, «**TODO LO PUEDO EN CRISTO QUE ME FORTALECE**». Busca un lápiz y lo reservas para este ejercicio.

- En el margen izquierdo, de forma vertical, escribes (en número) las fechas en forma consecutiva hasta finalizar el mes en curso.

-
- Coloca esa hoja cerca de tu cama, o en el lugar que sea más seguro, para que cada día, al terminar la jornada, hagas la siguiente tarea:
 - Marcas un círculo (O) pequeño al lado derecho de la fecha que corresponda al día, si durante todo el día lograste el récord perfecto de no ceder ni aprobar un solo pensamiento o deseo relacionado con la adicción de la que te estás liberando con la ayuda de Cristo.
 - Marcas una equis (X) pequeña al lado derecho de la fecha que corresponda al día, por cada vez que tu mente consintió y se recreó en un deseo o un pensamiento relacionado con la adicción de la que te estás liberando con la ayuda de Cristo. Las marcas no se reducen a si se materializó o no el hecho de la adicción, sino a sí en la mente y en el corazón propició, aprobó o se deleitó con un deseo o un pensamiento vinculado a la adicción que tienes. Si no lo cortó ni lo rechazó, sino que le dio luz verde, entonces marca la raya.
 - «*Santa Penitencia*»: Por cada X que hayas marcado; es decir, por cada ocasión del día que hayas consentido un pensamiento, o que hayas vuelto a reincidir en la adicción, vas a rezar un Credo aplicando el método recomendado en el «*Taller de Oración*» (ver próximo tema de este libro).
 - «*Oración del Corazón*»: Tendrás garantizado que al final del día tendrás un excelente resultado en el ejercicio, sin ninguna (X) si aplicas la «*Oración del Corazón*» diariamente desde que te levantas de la cama hasta que te acuestes. En poco tiempo verás que el asunto de la adicción o de otras afectaciones personales serán tema del pasado, y que estarás con el corazón lleno de dicha dando gracias a Dios por sus obras admirables en tu ser, darás testimonio de un don que ayudará a muchos a superar muchas tribulaciones y flagelos que yendo de un lado a otro buscando solución no habías podido resolver.

Esa hoja con sus resultados, que seguro va a ser un registro de victorias, la llevarás tu médico, orientador, o a tu guía espiritual de confianza con quien estás haciendo tu proceso de acompañamiento espiritual. De esa hoja y de esas conversaciones, van a ser gigantes los pasos de superación que vas a lograr, y todo, gracias a Cristo que fortaleció tu fuerza de voluntad.

Temor de Dios

Nunca faltan lo que inducen a otros a pecar con dardos como: «*iGoce la vida que es una sola!. iNo le pares!*». «*Una sola vez que lo hagas no tiene nada de malo*». «*iNo seas bobo, todo el mundo lo hace!*». Así, más de un cristiano ha vacilado y ha cedido a los placeres y males que inundan el mundo.

San Hilario, en sus comentarios sobre el Salmo 127, 1 dejó para la posteridad un hermosísimo escrito sobre el temor de Dios, y notarás, lo importante que es el conocimiento de la sana Doctrina para lograr vencer toda astucia del maligno de pretender poner, como venidos de Dios, caminos separados de la Verdad, de Cristo:

A continuación, el contenido de ese Salmo, y luego, el comentario de San Hilario:

«¡Dichosos los que temen a Yahvé y recorren todos sus caminos! Del trabajo de tus manos comerás, ¡dicho tú, que todo te irá bien! Tu esposa, como parra fecunda, dentro de tu casa; tus hijos, como brotes de olivo, en torno a tu mesa. Con tales bienes será bendecido el hombre que teme a Yahvé. ¡Bendígate Yahvé desde Sión, que veas la prosperidad de Jerusalén todos los días de tu vida, y veas a los hijos de tus hijos! ¡Paz a Israel!» (Sal 127, 1-6).

Prudencia, conocimiento de la fe, y temor de Dios van de la mano. Dice San Hilario:373

«Siempre que en las Escrituras se habla del temor del Señor, hay que tener en cuenta que nunca se habla sólo de él, como si el temor fuera suficiente para conducir la fe hasta su consumación, sino que se le añaden o se le anteponen muchas otras cosas por las que pueda comprenderse la razón de ser y la perfección del temor del Señor; como podemos deducir de lo dicho por Salomón en los Proverbios: "Si invocas a la inteligencia y llamas a la prudencia; si la procuras como el dinero y la buscas como un tesoro, entonces comprenderás el temor del Señor" (Prov 2, 3-5).

Vemos, en efecto, a través de cuántos grados se llega al temor del Señor. Ante todo hay que invocar la sabiduría y dedicarse a toda suerte de menesteres intelectuales, así como buscarla y tratar de dar con ella y entonces podrá comprenderse el temor del Señor. Pues por lo que se refiere a la manera común del pensar humano, no es así como se acostumbra entender el temor.

El temor, en efecto, se define como el estremecimiento de la debilidad humana que rechaza la idea de tener que soportar lo que no quiere que acontezca [...]. Nadie nos enseña este temor sino que nuestra frágil naturaleza nos lo pone delante. Tampoco aprendemos lo que hemos de temer, sino que son los mismos objetos del temor los que suscitan en nosotros el consentimiento del temor.

En cambio, del temor del Señor así está escrito: "Venid, hijos escuchadme: os instruiré en el temor del Señor" (Sal 66, 16). De manera que el temor del Señor tiene que ser aprendido, puesto que se enseña no se le encuentra en el terror, sino en el razonamiento doctrinal; ni brota de un estremecimiento

natural, sino que es el resultado de la observancia de los mandamientos, de las obras de una vida inocente y del conocimiento de la verdad.

Pues, para nosotros, el temor de Dios reside todo él en el amor, y su contenido es el ejercicio de la perfecta caridad: obedecer a sus consejos, atenerse a sus mandatos y confiar en sus promesas. Oigamos, pues, a la Escritura que dice:

*"Ahora, Israel, ¿Qué es lo que exige el Señor tu Dios? Que temas al Señor tu Dios, que sigas sus caminos y lo ames, que guardes sus preceptos con todo el corazón y con toda el alma, para tu bien" (**Dt 10, 12**)».*

Por la tendencia natural a la distracción y el olvido, es muy pedagógica la prevención, el aviso, los detalles o gestos que ayuden a tener vigilante el intelecto, de manera que pueda advertir un estímulo externo favorable o desfavorable a su salud integral.

El mejor protector es el conocimiento de Dios, porque descubrirá que Dios es amor, que no es una ideología o un engaño ficticio, que ese amor es real. Descubrirá que ese amor está en todas partes porque Dios es infinito, omnipresente, y penetra en lo más profundo del ser humano. De modo que, quien tiene conciente de modo permanente dicho recuerdo, se sabe en buenas manos, se sabe protegido; porque, conociendo Su Voluntad, haciéndose de sus Mandatos, sabe que tiene, además de protección, abundantes bendiciones.

El temor de Dios es el resultado de una mutua entrega de amor: de Dios amando y bendiciendo al hombre mediante sus mandatos, y del hombre amando a Dios, justo, abrazando dichos mandatos. El temor de Dios no es un temor de miedo, sino de lo contrario, de amor. Porque, es como el niño que se abriga y se refugia en los brazos de su madre o de su padre en los momentos de peligro o cuando siente soledad. Allí se siente todo, completo, grande y poderoso. Así es el hombre en los mandatos de Dios: se abriga en las ordenanzas de Dios porque en ellas encuentra, como en ningún otro medio, la protección en los momentos de peligro, el refugio en las horas de soledad, y la gracia que hace fecundos e inmensamente prósperos sus esfuerzos.

Mediante el Temor de Dios, el hombre también logra mantener bajo resguardo su tesoro mayor: la eternidad. El demonio no duerme buscando como hacer que el mismo hombre, tentado en sus pasiones, elija mal y haga lo que le despilfarre y pierda dicho tesoro. Con el temor de Dios, el hombre lleva siempre sus pies en la tierra, pero no descuida con su intelecto, con su voluntad, dicho tesoro; sino que, más bien, lo acrecienta al permanecer abrazado íntimamente de los mandatos divinos. Con la Oración incesante, llevando en sus labios el poderoso nombre de Cristo, logra debilitar y apartar de su mismo interior, los lados vulnerables por donde el maligno con sus acechanzas pueda colarse para hacerte tropezar.

Sanación y restauración

En estos párrafos que siguen vas a encontrar la solución terapéutica para saneamiento de adicciones y restauración del ser humano que Dios quiere de ti y que tú tanto anhelas lograr.

¿Y cuál va a ser el resultado? Cualquiera de estos dos caminos va a sustituir los deseos. Va a retirar progresivamente y para siempre el deseo por aquello que le causa ansiedad y adicción, y va a recuperar y a establecer el deseo original que ya poseía desde que comenzó a existir: el deseo de Dios. Por eso es sanador.

«*“El ojo ha sido creado para la luz; el oído para los sonidos; todas las cosas para su fin; y el deseo del alma, para elevarse hacia Cristo”, afirma Nicolás Cabasilas. “Cristo, nuestro Dios, es la meta de todo deseo”, explica, también, Simeón el Nuevo Teólogo. Unirse a él es para el hombre, conforme a la finalidad de su misma naturaleza, lo más deseable que hay: “el colmo de lo deseable - escribe San Basilio - es llegar a ser Dios”. A todo deseo va ligado un placer; de la orientación natural de su deseo hacia Dios el hombre obtiene un intenso gozo espiritual».*³⁷⁴

La terapia consiste en reponerse de la caída en la que por debilidad fue engañado por el demonio, y restituir el ser original y glorioso que Dios tiene para cada uno de sus hijos. Para entender y sanar cualquier tipo de adicción es definitivo que se tenga en cuenta la causa espiritual primera por la cual se encuentra así, y se ponga allí la cura. Dice Jean Claude Larchet:

«*“El diablo celoso del gozo espiritual al que el hombre estaba destinado, le sugirió entonces que apartara de Dios su deseo y lo orientara en una dirección contraria a la que Dios, con el mandamiento que le había impuesto, le había indicado. “El diablo – explica san Máximo –, mediante un engaño, persuadió al hombre para que trasladara el deseo de su alma de lo que estaba permitido a lo que estaba prohibido, y para que se volviera hacia la transgresión del mandamiento divino”*».³⁷⁵

La restauración espiritual que se propone a continuación, no hace otra cosa que ofrecer al hombre adicto el camino por el cual pueda conquistar su más genuina y pura naturaleza y dignidad, y para ello, no hay otro camino que reencontrarse con Dios, yendo a Cristo, que es la Encarnación de Dios. Como señala Jean Claude Larchet:

«*“Adán, en su estado original - que, recordémoslo, constituye el estado normal de la humanidad - , no deseaba más que a Dios, «orientaba hacia Él toda su capacidad de amar» (Máximo el Confesor, Ambigua a Juan) y todo el placer, toda la alegría y toda la felicidad los recibía solo de Él”*».³⁷⁶

La terapia a seguir consta de dos opciones, de las cuales puedes elegir una, o puedes elegir ambas, porque juntas van al mismo objetivo: Oración constante y Lectura de los Evangelios.

Sé que el punto crucial de liberación lo dará el Sacramento de la Reconciliación; pero, para la inmensa mayoría esa opción no puede estar al comienzo por muchas razones que imposibilitan al paciente iniciar allí su sanación. Las opciones que vas a encontrar son sumamente accesibles a las personas en su estado de adicción, pueden ser dirigidas y controladas por ellas mismas, no requieren gastos de dinero, las pueden poner en práctica en el momento que lo deseen, en cualquier lugar, incluso, en una cárcel, en la selva o en el ambiente más peligroso y pecaminoso que alguien se pueda imaginar. Estas opciones son terapéuticas, no sólo porque van a ir directamente al encuentro con Cristo y con su dolor para que Él lo comience a sanar, sino porque prepara y crea las condiciones, de maneras muy sencillas, para que las personas adictas, por sus propias fuerzas y por su propio amor, caminen y lleguen definitivamente a Cristo a través de los Sacramentos.

Con cualquiera de los dos caminos que elijas, Oración o Los Evangelios; sumado, eso sí, a tu perseverancia, podrás sanar lo impuro que del mundo se ha impregnado y manchado tu corazón, hasta ver resplandecer de manera maravillosa el ser puro que Dios creó a su imagen y semejanza: bueno, bello, y verdadero. Serás un manantial de dicha porque en tu propia miseria va a acontecer lo inimaginado, la promesa de Cristo en su Bienaventuranzas: «*Dichosos los limpios de corazón porque ellos verán a Dios*» (**Mt 5, 8**).

Enseguida, los dos caminos de sanación y restauración: la Oración y los Santos Evangelios. Ya sabes, que puedes elegir una las dos opciones o ambas.

1er Camino: Oración.

Lo que vas a recorrer es un renacer en Cristo a una vida nueva, colmada de avivamiento y esperanza. Por el momento, algunas motivaciones preparatorias; para que, al pasar al «Taller de Oración» en el próximo tema de este libro puedas entrar de lleno al entrenamiento y a la activación de este sencillo y fructífero método de Oración.

Toma para ti, con tu caso de adicción, las mismas palabras que un monje Starez [guía espiritual] le dirigió al peregrino ruso que transitaba de un lugar a otro buscando alguien que le enseñara a orar, tal como dice el apóstol Pablo: «*Orad sin cesar*» (**1Tes 5, 17**):

«Hermano muy amado, todo cuanto te sucede no es sino la guerra que te declara el mundo oscuro, porque no hay cosa que tema tanto como la oración del corazón. Por eso trata de entorpecerte y de hacer que aborrezcas la oración. Mas el enemigo sólo obra según la voluntad y el permiso de Dios, y en la medida en que esto nos es necesario. Sin duda es imprescindible que tu humildad sea sometida a prueba; es demasiado pronto para llegar, con un celo excesivo, hasta las puertas del corazón, pues correrías el riesgo de caer en la avaricia espiritual. Voy a leerte lo que dice la Filocalía³⁷⁷ a este propósito. — Buscó el Starez en las enseñanzas del monje Nicéforo y leyó: "Si, no obstante, tus esfuerzos, hermano mío,

no te es posible entrar en la región del corazón, como te lo tengo recomendado, haz lo que te digo y con la ayuda de Dios hallarás lo que andas buscando. Tú sabes bien que la razón de todo hombre está en su pecho... Quítale, pues, a esta razón todo pensamiento (esto puedes hacerlo si quieras) y pon en su lugar el 'Señor Jesucristo, ten piedad de mí'. Esfuérzate en reemplazar por esta invocación interior cualquier otro pensamiento, y a la larga ella te abrirá la entrada del corazón, como lo enseña la experiencia".

Ya ves lo que enseñan los Padres en tal caso [...] Por eso tú debes aceptar este mandamiento con confianza y repetir cuanto te sea posible la oración de Jesús. Aquí tienes un rosario con el que podrás hacer, para comenzar, tres mil oraciones al día. De pie, sentado, acostado o caminando, repite sin cesar: "¡Señor Jesucristo, ten piedad de mí!", suavemente y sin precipitación. Y recita exactamente tres mil oraciones».

Seguro que te impresionaste apenas leíste que el monje le mandó a repetir tres mil veces esa sencilla y corta oración. Has de saber que luego, a los pocos días, se las duplicó a seis mil y, luego de una semana, a doce mil. Por último, cuando ya el peregrino se había habituado tanto que hasta dormía soñando la oración, le indicó que hiciera al día cuantas veces deseará.

La ruta de este camino que esta «Guía de Auxilio Espiritual» te sugiere e indica es la «Oración del Corazón», disponible en el próximo tema de este libro. Por ahora, continúa con los siguientes recursos de preparación.

En la hora de la tentación

En los momentos donde sientes como que te domina el impulso de volver a tomar licor, o a consumir droga, o a excederte en la medicación, o a ver pornografía o recrearse en la mente con algún acto lujurioso, hágase consciente que tu mente es el puente donde pasan para materializarse cualquiera de esas tentaciones, y no va a suceder nada si por el puente de tu mente no le dasas pasar. Es allí donde debes actuar en el acto..., en tu pensamiento. Si lo dasas pasar, va a ser bien difícil que luego se devuelva y regrese por donde vino.

El Peregrino Ruso, desde su experiencia practicando esta oración, te va a dar unas indicaciones para que de ellas de guías:

«Vayamos ahora a algunas otras enseñanzas de los Padres, y veremos lo que dicen sobre, por ejemplo, purificar el alma. San Juan Clímaco escribe: "Cuando el espíritu esté ensombrecido por pensamientos impuros, pon en fuga al enemigo con la repetición frecuente del Nombre de Jesús. No encontrarás ni en los cielos ni en la tierra arma más poderosa y eficaz que ésta". San Gregorio el Sinaíta enseña así: "Sabed esto, que nadie puede controlar su mente por sí mismo; así pues, cuando surjan pensamientos impuros invocad el Nombre de Jesucristo a menudo y a intervalos frecuentes, y

los pensamientos se aquietarán.” iQué método tan simple y fácil! Con todo, está probado por la experiencia. iQué contraste con el consejo de la razón teórica, que pretende presuntuosamente llegar a la pureza por sus propios esfuerzos!”.

Y una vez tomada nota de estas instrucciones basadas en la experiencia de los Santos Padres, llegamos a la verdadera conclusión: Que el método principal, el único, y uno muy fácil de alcanzar la meta de la salvación y de la perfección espiritual es la frecuencia y la ininterrupción de la oración, por débil que sea. Alma cristiana, si no encuentras en ti misma la fuerza de adorar a Dios en espíritu y en verdad, si tu corazón no siente aún el calor y la dulce satisfacción de la oración interior, entonces aporta al sacrificio de la oración lo que puedas, lo que esté dentro de las posibilidades de tu voluntad, lo que esté en tu poder. Familiariza, ante todo, al humilde instrumento de tus labios con la invocación piadosa, frecuente y persistente. Que ellos invoquen el poderoso Nombre de Jesucristo a menudo y sin interrupción. No es un gran esfuerzo, y está dentro de las posibilidades de todo el mundo. Esto es, también, lo que ordena el precepto del Santo Apóstol: Por Él ofrezcamos de continuo a Dios sacrificio de alabanza, esto es, el fruto de los labios que bendicen Su Nombre.

Ciertamente, la frecuencia de la oración crea un hábito y se hace algo natural. Conduce a la mente y al corazón, de tiempo en tiempo, a un estado conveniente. Supongamos que un hombre cumple continuamente este solo mandamiento de Dios acerca de la oración incesante; pues bien, en esta sola cosa los habrá cumplido todos. Porque si ofrece la Oración sin interrupción, en todo momento y en toda circunstancia, invocando en secreto el santísimo Nombre de Jesús (aunque al principio puede que lo haga sin ardor ni celo espirituales, e incluso forzándose a ello), no tendrá tiempo entonces para conversaciones vanas, ni para juzgar a su prójimo, ni para inútiles pérdidas de tiempo en pecaminosos placeres de los sentidos. Todo mal pensamiento suyo encontraría resistencia a su desarrollo. Todo acto culpable que se propusiera no llegaría a realizarse tan fácilmente como con una mente desocupada».³⁷⁸

La aplicación práctica de las recomendaciones recién leídas las puede encontrar en el próximo tema de este libro, el «Taller de Oración».

2do Camino: Santos Evangelios.

Esta segunda forma de ganarle la batalla a los vicios está inspirada en una hermosa historia relatada en el libro «Relatos de un Peregrino Ruso». Fue vivida por un capitán del ejército que vio hundir estrepitosamente su brillante carrera y su familia a consecuencia del vicio del licor y, gracias a esta terapia que un monje le indicó, logró en poco tiempo liberarse para siempre de esa

adicción y recuperar todo lo que había perdido, su carrera militar y su hogar: lea un capítulo de los Evangelios, empezando por San Mateo, cada vez que te vengan ganas de reincidir en la adicción que estás padeciendo: alcohol, droga, medicamentos, gula, juegos, Internet, Redes Sociales, pornografía, masturbarse, fornicar... Si las ganas vuelven, debes leer el capítulo siguiente.

Es normal que te surjan dudas de que con los Evangelios va a funcionar para que te abstengas de reincidir en la adicción que tienes, al recordar que nada de lo que has intentado te ha servido, ni tus esfuerzos, ni los remedios, ni los médicos, ni los psicólogos. Hablas así porque jamás, tal vez, mientras sufres la adicción, o antes, has leído los Evangelios de la manera terapéutica como aquí se te indica.

Te diré, tal cual, lo que el monje le dijo a aquel capitán que se mostraba renuente y resignado a que ya nada que hiciera le iba a servir para dejar la adicción al alcohol: «*No digas eso. Yo te aseguro que, si haces lo que te he dicho, encontrarás provecho*».

Si aún no quieras hacerlo, y se te ocurre sacar un nuevo pretexto de evasión, como decir que no quieras porque no entiendes nada, y no estás acostumbrado a leer la Biblia, siga el consejo de aquel monje que ayudaba al capitán que también se ponía reacio y se sentía rendido como usted: Anímate, que, si te lo propones, lo vas a lograr. Ya verás. Nada más haga algunas pruebas de inicio se te va a ser fácil, no sólo leer y entender lo que lees en el Evangelio, sino abstenerse de volver a caer en el vicio que tienes. En las mismas palabras del Evangelio se encierra una fuerza bienhechora; porque es el mismo Dios el que pronunció las palabras que en él están impresas. No importa que no entiendas nada; basta con que leas con atención.

«*Un Santo ha dicho: "Si tú no comprendes la Palabra de Dios, los demonios comprenden lo que tú lees, y tiemblan". Y seguramente que el deseo de beber es obra de los demonios. Y te digo además esto: San Juan Crisóstomo escribe que hasta el lugar donde está el Evangelio espanta a los espíritus de las tinieblas y es un obstáculo a sus intrigas*». ³⁷⁹

Proceda, y verás, que lo que viene son lágrimas, pero, no de tristeza, sino de mucha alegría, porque estarás abrazando la Biblia y elevando los ojos al cielo dando gracias incessantes a Dios por haber salido de las tinieblas a la luz, de la esclavitud a la adicción a la libertad de Cristo tu Redentor y Libertador.

Taller de Oración: Introducción

¿Te distraes o te da sueño cuando rezas la Liturgia de las Horas, el Santo Rosario, o la Coronilla de la Misericordia? ¿Te desanima ver que los niños y jóvenes o adultos que se inician en la Catequesis sean tan fríos y apáticos a la oración y no adquieran el fervor de la adoración a Cristo, en la Eucaristía o ante el Sagrario y llegan a los Sacramentos tan igual a como

empezaron o más apáticos a la Iglesia que antes? Este taller y camino de Oración puede ser lo que andabas necesitando..

Descripción general

En este último apartado del libro se te ofrecerán algunas herramientas para ayudarte a hacer la oración de la Liturgia de las Horas, el Santo Rosario, la Coronilla de la Misericordia, el Ángelus, el Regina Caeli; y, para iniciar a los niños en la Oración del Corazón. Es un recurso útil para los Catequistas, con el que podrán enseñar a los niños y adolescentes, y a los catecúmenos adultos, en la intimidad y el celo por estar todo el tiempo en oración, unidos a Cristo.

¿Qué es la Oración?

Un gran conocedor de la vida en el espíritu, Isaac de Nínive, en uno de sus escritos sobre la oración, da esta definición: «*Un intelecto libre de todo lo que es terrestre y un corazón cuya mirada está totalmente volcada sobre el objeto de su esperanza*».380 Tal es la necesidad de no cesar ni dar tregua a tener la mente siempre ocupada en Dios, que esto afirmó Evagrio, uno de los más importantes monjes iniciadores de la Oración del Corazón: «*Hablad de Dios con más frecuencia de la que usáis para tomar alimento; aplícaos a pensar en Dios más a menudo de lo que respiráis. Es más necesario recordar a Dios a menudo que respirar*».381

«Velad y Orad» (Lc 21, 36)

Con este taller se revisará el concepto que tal vez tienes sobre la oración, mudándola de creer que son algunos momentos específicos del día que se apartan para dedicarlos a hablar con Dios, a entender que la oración debe hacerse según el modo como Cristo y los apóstoles nos lo indican: «CONSTANTEMENTE» (**1Tes 5, 17**).

Bien lo dice un monje anciano, según se relata en la Filocalia:

*«Un hermano preguntaba a un anciano: "¿Qué clase de pensamientos debo tener en el corazón?". El anciano le respondió: "Todo lo que puede pensar el hombre, desde el cielo hasta la tierra, es vanidad. Aquel que persevera en el recuerdo de Jesús, ese está en la verdad". El hermano le dijo: "¿Y cómo llegar a Jesús?". Él respondió: "El trabajo de la humildad y de la plegaria ininterrumpida llegan a Jesús. Todos los santos, desde el comienzo al fin, debieron su salvación a tales medios...»*382

Examina tu forma de orar

¿Es así tu caso? Es muy común encontrar personas que son fieles diariamente a rezar el Santo Rosario, la Coronilla, algún Devocionario, e incluso, ir a Misa diariamente; y sin embargo, sufren constantemente de angustia, depresión, tristeza, miedos, pasando rabias, teniendo mal humor; y, también, los que sufren porque recaen una y otra vez en la lujuria, la pornografía, el cigarrillo,

el licor, entre otros. No pocos se preguntan, «*¿qué me pasa? ¿Por qué no logro salir del mismo pecado de siempre?*»

¿Eso que acabas de leer te sucede? ¿Tienes determinados momentos del día para orar? Pero, ¿el resto del día? ¿A qué dejas expuesta tu mente? ¿En manos de quién la dejas? ¿Quién la ocupa? ¿En qué, o en quién la tienes ocupada? ¿Qué pasa en tu mente, y por medio de ella en tu espíritu, en tu interior durante esos lapsos mientras no estás orando?

Aprenderás, que Orar no es un determinado número de momentos al día, o ciertas prácticas de piedad que ejercitas en ciertas horas. Descubrirás que, orar, también es, sobre todo, tener el intelecto limpio de toda infestación del mal y que, por lo tanto, no debes exponer tu mente a pensamientos, sentimientos, contenidos, conversaciones, canciones, imágenes, lugares, y ocasiones que pongan en riesgo la pureza de tu corazón; debes tener vigilancia permanente de tus pensamientos, teniendo siempre tu mente bajo el reinado y el dominio de Cristo mediante la invocación incesante y humilde de su santo Nombre.

En esos lapsos del día o de la semana en los que no haces oración – no vigillas tus pensamientos – donde el enemigo llega y siembra la cizaña del pecado en tu corazón de modo que no te das cuenta como va creciendo el germen de la impureza en tu alma. Esa cizaña crece luego junto al trigo de la bondad que hay en ti; y, a la par de los asuntos de Dios a los que te dedicas, con frecuencia te aparecen, también, los malos pensamientos, las malas palabras y las malas obras. Por esos intervalos de tiempo, a veces prolongados, en los que no permanece tu alma en oración, caen a tu intelecto las semillas malas que, al crecer en el corazón, perturban y hacen difícil la vida en Dios. Es de aquí que viene el sufrimiento de personas que, no obstante que hacen grandes esfuerzos de participar en muchas actividades en la Iglesia para tratar de superar una adicción o un pecado determinado, siguen tropezando, sin embargo, en la misma piedra, y se deprimen espiritualmente.

En este Taller de Oración lograrás un giro radical en tu modo de orar; no solo en los momentos normales de oración que tienes, sino en ese resto del día donde la mente la tienes expuesta, a menudo, a estimulaciones, propuestas y tentaciones. Si eres de las personas que no te conformas con una vida de oración a medias, sino que quieres adentrarte de lleno y de modo pleno hasta conseguir permanecer de modo ininterrumpido en la presencia de Dios, en íntima unidad y comunión en Él, presta atención a lo que debes hacer:

*«Si queréis, permaneciendo en un cuerpo, rendir a Dios el culto de una criatura incorporeal, mantened en el secreto de vuestro corazón una plegaria ininterrumpida, y vuestra alma llegará a ser, aun antes de la muerte, igual a los ángeles»*³⁸³

Las trabas y obstáculos que hacen traspié a tu vida en Dios derivan de las distracciones que tienes a lo largo de la semana, por esos momentos en que tu ser anda desconectado del Creador porque tu oración se ha apagado. Es en esos momentos, cuando ya no tienes ocupado tu pensamiento con la invocación a Cristo, lo tienes dormido, y es cuando te sucede lo que le pasó a los apóstoles en la barca que se hundía mientras Jesús dormía. Una vez

que lo despertaron, Él calmó la tormenta y enseguida hizo que retornada la calma (cf. **Mt 8, 24-27**).

Así es la barca de tu vida, si dejas dormir a Jesús – es decir -, si no mantienes despierta tu atención de hacerlo presente en tu pensamiento con la invocación de su santo Nombre, los vientos de las tentaciones van a soplar contra tu alma; y si te quedas luchando en soledad, con las débiles fuerzas de tu frágil humanidad, te verás de nuevo a punto de hundirte otra vez en las aguas del pecado.

«Oración del Corazón» y alegría perdurable

Cuida que no te duermas en la relación con Dios, para que conserves la alegría que no acaba. Como dice san Pablo: «*Estén siempre alegres, orad constantemente*» (**1Tes 5, 16-17**). Se podría decir que, la oración es, a la alegría, lo que el oxígeno, a la sangre. Son inseparables. En los seres humanos, la alegría se parece al oxígeno, y la oración, a la sangre; no subsisten sin su par: la alegría, con la oración, y el oxígeno con la sangre: necesitan ir siempre juntos. No dejes de orar, y no habrá fin en la alegría. La sangre lleva el oxígeno a todo el cuerpo humano para tener vida terrenal, y la oración lleva la alegría a todos los momentos del día y de la semana para tener la vida eterna. Hay tristeza y amargura porque ya ha dejado de circular la oración, y ya no corre la alegría por las venas de cada hora, de cada minuto, de cada instante.

Se lee en la «Filocalia de la Oración de Jesús»:

«Acércate a la oración, inspecciona tu corazón y tu espíritu y toma la resolución de hacer llegar a Dios una oración pura. Vela, sobre todo, para que no haya obstáculos a la pureza de tu oración. Que tu espíritu se ocupe del Señor del mismo modo que el trabajador de sus tareas y el esposo de su mujer... Si doblas las rodillas para orar, que otros no vengan a robar tus pensamientos (Hom. 15, 1: PG 34, 584c)»

Los momentos de la semana en que te sobrevienen las tormentas del pecado son aquellos donde has dejado dormir la oración y llevas tus ojos y tu mente atentos todo el tiempo a los vientos que van y vienen de un lado y de otro sobre tu corazón, a través de la radio, la televisión, el internet, el teléfono, las conversaciones en la calle, en el lugar de trabajo, en tu casa, o las que se tienden a tejer en tu propia mente cuando le das rienda suelta a la imaginación, la especulación y la fantasía. No seas una de tantísimas personas que ante los demás parecen siempre personas cayadas, que nunca dicen nada, como mudas; pero que, en sus cabezas siempre andan conversando con algún invisible con el que se pagan y se dan el vuelto, se preguntan cualquier duda y ellas mismas se las contestan, en un mundo paralelo al del resto. Y de esas conversaciones, solo mentales, toman decisiones muy dañinas y equivocadas.

«Oración del Corazón» y tribulaciones

En las ocasiones cuando tu alma se vea agitada entre pruebas difíciles, acuda de inmediato al santo refugio de la «*Oración del Corazón*», y la paz de Dios

vendrá a controlar la situación, dándote pronto la luz de su Espíritu para que la manejes con serenidad y, en lugar de equivocaciones, dé frutos.

Sea que se trate de ti, o de otra persona que atraviese por un momento muy difícil, lea este santo fragmento tomado de las reflexiones de Pseudo Macario el Grande, en el libro de la Filocalia de la Oración de Jesús:

«Piensa tan sólo en tu invocación: 'Señor Jesucristo, ten piedad de mí' y, en el descanso, verás su divinidad reposar en ti, apartar las tinieblas de las pasiones y purificar al hombre interior retornándolo a la pureza de Adán cuando estaba en el paraíso. Este es el nombre bendito que invocó Juan el Evangelista llamándolo 'luz del mundo', 'dulzura que no empalaga' y 'verdadero pan de vida'».

Apa Evagrio fue a buscar al Apa Macario atormentado por los pensamientos y las pasiones del cuerpo y le dijo: "Padre mío, dime una palabra y viviré". Macario respondió: "Amarra la cuerda del ancla a la piedra y, por la gracia de Dios, la barca atravesará las olas diabólicas de este mar de decepciones y el torbellino de tinieblas de este mundo vano". Evagrio preguntó: "¿Cuál es la barca, cuál es la cuerda, cuál es la piedra?". Apa Macario dijo entonces: "La barca es tu corazón, guárdalo. La cuerda es tu espíritu, átalo a nuestro Señor Jesucristo, que es la piedra que tiene poder sobre todas las olas diabólicas que combaten los santos, ya que no es fácil decir a cada respiración: 'Señor Jesucristo, ten piedad de mí; yo te bendigo, mi Señor Jesús, socórreme'. El pez que lucha contra las olas será apresado sin saberlo, mientras que, permaneciendo firmes en el nombre salvador de nuestro Señor Jesucristo, él tomará al diablo por la nariz a causa de lo que nos ha hecho. Mas nosotros, los débiles, sabremos que el auxilio provino de nuestro Señor".

Apa Macario dijo: "Visité a un enfermo, en cama durante su enfermedad. Se trataba de un anciano que recitaba el nombre saludable y bendito de nuestro Señor Jesucristo. Como lo interrogara sobre su salud, me dijo con alegría: 'Como soy constante en (tomar) este dulce alimento de vida, el nombre de nuestro Señor Jesucristo, he sido colmado en la dulzura del sueño por una visión del Rey, el Cristo con la forma de un Nazareno, quien me ha dicho tres veces: 'Tú, tú estás en mí, y no en otro más que en mí'. Y enseguida me desperté experimentando una gran alegría, tan grande que olvidé el dolor"».384

En tu dolor, haz lo mismo que aquel enfermo del testimonio que acabas de leer, y verás los mismos frutos.

Educación de la Atención

Necesitas poner tu atención constante en tus sentimientos y pensamientos: en tus sentimientos, porque, del corazón es de donde sale lo que hace impuro

a hombre (cf. **Mc 7, 14**); y, de tus pensamientos, porque, mientras no aceptes ni concientas en tu mente ningún pensamiento impuro, no habrá mal alguno que se materialice con tus manos, tus deseos, con tus palabras. «*Hay que estar vigilantes a pensamientos y corazón, porque las obras seguirán a los pensamientos y los sentimientos, manifestándose en hechos*».385

En el libro Introducción a la Filocalia de la Oración de Jesús, se lee de uno de los monjes, este comentario sobre las distracciones: «*El principio de todos los males es la distracción*».386 Con palabras tan dicientes y estremecedoras como éstas, comprenderás la necesidad que toda persona tiene de aprender a evitar toda clase de distracciones y de educarse en el ejercicio de la atención.

De ella nos dice el libro de la Filocalia:387

«Pregunta: Vuestro tratado nos enseñó la conducta de aquellos que agradaban al Señor; nos demostró que existe una ocupación que libera rápidamente al alma de sus pasiones, la cual es necesaria a todo cristiano que se enrola en el ejército de Cristo: no dudamos, estamos convencidos. Pero, ¿qué es la atención, y cómo obtenerla? Esto es lo que deseamos saber, pues no poseemos la mínima luz.

*Respuesta: En el nombre de nuestro Señor Jesucristo que ha dicho: "Sin mi nada podéis hacer" (**Jn 15, 5**), y después de haber invocado su apoyo y su concurso, intentaré mostráros lo mejor que pueda qué es la atención y cómo, con la gracia de Dios, es posible alcanzarla.*

Algunos santos han llamado a la atención "cuidado del espíritu"; otros, "cuidado del corazón"; otros, "sobriedad"; otros, "descanso del espíritu", o incluso de otro modo. Muchas expresiones se refieren a lo mismo, como cuando decimos pan, hogaza o rebanada.

*¿Qué es la atención, cuáles son sus propiedades? Escuchadme bien. La atención es la señal de la penitencia cumplida; la atención es la llamada del alma, el odio hacia el mundo y el retorno a Dios. La atención es el despojamiento de las pasiones para revestir la virtud. La atención es la certidumbre indudable del perdón de los pecados. La atención es el principio de la contemplación, su base permanente. Gracias a ella, Dios se inclina sobre el espíritu para manifestarse a él. La atención es la ataraxia del espíritu, su fijación mediante la misericordia que Dios otorga al alma. La atención es la purificación de los pensamientos, el templo del recuerdo de Dios, el tesoro que permite soportar las pruebas. La atención es la auxiliar de la fe, la esperanza y la caridad. Sin la fe, no se soportarán las pruebas que vienen de afuera; aquel que no acepta las pruebas con alegría no puede decir al Señor: "Tú eres mi refugio y mi asilo" (**Sal 3, 4**). Y si no coloca su refugio en el muy Alto, no poseerá el amor en el fondo de su corazón".*

Ese efecto sublime llega a la mayoría, para no decir a todos, mediante el canal de la enseñanza. Es muy raro que se lo reciba directamente de Dios y sin contar con un maestro, por el solo vigor de la acción y el fervor de la fe; la excepción no constituye ley. Es necesario, entonces, buscar un maestro infalible. Sus lecciones nos mostrarán nuestros desvíos, tanto hacia la derecha como hacia la izquierda, y también nuestros excesos en materia de atención; su experiencia personal acerca de tales pruebas nos iluminará sobre ellas y nos mostrará, con exclusión de toda duda, el camino espiritual que podremos recorrer sin dificultad. Si no tienes maestro, busca uno a toda costa. Si no lo encuentras, invoca a Dios con contrición de espíritu y con lágrimas; y suplícale en la renunciación. Haz lo que te digo.

Pero, en primer lugar, que tu vida sea apacible, limpia de toda preocupación y en paz con todos. Entonces entra en tu cámara, enciérrate y, estando sentado en un rincón, haz lo siguiente.

Tú sabes que nuestro soplo, el aire de nuestra inspiración, nosotros no lo espiramos a causa de nuestro corazón. Pues el corazón es el principio de la vida y del calor del cuerpo. El corazón atrae el soplo para rechazar su propio calor hacia afuera mediante la espiración y asegurarse así una temperatura ideal. El principio de esta organización, o mejor su instrumento, es el pulmón. Fabricado por el Creador de un tejido tenue, introduce y expulsa el aire sin detenerse, a la manera de un fuelle. De ese modo el corazón, atrayendo por una parte el frío mediante el soplo y rechazando el calor, conserva inalterablemente la función que le ha sido asignada en el equilibrio del ser vivo.

Por tu parte, como te digo, siéntate, recoge tu espíritu e introducele -me refiero a tu espíritu- en tus narices; es el camino que toma el soplo para ir al corazón. Empújalo, fuérzalo a descender en tu corazón al mismo tiempo que el aire inspirado. Cuando esté allí, verás la alegría que seguirá: no tendrás que lamentar nada. Del mismo modo que el hombre que vuelve a su casa después de una ausencia no puede contener la alegría de reencontrar a su mujer y sus hijos, así el espíritu, cuando se ha unido al alma, desborda con una alegría y una delicia inefables.

Hermano mío, acostumbra entonces a tu espíritu a no apresurarse a salir. En los comienzos le faltarán celo, es lo menos que se puede decir, para esta reclusión y este encierro interiores. Pero, una vez que haya contraído el hábito, no experimentará ya ningún placer en los circuitos exteriores. Pues "el reino de Dios está en el interior de nosotros", y para aquel que vuelve hacia él su mirada y lo busca con la oración pura, todo el mundo exterior se convierte en despreciable.

Agradece a Dios si desde el principio puedes penetrar con el espíritu en el lugar del corazón que te he mostrado. Glorifícale, exúltale y lígate únicamente a este ejercicio. Te enseñará lo que ignoras. Comprende que, mientras tu espíritu se encuentre allí no debes callarte ni permanecer ocioso. Pero, no debes tener otra ocupación ni meditación que el grito de: "¡Señor Jesucristo, Hijo de Dios, tened piedad de mí!". Ninguna tregua, a ningún precio. Esta práctica, manteniendo tu espíritu al abrigo de las divagaciones, lo vuelve inexpugnable e inaccesible a las sugerencias del enemigo y cada día lo eleva más en el amor y el deseo de Dios.

Pero si, hermano mío, a pesar de todos tus esfuerzos, no llegas a penetrar en las partes del corazón conforme a mis indicaciones, haz como te digo y, con la ayuda de Dios, alcanzarás tu objetivo. Sabes que la razón del hombre tiene su asiento en el pecho. En efecto, es en nuestro pecho donde hablamos, decidimos, componemos nuestros salmos y nuestras oraciones mientras nuestros labios permanecen mudos. Después de haber arrojado de esta razón todo pensamiento (tú puedes hacerlo, sólo necesitas deseártelo), entrégale el "Señor Jesucristo, tened piedad de mi" y dedícate a gritar interiormente, con exclusión de cualquier otro pensamiento, esas palabras. Cuando con el tiempo hayas dominado esa práctica, ella te abrirá la entrada del corazón tal como te lo ha dicho y sin ninguna duda. Yo lo he experimentado en mi mismo. Con la alegría y toda la deseable atención tu verás venir a ti todo el coro de las virtudes, el amor, la alegría, la paz y todo lo demás. Gracias a ellas, todas tus demandas serán acogidas en nuestro Señor Jesucristo».

Método para la Atención...:

Pseudo Simeón; o, como se le dice entre los Padres del Desierto, «el nuevo Teólogo», propone tres prácticas a convertir en hábitos, hasta que se te conviertan en virtudes: sobriedad, oración y vigilancia.³⁸⁸

«Sobriedad: la sobriedad resiste al pecado a la manera de un explorador o una vanguardia...

Oración: extermina y destruye implacablemente los malos pensamientos atrapados por la vigilancia, pues la atención no sería capaz de todo por sí sola».

Causas de la pereza y la distracción para orar:

a. Ingratitud:

¿Con quién? Con Cristo. Pasa con mucha frecuencia que decimos amar a Cristo, pero se queda solo en palabras; no se lo demostramos, o lo hacemos a medias, o vivimos en negándole con los actos, viviendo en dirección contraria a su voluntad y a sus mandatos. Cuando se ama a alguien, se hace lo que sea por estar con ese

alguien, complacerle y servirle. Cuando se ama a alguien, se prefiere pasar el día entero hablando con esa persona, y hasta se olvida del resto.

Si dedicamos escasas horas del día para orar, es porque el amor por Cristo es también muy bajo. Podría decirse que, el termómetro del amor a Cristo es la oración. Dime cuántas horas de oración dedicas durante el día y te diré qué tan poco o mucho es tu amor por Cristo. Es lo que hacen los hombres y las mujeres con las personas que aman. Fíjese en los adolescentes cuando se enamoran, pasan tanto tiempo con la persona que aman que, por poco, respiran con la nariz de esa otra persona. Evalúa entonces cómo está tu amor a Cristo.

b. Embotamiento de la mente y el corazón:

A menos horas al día la mente en Cristo orando, más horas al día la mente en manos del mundo, llenándose de sus males y peligros. El católico de los países occidentales pasa menos horas al día en la oración que los católicos de los países de oriente o los que resisten en la fe en medio de la persecución o siendo minoría entre otras religiones; o, que los cristianos ortodoxos. Éstos últimos, los ortodoxos, conservan un hermosísimo patrimonio espiritual llamado la "Oración del Corazón", que es originario de los primeros siglos de la Iglesia Católica, de los Padres de la Iglesia; pero que, en su mayoría, los católicos desconocen. Y, al desconocerlo, no lo practican; al no practicarlo, pasan pocas horas al día orando; y por pasar pocas horas al día en oración, y pasar gran parte del tiempo embotando sus pensamientos con la excesiva y tóxica información que sobre abunda en la tumultuosa cotidianidad, sus cerebros se asfixian y dificultan la entrega de su mente y de su espíritu a la oración.

Ninguno vaya a pensar que sí un católico practica la "Oración del Corazón", es porque se está cambiando a ortodoxo. Es un gran error pensar así. Primero fueron los Padres de la Iglesia, específicamente, los Padres del Desierto entre los siglos III y IV, los que iniciaron formalmente esta excelente y santa pedagogía de oración. La Iglesia Ortodoxa surgió muchos siglos después, en el Siglo XI. Diríamos, en todo caso, que el Catolicismo lo olvidó.

Pasa con la "Oración del Corazón", como con la Doctrina de la Iglesia; que la gran mayoría de los católicos no conocen sus fuentes, sus raíces, su memoria histórica, y por eso andan desparramados y desorientados entre las sectas o buscando entre el yoga y otras tendencias de otras religiones lo que no tiene que buscar, siendo que ya posee, en ésta tan agradable y atractiva forma de meditación, relajación, sanación, contemplación y adoración, una inigualable propuesta de restauración del ser humano a su forma original, y de una vida en oración que enamora apenas se le agarra el ritmo. Quien llena el día entero con la "Oración del Corazón" verá acontecer pronto en su propia vida la promesa de Cristo: «*Dichosos los limpios de corazón porque ellos verán a Dios*» (**Mt 5,8**).

Un reflejo de la baja calidad en la oración del católico común de Occidente es que ocupa muy pocas horas del día en la oración, y los que más oran, en la Eucaristía, el Santo Rosario, el Viacrucis, la Liturgia de las Horas, la Coronilla de la Misericordia, o las Novenas de los Santos, o los Novenarios de difuntos, ellos mismos confiesan que sufren mucho a causa de la distracción, la flojera, y la pereza, y pasan muchas horas del día con la mente ocupada en el ocio, en rabias, desesperación, vanidades, impurezas, entre otros.

El olvido de tantos cristianos actuales, del santo patrimonio espiritual que nos legaron los primeros cristianos en la persona de los Padres del Desierto, explica el por qué en los países occidentales abunda más el narcotráfico, el divorcio, el aborto, los homicidios, y la ideología de género pica y se extiende como fuego en monte seco; porque los cristianos viven sumamente distraídos en las cosas del mundo; y, los que más oran durante el día, a excepción de un porcentaje muy mínimo que vive la adoración frecuente al Santísimo en el Sagrario, o que hace el Rosario Diario, o la Misa diaria y Dominical. Otro porcentaje, también muy pequeño, hace sus oraciones al levantarse, antes de acostarse, antes y después de comer. La generalidad, pasa unos momentos de día en esas prácticas de oración, pero el resto del día tienen la mente entregada a los vientos que del mundo le vienen. Por eso les cuesta tanto concentrarse. Es obvio, entonces, que luego se te dificulte tanto la intimidad, porque estando allí, incluso, el mundo lo tienes allí en tu cabeza, en tu corazón.

No me atrevería a asegurar que esa diferencia entre los países cristianos occidentales y orientales se deba a que la Oración del Corazón se desconoce y no se practica en Occidente, y que sí se practique entre los cristianos orientales. Pero, de que sí es cierto de que el cristiano occidental ora menos y es más distraído y envuelto en las cosas del mundo, de eso no debe caber la menor duda.

Ni hablar de la distracción en la que viven inmersos los hermanos que forman parte de las sectas protestantes; que no van al corazón y su interior a encontrarse con su Hacedor a través del silencio y el encuentro personal "Tú a Tú" con Cristo; sino que necesitan y dependen, como adictos, de oír o cantar canciones de algún cantante famoso del protestantismo. Es una oración dependiente de las emociones, del ambiente exterior, de aquí que sea volátil, fácilmente manipulable por los amigos del engaño y la estafa.

Tu cuerpo y tu espíritu, si lo sientes pesado espiritualmente porque has permitido anidar y guardar en tu mente las enfermedades espirituales del mundo, como la traición en la fe, la apostasía, la herejía, la soberbia, la lujuria, la ambición por el dinero y los bienes materiales, la rabia, el enojo, el rencor, eso te hará reaccionar de modo involuntario, reaciamente y a los deberes religiosos. Reflexiona lo que dice san Pablo en **Rm 8, 3-5 y Col 3, 1-25** lo comprenderás mejor.

c. *Descuido de la mente:*

De todas las contaminaciones (aire, pruebas, datos, evidencias, agua, sangre, etc), la más peligrosa es la contaminación de la mente. De ella dependemos para hacer las cosas, para elegir, para superar tribulaciones y pruebas, para todo. La pérdida de la pureza en la mente, a causa de las impurezas y de los daños que ocasiona el pecado, hace de la misma persona su peor enemigo.

En boca cerrada no entran moscas; y, en mente ocupada por Cristo, no entra el Maligno a ensuciar con basuras y chatarras espirituales que abundan en las calles, internet, antros y medios audio visuales. Como vigilamos la boca teniéndola cerrada y la abrimos solo para comer o para hablar; comienza, con más razón, a vigilar tu mente durante todo el día. De otro modo, la vida de oración te va a costar y la pereza, la distracción, el sueño te van a vencer. Al dejar la mente abierta todo el día a los antivalores y al pecado que domina en el mundo, en la radio, la televisión, el teléfono, el Internet, las Redes Sociales, las Sectas, la brujería, las ideologías, el placer carnal; has de saber que tu espíritu estará invadido y bajo gobierno del maligno, y por eso es que sientes aversión, fastidio, flojera y pereza para la oración. Las principales enfermedades del alma son esas: flojera, pereza, apatía, desidia, acedia; y, mientras esas enfermedades no se curen no habrá modo que te guste la oración y te entregues con pasión a orar.

d. Descuido de la mirada:

Es bien difícil orar si se tiene la mirada como ventiador girando de un lado a otro la cara para captar cualquier movimiento o novedad que pase. Recoja, por lo tanto, la mirada; no solo mientras oras, sino el resto del día y todo el tiempo, evitando exponerla ante contaminantes de tu pensamiento y de tu corazón.

Acerca de las miradas, dijo nuestro Señor Jesucristo:

«Tu ojo es la lámpara de tu cuerpo. Si tu ojo recibe la luz, toda tu persona tendrá luz; pero si tu ojo está oscurecido, toda tu persona estará en oscuridad. Procura, pues, que la luz que hay dentro de ti no se vuelva oscuridad. Si toda tu persona se abre a la luz y no queda en ella ninguna parte oscura, llegará a ser radiante como bajo los destellos de la lámpara» (Lc 11, 34-36).

Si los oídos son los ojos de la fe, los ojos son una de las puertas de entrada de lo que anida en el corazón, sea del bien, o sea del mal, sea de Dios o del maligno. Si la piel está expuesta al fuego, se quema;

y también, si la mirada está expuesta a contenidos tóxicos como la pornografía, homosexualismo, violencia, homicidio, o sectas protestantes, es ingenuo creer que el corazón, la mente y los sentimientos de las personas van permanecer inmunes e intocables.

De modo que, si quieras que solo el bien y el amor de Dios habiten en tu ser, exponga su mirada solamente a lo que te llene de los bienes del cielo y del amor de Dios.

Al orar, recoja tus ojos cerrándolos. No habrá riesgo de que te duermas si mantienes activa y constante la respiración, llenando a plenitud tus pulmones de oxígeno, y vaciándolos por entero. También los puedes tener abiertos, pero fijando la mirada en algún punto que no te distraiga.

e. *División interior:*

Una oración solo mentalista, racionalista, de solo labios, o solo sentimental, dejando fuera el resto de la persona, causa división – divorcio entre lo que se dice, se piensa y se siente, y luego, con lo que se hace. Origina dispersión, no solo entre palabra y pensamiento, sino, también, entre vida y oración.

División, porque la mayoría, mientras, por un lado, va la mente o los labios diciendo, por ejemplo, «*Padre Nuestro, que estás en el cielo*»; o, «*Dios te salve María, llena eres de gracia...*», por otro lado, va la respiración; por otro, el corazón, por otro el flujo del torrente sanguíneo.

Poema de la Unidad para orar:

La mente y los labios
no pueden ir solos a orar;
porque justo, al entrar, su cuerpo,
de la oración los va a sacar.

No invites solamente a rezar
a tus labios y tus pensamientos, nada más;
no menosprecies el resto de tus órganos,
porque luego, de la oración, ellos te van a sacar.

Porque, por no invitarlos a participar,
ellos te van a molestar,

apenas te intentes concentrar,
hasta con una mosca te vas a incomodar.

Domestica todo tu cuerpo,
desde tu cabeza a tus pies,
y verás que en perfecta concordia,
al encuentro con Dios tú vas a llegar.

No pienses que domesticar
es asunto solo para animales,
pues también cuerpo, como ellos,
Dios nos dio para llevar.

Domesticar significa algo muy hermoso;
también, consiste, en fraternizar.
Haz que fraternicen al orar,
tus manos, tu mente, tus labios, y hasta tu caminar;

Mucho mejor será si logras que, al orar,
desde el comienzo hasta el final, todos vayan al compás,
de los latidos de tu corazón,
y de tus pulmones al respirar.

Ya para terminar de este poema,
fíjate en lo mucho que divididas
por dentro van las personas a orar,
porque solo usan su cabeza para rezar.

Un escrito muy antiguo de un Padre de la Iglesia dice: «*La carne aborrece y combate al alma, sin haber recibido de ella agravio alguno, sólo porque le impide disfrutar de los placeres*»³⁸⁹ »»

Hay distracción y flojera, cansancio y aburrimiento, por ese desacuerdo interno, esa desunión interna de nuestro ser. Siendo que la oración exige concentración, es sumamente importante la oxigenación; pero, si al orar la Liturgia de las Horas, el Santo Rosario, la Coronilla, u otras oraciones formuladas, no tomas en cuenta la participación del corazón con sus movimientos que te dan vida, y la alimentación de oxígeno en la sangre y en el cerebro, es obvio que

no podrás resistir la concentración más de unos segundos o muy escasos minutos. En efecto. En la noche mientras duermes, el ritmo de la respiración y de los latidos de tu corazón tienen una intensidad muy baja, porque entra en reposo y por eso te viene el sueño. Al reposar la respiración, reposa también el corazón, disminuye la cantidad de oxígeno que llega al cerebro y caes dormido sin que te des cuenta. Un efecto semejante te va a suceder en actividades durante en día que requieran concentración y dominio de ti mismo. Te vas a distraer rápidamente y «mordeo» te va a llamar para que duermas.

Así como se suele invitar a otras personas a orar, si quieras cortar con la pereza, la flojera o la distracción al orar, lo primero que has de hacer es invitar y reunir a todo tu ser (no solo la mente y los labios) en el grandioso encuentro con Cristo. Te duermes y distraes porque, al repetir las Avemárias o las súplicas de la Coronilla, tus pulmones se parecen a esos momentos del día donde las ramas de los árboles están paralizadas porque no hay brisa que las mueva, o porque, tu corazón, que te ayuda a sentir lo que haces, no lo invitaste para orar. Peor es si al orar, el enchufe de tu mente y tus sentimientos están en el mundo exterior; porque así, aunque muevas tus labios en un Padre Nuestro o un Avemaría, ni siquiera a tu boca le prestas atención.

Si se respira mal; es decir, si aprovechas poco o casi nada de la capacidad respiratoria de tus pulmones y hay menos oxígeno llegando a tus neuronas. ¿Y las consecuencias? Tu cerebro y todas sus facultades serán como un vehículo sin gasolina. ¡No funciona! Se queda varado en la carretera. Se accidenta. Tu cerebro se va a dormir y se va a distraer en cosa de segundos y a cada rato. Toma en cuenta estas orientaciones cuando asistas a Misa, y allí también sucederá igual.

De lo que lees, hoy mismo (16 marzo 2022), hice un ejercicio para comprobar, conmigo mismo, si esto es verídico. En mi caso, llevo unos ocho años ininterrumpidos rezando el Santo Rosario todos los días sin fallar; pero, desde hace un año, aproximadamente, me vi en la necesidad de suspender de modo definitivo rezarlo sentado o acostado y de hacerlo caminando; porque, apenas en instantes, ya estaba con la mente en otro lugar, en fantasías, en divagaciones mentales, o dormido. Hoy fue diferente. Lo hice sentado, aplicando el método de la Oración del Corazón, y gracias a que estuve vigilante de mantener constante el nivel de respiración me logré mantener siempre despierto, lúcido y consciente de cada palabra que iba dirigiendo a nuestro señor Jesucristo o a la Santísima Virgen. Me pude dar cuenta que la clave está en el primer impulso de la respiración. Al inhalar y llenar de oxígeno por completo los pulmones en el lapso de tres latidos del corazón, me permitía tener el mismo corazón en estado activo, permitiendo, por un lado, poder estar atento a los latidos del corazón marcando las sílabas de cada palabra, en cada oración; y, por otro, poder estar siempre en el presente, sin fantasear, ni bostezar, ni adormecer el cuerpo.

Meses más tarde, el once de abril de 2022 (Lunes Santo), hice la prueba de rezar el Santo Rosario acostado, antes del amanecer, y practicando la Oración del Corazón (al unísono con la respiración y los latidos del corazón), y el resultado fue maravilloso; porque antes siempre lo intentaba hacer acostado me quedaba dormido en instantes como piedra. Esta vez, en cambio, duré una hora y no tuve distracciones ni me dormí un instante. Así que, puedo asegurarte que la adaptación del método de la Oración del Corazón para rezar el Santo Rosario sí funciona. De igual forma que si se le adapta a la Eucaristía y a cualquier otro momento de oración.

Y preguntarás, ¿cómo lo logré? El modo fue, administrar la respiración del oxígeno, tanto al inhalar como al exhalar, asegurando en cada instante llenar al máximo los pulmones de oxígeno y soltarlo hasta que sientas que ya no te queda nada. En el Padre Nuestro, por ejemplo, la primera mitad la hacía en una inhalación; y la segunda, en una exhalación. Lo puedes hacer también con pocas palabras para cada movimiento de respiración. De esa misma forma haces con el Ave María, las Jaculatorias, las demás oraciones y las Letanías.

f. *Intoxicación doctrinal:*

Una persona que consume doctrinas anti católicas de alguna Secta, pensará que es el mismo demonio quien le invite o le pida rezar un Santo Rosario u alguna oración escrita. Huyen del silencio, se adictan a las emociones, el canto, la batería, el sonido de las guitarras, del violín, del piano; en fin, a las emociones. Se hacen volátiles y muy vulnerables a las imaginaciones, ocurrencias y fantasías. Como están –vamos a decir– raptados por el desborde de los sentimientos, no controlan lo que se les viene al pensamiento. Empujados y manipulados por el sentimentalismo de una canción, la corteza cerebral se les bloquea, la libido les gobierna, la libertad se les desvanece, cualquiera los manipula, los engaña, y el demonio hace y deshace con sus mentes haciéndoles dar por hecho que cualquier alucinación o invento propio se lo atribuyan a Dios y salen de ahí a decir –falsamente– que el Espíritu Santo le reveló esto o lo otro.

¿Cómo mantener la humildad y la atención en la Oración?

Una pregunta parecida se la hizo Barsanufio al monje Juan de Gaza:390

«Pregunta: Padre mío, ¿querrías decirme cómo se adquiere la humildad para la oración perfecta?, ¿cómo efectuaría sin distracciones, y si es útil la lectura?»

Respuesta: La oración perfecta consiste en hablar a Dios sin distracción, recogiendo a la vez todos los pensamientos y todos los sentidos. Se llega a ello muriendo para todos los hombres, para el mundo y lo que él encierra. En la oración sólo has de decir a Dios: "¡Sálvame del malvado! ique tu voluntad se cumpla en mí!", y mantener tu espíritu en la presencia de Dios, hablándole. La oración se reconoce porque el hombre está libre de toda distracción con su espíritu

colmado de alegría bajo la iluminación del Señor. La señal de que el espíritu ha llegado a ese estado es la imperturbabilidad, incluso si el mundo entero viniera a atacarnos. Ora perfectamente aquel que está muerto para el mundo y sus placeres. Hacer cuidadosamente su obra para Dios, no constituye una distracción, sino celo según Dios. Es ventajoso leer las Vidas de los Padres, pues ello es un medio de iluminar el espíritu en el Señor».

Pasos básicos para lograr la intimidad en la oración:

- a) Comprender y reconocer el valor de invocar el nombre de Jesús:

De pseudo Macario el Grande, en la Filocalia, se lee:391

«"Bienaventurado aquel que persevera, sin cesar y con contrición del corazón, en el nombre de nuestro Señor Jesucristo. Pues, ciertamente, no existe en la vida práctica nada más agradable que este alimento bendito. Tu debes rumiarlo todo el tiempo, como la ternera que gusta la dulzura de rumiar hasta que la cosa rumiada penetra en el interior de su corazón y derrama allí una dulzura y una grasa (unción) buenas para su estómago y para todo su interior; ¿no ves acaso, la belleza de sus mejillas inflamadas por el dulzor que ella ha rumiado con su boca?".

Pidamos que nuestro Señor Jesucristo nos conceda la gracia a través de su dulce y graso (untoso) nombre.

Un hermano interrogó a El Abad Macario, diciendo: "Enséñame el significado de estas palabras: La meditación de mi corazón es estar en tu presencia". El anciano le dijo: "No existe otra meditación, a no ser el nombre saludable y bendito de nuestro Señor Jesucristo habitando sin cesar en ti, tal como está escrito: Como golondrina clamaré y como tórtola meditaré. Eso es lo que hace el hombre piadoso que permanece constantemente en el nombre de nuestro Señor Jesucristo".

Macario el Grande dijo: "Debes poner atención en el nombre de nuestro Señor Jesucristo cuando tus labios estén en ebullición para atraerlo, y no trates de conducirlo en tu espíritu buscando parecidos. Piensa tan sólo en tu invocación: Señor Jesucristo ten piedad de mí y, en el descanso, verás su divinidad reposar en ti, apartar las tinieblas de las pasiones y purificar al hombre interior retomándolo a la pureza de Adán cuando estaba en el paraíso. Este es el nombre bendito que invocó Juan el Evangelista llamándolo 'luz del mundo', 'dulzura que no empalaga' y 'verdadero pan de vida'"».

Quien sufra de no poder dominar sus pasiones, y ve inundada su alma frecuentemente con sentimientos de ira, enojo, lujuria, ansiedad por sentir

placer, impulsos de agredir, de estallar, o de consumir alcohol o usar drogas, le será de luz esta conversación entre Barsanufio y el monje Juan de Gaza:

«*Las pasiones son sufrimientos. Dios no ha querido alejarlas, pero ha dicho*

«*invócame en el día de la tribulación». No hay otro medio de vencer toda pasión más que invocar el nombre de Dios. La contradicción sólo es buena para los perfectos, los poderosos*

*según Dios; nosotros, los imperfectos, tenemos sólo un recurso, refugiamos en la oración en el nombre de Jesús. Pues las pasiones son demonios que huyen ante su nombre».*³⁹²

Sanar el pensamiento:

Necesitas higiene mental. Limpia tu mente, si sientes que la tienes atiborrada por el estrés, los deleites y la saturación de información: noticieros, asuntos de política, farándula, modas, deportes, economía, pornografía, rencillas, discordias, incredulidad, prejuicios, anticatolicismo.

Si los gatos y los perros se purgan solos, sin necesidad de que domestiquen o los entrenen; ¿qué no ha de purificarse una persona? Si se aconseja hacer purgas para hacer una limpieza gastrointestinal, ¿cuánto más no se ha de necesitar algo similar con la mente y el espíritu, si a diario, la mayoría tiene la mente expuesta a tanta podridión moral y espiritual que existe la sociedad? Debería dársele más importancia a un antivirus para el alma y la mente, que para una computadora; a menos que una computadora tenga más valor que una persona. Así como se toman depurativos para limpiar la sangre, el hígado, o la orina; más necesario es la depuración y el saneamiento de la mente. Pues, así como hay contaminación del aire, del agua, de pruebas, de datos, de evidencias, o de la sangre; también hay contaminación de la mente y los sentimientos; y, de eso, muy poca gente se purga, siendo que con la mente se hace todo y se la necesita lúcida para hacer bien las cosas y evitar los errores.

Entenderás ahora que, para sanear la mente, lo primero es apartarla de lo que la contamina. Comience entonces a mantenerla siempre ocupada en cosas sanas, y a no exponerla ante programas, películas, contenidos audiovisuales o auditivos, lugares o conversaciones que la pongan a riesgo de toxinas mundanas. Sea prudente seleccionando dedicar interés y atención, solamente, a contenidos, lugares y conversaciones que te nutran positivamente en la unión con Dios. No comas entero lo que el mundo te ofrece a comer; pues así advierte la palabra de Dios: «*Todo está permitido, pero no todo me conviene. Todo está permitido, pero no todo me hace bien. Que cada uno piense no en sí, sino en los demás.* (**1Cor 10, 23-24**)

A lo largo de este capítulo del libro hay herramientas muy útiles para mantener todo el día la mente entregada y dedicada a Cristo. No es una manera de pasar el tiempo, o un récipe; es el mandato del Señor:

«Es necesario orad siempre sin descanso» (**Lc 18, 1**); «Velad y Orad en todo tiempo» (**Lc 21, 36**); «Haced en todo tiempo, mediante el Espíritu, toda clase de oraciones...» (**Ef 6, 18**) y, también, «Orad constantemente» (**1Tes 5, 17**).

b) *Ocupar el pensamiento:*

Ocúpalo siempre en Cristo. Si te dedicas con esmero a practicar la Oración de Corazón todos los días, vas a recoger unos resultados que van a conquistar tu afecto, por los hermosos frutos que proporciona. Podrás constatar rápidamente, en cosa de minutos y días, que el gozo y la alegría dadas por Dios es mayor y mejor que el gozo y los deleites que ofrece el mundo. Como dijo Jesús a Marta sobre su hermana María que dejaba los afanes y le escuchaba: «una sola cosa es necesaria. María ha elegido la mejor parte, que no le será quitada» (**Lc 10, 42**).

El mandamiento, «*No consentir pensamientos, ni deseos impuros*», está de noveno en la lista; pero aparece siempre de primero en cualquier pecado que se comete; porque, antes de materializar el mal con las manos, con las palabras, o guardando un sentimiento impuro, primero tuvo que pasar por la mente, y entró, porque la persona no vigila. Como dijo Cristo: «*Un hombre sembró buena semilla en su campo, pero mientras la gente estaba durmiendo, vino su enemigo, sembró cizaña en medio del trigo y se fue*». (**Mt 13, 24**).

Ese hombre que sembró la buena semilla fue la persona que le enseñó las primeras oraciones, el catequista que le dio el conocimiento de Cristo, el sacerdote que te celebró la Eucaristía, de proclamó la Palabra y te predicó, o la semilla que te cayó mientras rezabas la Liturgia de las Horas, el Santo Rosario, la Coronilla, pero, al pasar el resto del día y del tiempo, sin orar, distraído en las vanidades terrenales, enfangado en el lodo de las intrigas y divisiones; atrapado en tus desalientos, o afanado en tus necesidades materiales, al llegar a la oración, ya tu mente se encuentra asfixiada, agotada y sin espacio para el Señor. Es capaz que, si necesitas tiempo para salir de un compromiso o para satisfacer un placer o una vanidad personal, a quien le quitas el tiempo es a la oración. Eso no te va a pasar si de modo permanente y por siempre, le entregas a Cristo tu mente. Hazlo de rodillas ante el Sagrario, y haciendo votos por siempre, declaras: «*iOH JESÚS! iOCUPA MI MENTE; REINA EN MÍ; DIRIGE MIS SENTIDOS; GOBIERNA MI SER!. iMI PENSAMIENTO, SIEMPRE, SEAS TÚ, SEÑOR!*».

c) *Practique toda la vida la «Oración del Corazón»*

Este capítulo contiene este método de oración, que te ayudará a pasar el día con la mente enamorada de Cristo a toda hora: de camino, en el vehículo, en el trabajo, en los quehaceres del hogar, en el deporte, en la enfermedad, en la tribulación, en la cárcel, donde quiera que te encuentres.

Taller de Oración: Desarrollo

Si has estado buscando una ayuda práctica para aprender a orar y para permanecer siempre en unión inseparable con Cristo. Si te aflige alguna flaqueza que te aleja de Cristo y quieres superarla, llegaste a donde necesitabas llegar. Será de gran provecho para ti, y hará de ti un valioso instrumento de Dios para hacer el bien a muchas almas.

Luego del anterior tema introductorio, en esta segunda parte hallarás las herramientas prácticas para entrenarse y activarse en la «*Oración del Corazón*». Es mucho más que un método de oración. Su ferviente aplicación ofrecerá un enorme caudal de beneficios para cuanta persona lo asuma y viva.

Este tema contiene estrategias que permiten al lector convertirse en multiplicador para que llegue a muchos más este precioso don de la Iglesia Católica, tan necesario de rescatar y de difundir. Es perfectamente compatible con cualquier comunidad, espiritualidad o carisma católico; y, muy idóneo para educar a los niños y adolescentes, en el hogar, la Catequesis y Colegios católicos, de manera que logren enamorarlos de obedecer el llamado de Cristo a todo discípulo: «*Velad y Orad*» (**Lc 21, 36**).

Oración del Corazón y Liberación

Acuda de inmediato a refugiarse en la Oración del Corazón cuando sientas inminente, o ya presente, una tentación, una depresión, un mal recuerdo, una provocación.

Practique de inmediato la Oración del Corazón cuando sientas aburrimiento, estrés, pánico, tristeza, angustia, rabia, desesperación, dolores por alguna enfermedad, perturbaciones de espíritus malignos, enfados, perturbaciones, insomnio, fracaso, ira o cuanto te asalte la ansiedad y el deseo de fumarse un cigarrillo, de tomar licor, de darse placer con actos lujuriosos, con pornografía, o de desestresarse con el teléfono o con videojuegos. Date la oportunidad de vivirlo, y sea testigo de la paz y la efectividad que la Oración del Corazón te va a aportar sobre tiene liberarte del pecado donde siempre tropezabas una y otra vez.

Del lado contrario, si de tales momentos recurrés a buscar los engañosos alivios que propone el mundo (licor, cigarrillo, fornicación, droga, teléfono, ...) lo que vas a obtener será una adicción, la pérdida de la salud, de la estabilidad económica y de el fracaso económico, o entre otros.

Historia de la Oración del Corazón

«*La Oración del Corazón*» es practicada por los católicos de Oriente, y en modo particular, por la Iglesia Ortodoxa. Aunque, quien más la usa y la ha hecho popular es la Iglesia Ortodoxa; sin embargo, es un método de oración nacido del seno de la Iglesia Católica. La Iglesia Ortodoxa surgió de un cisma que le ocasionó a la Iglesia Católica en el año 1054, y la «*Oración del*

Corazón» Se remonta a la tradición de los Padres griegos de la edad media bizantina (siglos VII y VIII).

Siglos antes, en los Padres del Desierto, teniendo como prócer a San Antonio Abad (250 – 355), quien, buscando la perfección cristiana, a los veinte años de edad renuncia a todos sus bienes, incluyendo los apegos y atractivos de este mundo para ser de Cristo en plenitud. De ser un hombre acaudalado en bienes, regaló todo lo que tenía a los pobres, vivió la mendicidad y dejó la vida de ciudad para entregarse a la oración en el desierto del alto Egipto. A su alrededor se unieron muchos discípulos que iban al desierto a pedir sus consejos, y muchos se quedaron a imitar su modo de vida formando comunidades que San Antonio asistía y fortalecía. Entre sus más exponentes seguidores, que practicaron y escribieron sobre la Oración del Corazón, tenemos a: Evagrio, San Casiano el Romano, Marcos el asceta, Macario el Grande; Diádoco de Fótice, Barsanufio y Juan de Gaza, Isaac de Nínive, Juan Clímaco, Hesiquio de Batos, Filoteo el Sinaíta, Máximo el Confesor, Elías el Ecdicos, Simeón el Nuevo Teólogo, Nicetas Stethatos, Nicéforo el Solitario, El pseudo Simeón el Nuevo Teólogo, Teolepto de Filadelfia, Gregorio el Sinaíta, Gregorio Palamas, Calixto e Ignacio Xantopoulos, Nicodemo el Hagiorita. Sus escritos se pueden leer en el libro llamado «*La Filocalia de la Oración de Jesús*».393

Fue introducida en Rusia hacia el siglo XIV, por San Sergio, fundador del monaquismo ruso.

En el siglo XVIII la difundió el monje Paisij Velitchkovsky. Desde entonces, alcanzó su auge y popularidad, con el libro «*Relatos de un Peregrino Russo*».

Algunos vinculan la «*Oración del Corazón*» a los mismos Apóstoles, pues en uno de los autores del libro de la Filocalia, donde todos estos santos monjes dejaron la impronta de su testimonio viviendo esta oración, se afirma que viene de los Santos Apóstoles.

Como puedes apreciar, en los orígenes de esta hermosa y antigua forma de oración cristiana se encuentra una escuela de pléyade de santos de la Iglesia Católica; un tesoro necesario de rescatar y, como san Antonio Abad, salir a repartir en el pueblo de Dios para que, sostenidos por la fuerza invencible de la oración en el Nombre de Cristo, puedan superar las tribulaciones, pruebas y tentaciones que en el mundo actual encuentran.

Fuentes bíblicas:

Es necesario permanecer – orar – en Cristo Maestro. Así dice el Señor:

- «*Velad y orad, para que no caigáis en tentación; que el espíritu está pronto, pero la carne es débil*» (**Mt 26, 41**).
- «*Estad siempre alegres. Orad constantemente. En todo dad gracias, pues esto es lo que Dios, en Cristo Jesús, quiere de vosotros*» (**1Tes 5,16-18**).

-
- «Quiero, pues, que los hombres oren en todo lugar elevando hacia el cielo unas manos piadosas, sin ira ni discusiones» (**1Tim 2, 8**).
 - «Así pues, el que crea estar en pie, mire no caiga» (**ICor 10, 12**).

De todas estas fuentes bíblicas, la que viene es la mejor de todas:

- «Y sumido en agonía, insistía más en su oración. Su sudor se hizo como gotas espesas de sangre que caían en tierra. Levantándose de la oración, vino donde los discípulos y los encontró dormidos por la tristeza; y les dijo: "¿Cómo es que estáis dormidos? Levantaos y orad para que no caigáis en tentación» (**Lc 22, 44-46**).

¿Cómo puede, el que suda gotas de sangre, porque ve inminente su muerte en la cruz, el que sufre los dolores más punzantes que humano alguno haya podido padecer, orar y reponerse de tal forma, que sale de allí a levantar y sacar de la tristeza a sus más íntimos amigos, a sus discípulos? Escribo estas líneas y me eriza la piel. Imagino que tú no quedarás indiferente. ¡Vaya fuerzas las que provee la oración íntima y desde el corazón! Allí estuvo Jesús en el Getsemaní orando repitiendo palabras solo con su pensamiento, o moviendo sus labios. Hasta su sangre oraba y se derramaba en sudor diciendo: «Padre, si quieres, aparta de mí esta copa; pero no se haga mi voluntad, sino la tuya» (**Lc 22, 42**).

Jesucristo nos encomienda y manda a orar constantemente, sin desfallecer, porque es la única garantía para lograr la paz, el amor de Dios, la alegría, la esperanza en la vida. Él nos los dice, porque antes Él lo vivió en los momentos más difíciles de su paso por la tierra; para que, fijándose en Él, ninguno sucumba ante el dolor, el sufrimiento, la soledad, la traición, la tortura, la tentación, sino para que se eleve sobre las tribulaciones y las convierta en instrumento de vida y plenitud. El Cristo orante del Getsemaní es el Maestro del que sufre, del que llora, del que no le encuentra sentido a la vida, del que quiere renunciar a su apostolado en la Parroquia, o al sacerdocio o la vida religiosa misma, por sentirse incomprendido, abandonado, perseguido, cansado, indigno a causa de algún pecado grave que esté cometiendo; es el refugio del que lo ha perdido todo y queda en la calle, del que sufre el doloroso aguijón de las tentaciones de la carne, del mundo y del dinero, o de los dolores de una enfermedad. En Él salen victoriosos el adicto, el vicioso, el tirado en la calle que duerme sobre el asfalto o las aceras porque se siente rendido y frustrado. Has de decir como Él: «Padre, si quieres, aparta de mí esta copa; pero no se haga mi voluntad, sino la tuya» (**Mt 26, 39-44; Mc 14, 36-39; Lc 22, 42**).

A esta oración, se le unen las plegarias propias de la «*Oración del Corazón*». De las pruebas saldrás como Cristo del Getsemaní, que salió a consolar y levantar el ánimo a los apóstoles. Tú lo harás con tus familiares, hermanos de apostolado, vecinos, compañeros de trabajo, que sienten que ya no pueden más con la vida o con la responsabilidad que tienen y quieren huir.

Jesucristo conoció en carne propia el sufrimiento y el dolor en su grado más extremo e insopportable; pero, no pienses que lo logró porque era Dios, mientras que, en cambio, tú eres un ser humano lleno de defectos y muchas fallas. Ten presente que en Él hay una sola persona, verdadero Dios, pero también, verdadero hombre; hombre en plenitud. Asumió en pleno la naturaleza humana para decirte, ante el dolor: «*iTú también puedes! iHaz oración en medio de la agonía, y vencerás!*». Si Cristo hubiera sufrido menos que tú, podrías afirmar, «*Él no sufrió como sufro yo*». Si Él, apenas hubiese fingido los tormentos que padeció, también tendrías razón si dijeras que todo lo que hizo fue solo apariencias, y que Él no conoció el dolor. Pero, en cambio, si caes en cuenta que tomó sobre sí el sufrimiento, el dolor, la humillación, el desprecio, la calumnia y la soledad en sus límites más extremos, y que fue enteramente hombre, porque de lo contrario no hubiese podido redimir al hombre; al ver que tus penas son menores a las Suyas, te rindes y aclamas: «*Oh Jesucristo. Varón de dolores. iSi tú pudiste con tanto, yo puedo con menos!*».

Decía San Pedro Damasceno: «*Debemos ejercitarnos en invocar el nombre del Señor, más que en la respiración, en todo momento, en todo lugar y en toda situación. "Orad sin cesar", dice el Apóstol... nos debemos acordar de Dios en todo tiempo*».³⁹⁴ En esta misma línea, Jean Claude Larchet, en su libro «*Terapéutica de las Enfermedades Espirituales*» afirma:

«*La oración es el principio de la adquisición de toda gracia, es por esto mismo el principio de la curación del hombre enfermo y de su vuelta a la salud. Por ella el hombre se dirige al Cristo médico para obtener de Él la curación de sus males*».³⁹⁵

Iniciación en la Oración del Corazón

Acerca de la «Oración del Corazón», Dice, en el libro «*Filocalia de la Oración de Jesús*»:

«*Esta oración consiste en una invocación incesante del nombre de Jesús, de allí su nombre: oración de Jesús. Ella encuentra su fuerza en la virtud del nombre divino, el nombre de Yahvé en el Antiguo Testamento, el nombre de Jesús en el Nuevo Testamento, particularmente en el libro de los Hechos de los apóstoles: "Aquel que invoque el nombre del Señor será salvado" (**Hch 2, 21**). El nombre es la persona misma. El nombre de Jesús salva, cura, arroja los espíritus impuros, purifica el corazón. Se trata de "llevar constantemente en el corazón al muy dulce Jesús, de ser inflamado por el recuerdo incesante de su nombre bienamado y por un inefable amor hacia él", así se expresa el padre Paisij Velitchkovsky*».³⁹⁶

«*resulta fácil de memorizar y puede ser rezada mentalmente, constituye una vía muy accesible para cumplir el mandamiento de Cristo de "rezar siempre y no relajarse" (cf. **Lc 18, 1**)". (...) Esta repetición, hecha primero vocalmente y luego mentalmente, alcanza su perfección cuando el mismo*

*corazón la realiza espontáneamente, de ahí el hombre de "oración del corazón"».*³⁹⁷

*«Mediante la oración del corazón, mediante la gracia de la iluminación, el ser recobra su armonía interior, su unidad. Vuelve la espalda a la dispersión, a la multiplicidad, a la división. El espíritu y el corazón, el alma y el cuerpo, se reconcilian. El hombre recobra su unidad original. Se recubre con la imagen de Dios y la semejanza divina. Es "deificado". La "deificación" (théosis, en griego), es obra, no del hombre, sino de la gracia».*³⁹⁸

Primeros ejercicios:

Tendrás a continuación una primera oportunidad de experimentar la «*Oración del Corazón*» por algunos minutos, con la finalidad de que conozcas algunos aspectos de ejercitación. Unas páginas más adelante se entrará de lleno en los ejercicios de entrenamiento y activación. Siga estas instrucciones:

«...represéntate así tu corazón, vuelve tus ojos como si lo miraras a través de tu pecho y escucha con tus oídos cómo trabaja, latiendo rítmicamente. Cuando te hayas acostumbrado a esto, esfuérzate por ajustar a cada latido de tu corazón sin perderlo de vista, las palabras de la oración.

[Iniciamos con un pequeño ejercicio que luego profundizaremos y ampliaremos en el siguiente tema: «**TALLER DE ORACIÓN Y ATENCIÓN**»].

Es decir, al primer latido dices en tu interior, "SEÑOR"; al segundo, "JESU..."; al tercero, "CRISTO"; al cuarto, "TENED PIEDAD"; al quinto, "DE MÍ"; y repite con frecuencia este ejercicio.

*Si lo haces así a menudo y durante mucho tiempo, pronto notarás un ligero dolor en el corazón, y luego se producirá en él un calor vivificante. Con la ayuda de Dios, llegarás así a la acción constante de la oración en el interior del corazón. Pero sobre todo guárdate de cualquier representación o imagen que brote en tu espíritu mientras estés orando».*³⁹⁹

*«Di, al ritmo de la respiración, "SEÑOR JESUCRISTO, TEN PIEDAD DE MÍ", en voz baja, o simplemente en espíritu. Esfuérzate en echar fuera todos los demás pensamientos, sé paciente y repite a menudo este ejercicio».*⁴⁰⁰ *«Haz que la oración de Jesús sea una cosa con tu respiración, y verás el fruto del silencio y de la soledad (P.G., 1,88, col 1112 c)».*⁴⁰¹

La participación del cuerpo humano es de suma importancia para orar. He aquí las recomendaciones a tener en cuenta:

- a. *Posición corporal:*

Caminando, acostados, en labores manuales, y, mejor, sentados. Esto es lo que al respecto dicen los Padres del Desierto:

*«Mejor, de pie o sentado, o incluso acostado, reteniendo la respiración, en la medida de lo posible, para no respirar demasiado a menudo... Invoca al Señor Jesús con un deseo ferviente y en una paciente expectativa, abandona todo pensamiento... Si ves la impureza de los malos espíritus, es decir, los pensamientos, encerrando el espíritu en el corazón, invoca al Señor Jesús sin cesar y sin distracción, y ellos huirán, invisiblemente quemados por el nombre divino».*⁴⁰²

b. *El corazón:*

Sienta tu corazón, sigue sus latidos... He aquí su importancia:

- Evita el fariseísmo, de orar de los labios para fuera.
- Evita el solo mentalismo, fatal para la distracción.
- Evita el racionalismo, derivando en una doble vida. No siente nada por lo que dice...
- Involucra todo el ser: mente, sentimientos, espíritu, voluntad, inteligencia.
- Logra tener la mente centrada y dirigida por un movimiento sano, puro, limpio.
- Es como el director de una orquesta dirigiendo a los músicos y cantantes. En la Oración del Corazón, los latidos te dan el tiempo, las pausas.

c. *La respiración:*

Activa tu respiración: respira según el ritmo y tiempo que los latidos de tu corazón te van marcando. He aquí su importancia:

- Sin oxígeno, el cerebro se duerme, se desconecta del presente, y empieza a fantasear, a imaginar.
- La respiración, en sus tres tiempos, son como los puntos y seguidos y puntos y aparte. Te dicen que debes hacer una pausa, y no correr.
- Se aplica la «*Ecuación Trinitaria*»: de ello se hablará un poco más adelante. Por ahora, prosiga con la adquisición de la información básica para la ejercitación en la «*Oración del Corazón*».

d. *Las manos:*

Controla tus manos; únelas a orar, porque se hacen causa de muchas distracciones durante la oración. Haz que todo tu ser ore. ¡De tu cabeza a tus pies!

Para ello, usas el Cordón de Oración, o el Santo Rosario mientras no tienes el Cordón.

e. *La costumbre:*

El cuerpo es, por naturaleza, iflojo y perezoso! Él prefiere dormir, antes que trabajar; estar sentado, que salir corriendo; estar en reposo y en confort, que cansado y sudando. Si no lo unes a la oración, él te va a sacar de ella. Si no lo acostumbras a orar, él se te va a revelar siempre que quieras orar. En cambio, si lo habitúas, si lo educas, si lo gobiernas, él solo irá a orar. Al descubrir el gozo y la paz que el encuentro con Cristo le va a proporcionar, seguirá por su cuenta ese camino, y no el de otros alivios pasajeros que después le conducen a las penas, a la tristeza, a la ruina y perdición.

Es necesario, por tanto, proveerle de una disciplina que lo ocupe durante varias semanas y meses, hasta que ya se le haga natural, a todo el ser, disponerse y sentir deseos y ansias de orar; de estar de nuevo y para siempre con Cristo.

¿Cómo se logra? Empleando el Cordón de Oración y estableciendo metas que van aumentando progresivamente, de la cantidad de repeticiones de las oraciones que se te van a indicar para iniciarte en la «*Oración del Corazón*».

Se recomienda que te inicies siguiendo las instrucciones que más adelante se te van a dar. Lo importante en este momento es darse cuenta y adquirir el convencimiento de que muchísimos seres humanos aprenden por hábito, por repetición, porque terminan haciendo lo que ya vienen haciendo; y tal vez, tú no eres la excepción.

Instrucciones sobre la Oración del Corazón:

La primera, tiene que ver con la disciplina acerca de las distracciones durante la oración; la segunda, con el centro donde se debe tener el objetivo de esta oración siempre consciente; y, tercero, la misma instrucción de la obediencia para que este sencillo y santo camino de oración sea fecundo y no se desvíe:

a) Obediencia:

Sé prudente en no separarte de las directrices que aquí se te dan. Eso te protegerá de desviaciones que, en lugar de llevarte a Cristo y sanarte, te apartarán de Él y te aumentarán el daño que buscas corregir en tu vida.

Aférrate a la obediencia... Asuma esta indicación como el mejor de todos los medicamentos. Si no obedeces al médico en lo que él te recetó y te excedes en la dosis, te va a perjudicar. Así, igual, el método de oración que aquí estás adquiriendo; si te excedes en complacer y propiciar durante la oración las imágenes y representaciones, serás como vehículo salido de la carretera en grave peligro de sufrir un accidente.

b) Cero distracciones

Orar es separarse del mundo para encontrarse con Dios, aún cuando estés transitando entre los vaivenes del trajín diario, mientras vas de camino, o estés en tu lugar de trabajo, en el vehículo, en el deporte, en la playa, de paseo, en la fábrica, donde estudias, en la enfermedad, en la escasez, en toda circunstancia. Sin embargo, aun cuando lees que para orar se necesita hacer una separación del mundo para estar con Dios; sin embargo, el encuentro con Dios no nos debe distraer tampoco de las responsabilidades diarias.

Lo que se está diciendo, con la instrucción de no distraerse, es que, al momento de estar en comunicación con Dios debes estar en oración y no distraído; viviendo el presente siempre. Si una persona te habla, préstale toda la atención y el servicio que puedas. Pero, si estás hablando con Dios, y con la Virgen, préstales, con más razón aún, la atención que les corresponde.

*«El alma debe despojarse enteramente para la súplica y para el amor de Cristo, evitando distracciones y divagaciones en sus pensamientos (Hom 33: PG 34, 741b) 2. El mejor de nuestros actos, la más alta de nuestras obras, es la perseverancia en la oración. Por ella podemos adquirir cada día todas las virtudes pidiéndolas a Dios».*⁴⁰³

Este camino de oración para estar con Cristo siempre, y sanar tu mundo interior, te protege de los arriesgados y diabólicos precipicios de muchos métodos modernos pertenecientes a la Nueva Era, como el Yoga, los Mantras, las Constelaciones Familiares, Cursos de Milagros, Contactos con ángeles, donde ofrecen técnicas de relajación, de descanso mental, de respiración y meditación con lo que se les ocurra en moda, sonidos, colores, aromas, caricias.., en donde dejan la mente en blanco, en vacío, desconectada del consciente y de la facultad del ejercicio de la libertad, y sin posibilidad alguna de vigilar la filtración de espíritus, imágenes, revelaciones y visiones del maligno camufladas como venidas de Dios, de las cuales salen muchos inventando cualquier novedad, y diciendo, que eso les unen también a Dios y les resuelven las dificultades que están sufriendo.

En cuanto a qué clase de distracciones debes evitar, y los motivos, iniciemos con las recomendaciones siguientes, tomadas del libro *Relatos de un Peregrino Ruso*: «*Rechaza todas las imaginaciones, ya que los Padres nos ordenan, para no caer en ilusiones, que guardemos el espíritu libre y vacío de toda forma durante la oración»*⁴⁰⁴.

*«Por lo que respecta a la ausencia de imágenes, esto es, no usar la imaginación y no aceptar ningún tipo de visión durante la contemplación, sea de luz, o de un ángel, o de Cristo, o de no importa qué santo, y apartarse de todo ensueño, esto, por supuesto, viene ordenado así por Santos Padres experimentados, por esta razón: El poder de la imaginación puede fácilmente encarnar, o por así decirlo, dar vida a las representaciones de la mente, y de este modo los inexpertos pueden ser fácilmente atraídos por estas ficciones, tomarlas por visiones de la gracia y caer en el engaño de sí mismos, a pesar del hecho de que la Sagrada Escritura dice que el mismo Satanás puede asumir la forma de un ángel de luz».*⁴⁰⁵

En esa misma materia, en la «*Filocalia de la Oración de Jesús*», profundiza con más detalles, diciendo:

«Conviene buscar el silencio del espíritu, evitar todos los pensamientos, incluso aquellos que parecen lícitos, fijarse constantemente en las profundidades del corazón y decir: "Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí". A veces sólo se dirá: "Señor Jesucristo, ten piedad de mí". Luego se cambiará: "Hijo de Dios, ten piedad de mí"; esta última fórmula, según Gregorio el Sinaíta, es más fácil para los

principiantes. Pero no es necesario cambiar a menudo de fórmula, aconseja, sino sólo a veces. "Recitando atentamente esta oración, permanecerás de pie o sentado, o incluso acostado, reteniendo la respiración, en la medida de lo posible, para no respirar demasiado a menudo... Invoca al Señor Jesús con un deseo ferviente y en una paciente expectativa, abandona todo pensamiento... Si ves la impureza de los malos espíritus, es decir, los pensamientos, encerrando el espíritu en el corazón, invoca al Señor Jesús sin cesar y sin distracción, y ellos huirán, invisiblemente quemados por el nombre divino"».⁴⁰⁶

Va quedando clara la tarea de no aceptar en la mente otros pensamientos que se ventilen mientras haces la Oración del Corazón. Hay una palabra que recoge muy bien la forma como se ha de tener la mente mientras se encuentra haciendo esta oración: «*HERMETISMO*». La mente debe permanecer hermética. De inmediato, cuando las visiones, imaginaciones, y cualquier clase de representaciones se asomen, tu mente deberá decirles, «*iFUERA, ESTOY OCUPADA!*».

Y, ¿por qué ese hermetismo?

«Esta iluminación del corazón procede de una acción del Espíritu santo, que es luz. Pero es necesario no confundirla con las aspiraciones, las visiones, las «luces» espirituales o sensibles. De hecho, los Padres son unánimes en recomendar que no se busquen tales cosas. No es necesario dedicarse a ellas ni dejarse distraer por ellas, si se presentan. Pues se debe, siempre, guardar la «sobriedad». La verdadera oración del corazón es siempre «la oración pura»».⁴⁰⁷

He aquí algunos motivos por los que haz de ser obediente en esta instrucción. Tenga siempre presentes estas prudentes enseñanzas bíblicas:

- «*Queridos míos, no se fíen de cualquier inspiración. Examen los espíritus para ver si vienen de Dios, porque andan por el mundo muchos falsos profetas» (1Jn 4, 1).*
- «*Las esperanzas vanas y engañosas son para los imbéciles: los sueños dan alas a los insensatos. Contar con los sueños es como perseguir una sombra o correr tras el viento. Lo que se ve en sueños no es más que un reflejo: la persona ve su propia imagen. ¿Puede uno purificarse con algo impuro? ¿Y encontrar la verdad en lo que es mentira? Predicciones, visiones y sueños son tan vacíos como los fantasmas de una mujer en cinta. A menos que te sean enviados como una visita del Altísimo, no les prestes atención. Porque los sueños engañaron a mucha gente; los que confiaron en ellos fracasaron» (Sir 34, 1-6).*

c) *Cero música de fondo:*

De la terapia para sanar la adicción sexual, retomamos y traemos un fragmento de las recomendaciones dadas por el pbro. Domingo Pernía para ejercitarse en la Oración del Corazón:

«Es necesario que haga el ejercicio sin música de fondo o ambientación. Es mucho mejor el silencio crudo. La música de relax o sentimental no, porque le puede gustar y no termina de salir del nudo de autosatisfacción del que justo se necesita liberar. En cambio, el silencio es crudo, es salvaje, porque la persona se siente y se debe enfrentar a sí misma, pero con oración, unida al Señor».

d) *Momentos en los que no debes practicar la «Oración del Corazón»:*

No lo hagas cuando tengas personas a tu lado en medio de una conversación de la que formas parte. Usar esta hermosa forma de orar para ignorar personas con las que debes mejorar tu comunicación, echa por tierra la misma oración [porque demuestra que no la ha entendido ni la conoce], y aumenta el daño de división o de indiferencia que tienes con tales personas. No puede caerse en el mismo vicio de quien no comparte con los que le rodean porque hacen de su teléfono un muro o pared para aislarse de quienes le rodean, y luego, andan juntos sufriendo soledad.

e) *«No se trata aquí de actos meritorios»:*

Con esos términos, el mismo libro, Filocalia de la Oración de Jesús, introduce la tercera instrucción a seguir: el fruto no depende de la cantidad de repeticiones. Desviarse a ese criterio significa apartarse de la primera instrucción y separarse completamente del método de oración que aquí se te entrega. Sigamos, con la exposición de los detalles de esta tercera instrucción:

"No se trata aquí de actos meritorios: con número de rosarios, cantidad de oraciones, mortificaciones en el sentido vulgar. La noción de mérito está ausente de la teología oriental. «No os inquietéis por el número de oraciones a recitar. Que vuestra sola preocupación sea que la oración brote de vuestro corazón, viviente como una fuente de agua viva. Arrojad enteramente de vuestro espíritu la idea de cantidad.

El lugar donde se produce esta dispersión de la personalidad en el mundo de las cosas es la cabeza, el cerebro; allí los pensamientos forman remolinos, como copos de nieve, como enjambres de moscardones en el verano.

Por el cerebro, el espíritu conoce un mundo que le es exterior al mismo tiempo que pierde el contacto con los mundos espirituales, cuya realidad estrecha oscuramente, sin embargo, el corazón. Para reconstruir a la persona en la gracia, es necesario, entonces, reencontrar una relación armoniosa entre la inteligencia y el corazón.

Es necesario orar con el corazón, es necesario encontrar la oración del corazón. Es necesario sentarse en un lugar retirado y tranquilo, lejos del ruido y el movimiento, en silencio. Inclinarse la cabeza hacia el corazón, alejarse de la agitación de los pensamientos, decir no a la dispersión, a la multiplicidad de las imágenes, de las ideas, de los recuerdos. Respirar calma, lenta, profundamente, orando al Señor Jesús. Fijar la mirada interior en el "lugar del corazón" todavía sombrío y oscuro, donde la oración introduce el nombre divino de Jesús con el ritmo de la respiración".

Poco a poco el nombre de Jesús se identifica con los latidos del corazón. El corazón, por sí mismo, ora y respira sin cesar en la oración de Jesús que se convierte, así, en "oración perpetua" e incesante».⁴⁰⁸

El valor de las repeticiones no está en la cantidad, sino en la calidad: tener siempre el pensamiento en Cristo. El conteo de la cantidad tiene, principalmente, la finalidad de educar y habituar al cuerpo a la oración.

f) *Ante la acedia y el cansancio espiritual:*

Es normal, de cualquier orante, que en algún tramo del camino se le arrimen la acedia, el desgano, la desmotivación y el enfriamiento. Incluya en su mochila de peregrino esta instrucción tan necesaria que trae la *Filocalia de la Oración de Jesús*:

«Ten mucha paciencia.... No pienses que este camino es cosa de unas semanas o meses; es un camino de toda la vida; orar es como el oxígeno; se necesita mientras se existe; por una razón muy sencilla: "La lucha excita la actividad de los demonios y hace que estos multipliquen las tentaciones. Cuanto más resistimos a sus ataques, tanto más se arma el Maligno contra nosotros", señala san Macario. El combate contra los pensamientos es, pues, una obra de largo alcance, y lograr una victoria completa sobre ciertos pensamientos puede llegar a costar varias décadas de asidua lucha, acompañada inevitablemente de sufrimiento. Durante todo este tiempo, el desánimo acecha permanentemente al que pelea (...) "Escapa de la tentación gracias a la paciencia y la súplica", aconseja San Marcos el Monje. Sigue así lo que escribe el apóstol Santiago: "Dichoso el hombre que soporta pacientemente la tentación, pues, tras haber sido probado, recibirá la corona

de la vida que el Señor ha prometido a los que le aman” (St 1, 12); y ése es también uno de los sentidos de la promesa de Cristo: “El que resista hasta el final, se salvará” (Mt 10, 22)».⁴⁰⁹

Si te llegara a visitar el cansancio, la acedia y la rutina, haga ejercicios de respiración larga y profunda en una hora del día en que puedas tener tranquilidad y sosiego; y, luego de varios minutos, al unísono con la respiración, reanude la repetición de la misma súplica: «*Señor Jesucristo, ten piedad de mí*». Mejor si el reinicio de la oración lo pudieras hacer de rodillas ante el Santísimo, frente al Sagrario. Comience con 100 repeticiones. ¡No pases más de allí! Luego de una semana, redobla; y así sucesivamente hasta el límite que deseas.

¿Por qué es tan importante la respiración en la oración? Esto es lo que responde *La Filocalia de la Oración de Jesús*:⁴¹⁰

«La función respiratoria, esencial para la vida del organismo, está ligada a la circulación de la sangre, al ritmo del corazón, a las fibras más profundas de nuestro ser. La respiración profunda del nombre de Jesús es vida para la criatura: “El que da a todos, la vida, la respiración y todas las cosas. En él tenemos la vida, el movimiento y el ser” (Hch 17, 25-28). “En lugar de respirar al Espíritu santo, dice Gregorio el Sinaíta, estamos colmados por el soplo de los malos espíritus”.

Adecuando la oración al ritmo respiratorio, el espíritu se calma, encuentra el “reposo” (hesychia, en griego; de ahí el nombre de “hesicasmo” dado a esta corriente espiritual de la oración). El espíritu se libera de la agitación del mundo exterior, abandona la multiplicidad y la dispersión, se purifica del movimiento desordenado de los pensamientos, de las imágenes, de las representaciones, de las ideas. Se interioriza y se unifica al mismo tiempo que ora con el cuerpo y se encarna. En la profundidad del corazón, el espíritu y el cuerpo reencuentran su unidad original, el ser humano recobra su “simplicidad”».

Elaboración y uso del Cordón de Oración

- a. Hazte de un cordón de diez cuentas de un lado y diez cuentas del otro, separadas ambas cuentas con alguna medalla o cuenta en el centro que destaque y sea equidistante al inicio de las dos decenas. Se llama «*Cordón de Oración*». Para las cuentas se pueden utilizar las bolitas usadas para elaborar pulseras.

- b. Sujetarás, en un extremo del Cordón, un crucifijo o una medalla cristiana; y, en el otro extremo, un aro hecho del mismo cordón, que te servirá para colgarlo cuando no lo estés usando.

-
- c. Ha de intentarse que las cuentas puedan deslizarse con la mano unos centímetros sin que las otras se muevan de lugar. Es con la finalidad de que puedas llevar el control del conteo que llevas sin que se desordenen las bolitas cuando debas suspender para hacer alguna actividad y la puedas retomar luego. Se logra pasando el cordón de manera cruzada por ambos orificios de cada bolita, de manera semejante como se tejen los cordones de los zapatos.
 - d. Las diez cuentas de un lado del Cordón se usan para ir avanzando, una bolita por cada repetición que hagas del texto y la cita bíblica; al llegar a la décima y retornar a la primera sumas veinte.
 - e. Por cada veinte repeticiones corres una bolita del otro lado del cordón separándola de las otras nueve, y así sucesivamente hasta llegar a la décima y retornar avanzando una cuenta por cada veinte repeticiones, habrás logrado cuatrocientas repeticiones.

El «Cordón de Oración» también cumple la benéfica y necesaria virtud de ayudarte a tener controladas las manos, que tanto tienden a distraer durante la oración. Entonces, ya no unes solo el cerebro, los pulmones, y el corazón, sino que también, haces más integral y kinestésica la oración, incorporando las manos y evitando que se te vuelvan un obstáculo para fijar tu atención.

Preguntas varias sobre la Oración del Corazón

Uno de los grandes precursores antiguos de este santo y benéfico camino de vida espiritual, Juan de Gaza, va respondiendo a preguntas muy importantes que le hace Barsanufio: 411

Pregunta: «¿Es mejor dedicarme al "Señor Jesucristo, tened piedad de mí" o recitar pasajes de las santas Escrituras y salmodiar?

Respuesta: Ambas cosas son necesarias, un poco de una, un poco de otra, pues está escrito: "Es necesario hacer una cosa, sin descuidar la otra" (Mt 23, 24).

Pregunta: Cuando entorpecido por los pensamientos, tanto en la salmodia como fuera de ella, pido ayuda al nombre de Dios, el adversario me sugiere que existe orgullo en pensar que se hace bien mencionando a Dios sin interrupción. ¿Qué debo pensar yo?

Respuesta: Es un hecho conocido que los enfermos necesitan absolutamente al médico... Aprendamos que es necesario, en la prueba, invocar sin interrupción al Dios de misericordia. Pero, invocando el nombre de Dios, no

nos dejemos llevar por los pensamientos orgullosos. De no tenerlo en su cabeza, el culpable no concebirá el orgullo. Tenemos necesidad de Dios: invocamos su nombre en nuestra ayuda contra nuestros enemigos. Estamos en necesidad: pedimos ayuda; estamos en una prueba: corremos a ponernos al abrigo. Aprendamos entonces que nombrar a Dios sin interrupción es un remedio que no solamente destruye toda pasión sino incluso el acto en sí mismo. Mirad al médico: él coloca su remedio o su cataplasma sobre la herida del paciente y esto produce su efecto sin que el enfermo tenga conciencia de cómo sucedió: del mismo modo el nombre de Dios, cuando es pronunciado, destruye todas nuestras pasiones sin que nos demos cuenta por el momento.

Pregunta: Cuando mi razón parece estar en reposo y libre de toda inquietud, ¿es bueno, incluso en ese momento, dedicarme a la invocación del nombre de Cristo, nuestro Señor? Mi razón me sugiere que, desde el momento en que estoy en paz, eso no es necesario.

*Respuesta: No podemos conocer una paz semejante, pues nos reconocemos pecadores. El Señor dijo: "No hay paz para los pecadores". Si no hay paz para los pecadores, ¿qué es, entonces, esa paz que creemos experimentar? Temamos, porque está escrito: "Andarán diciendo: 'Paz y seguridad', y entonces, de improviso, les sorprenderá la perdición, como los dolores del parto a la mujer encinta, y no podrán escapar" (**1 Tes 5, 3**). Sigue que nuestros enemigos, mediante engaños, aportan a nuestro corazón una efímera tranquilidad para impedirle invocar el nombre de Dios. Saben bien que esta invocación los paraliza. Estamos advertidos: llamemos sin tregua al nombre de Dios en nuestra ayuda. He aquí la oración. Está escrito: "Orad sin cesar" (**1 Tes 5, 17**)».*

Respuestas a objeciones

Si alguien te pidiera razones del por qué haces este método de oración, o te llegara a cuestionar por hacer este modo de oraciones repetidas al unísono con la respiración y las palpitaciones de corazón, acusando que eso tiene filtración de corrientes provenientes de otras religiones extrañas al cristianismo, y relacionadas con la nueva Era; éstas pueden ser algunas respuestas:

- a. *No es una práctica de la Nueva Era:*

No deja la mente en blanco, rifada a espíritus detrás de sonidos, aromas, imágenes, vibraciones, etc; ni deja ausente el consciente, el raciocinio. Es una invocación a Jesús y es Él quien ocupa la mente. No hay vacío mental y mantiene en plena lucidez el consciente.

b. *No es conductismo manipulador:*

No es un agente externo manipulando a la persona a su antojo. Es la persona misma dirigiendo, mediante la oración constante, su libertad a Cristo para elegirlo como Señor y Dueño, Médico y Refugio de su vida.

c. *No es un producto importado de otras religiones:*

La oración del corazón, u oración de Jesús, como también se le conoce desde muy antiguo, nació del seno de la Iglesia Católica. No proviene de otras religiones o de la nueva era, ...

«esta oración se apoya en las exhortaciones apostólicas: "Orad sin cesar..." (**1T 5, 17**); "Haced en todo tiempo, mediante el Espíritu, toda clase de oraciones..." (**Ef 6, 18**); e incluso sobre la parábola de Jesús mostrando que "es necesario orar siempre sin descanso" (**Lc 18, 1**); y sobre esta palabra de orden: "Velad y orad en todo tiempo" (**Lc 21, 36**). Dicha oración consiste en repetir sin cesar la fórmula: "Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí, pecador" (según **Lc 18, 38**). Se trata del grito del ciego de Jericó que implora a Jesús la curación, y también de la oración del publicano: "Oh Dios, compadécete de mí, que soy pecador" (**Lc 18, 13**). Es también el Kyrie eleison – "Señor, ten piedad de nosotros"– de la liturgia».⁴¹²

Otro autor, Jean Claude Larchet en su libro *Terapéutica de las Enfermedades Espirituales*, puntualiza:

«El nombre de Jesús contiene una gran fuerza contra los pensamientos y contra aquellos que los sugieren, como dice Juan Clímaco cuando aconseja: "Flagela a tus enemigos con el Nombre de Jesús, pues no hay arma más poderosa en el cielo y en la tierra". [...] Y, también, "No se trata aquí de una práctica mágica. Al invocar el nombre de Jesús, el hombre se refugia en Cristo para recibir de Él protección y ayuda; por la oración pide – y recibe, si reza correctamente- la gracia que lo auxilia y mediante la cual vence a sus enemigos". Como dice san Filoteo el Sinaíta, "Jesús, al que se ha invocado", es quien expulsa a los demonios y sus fantasías. Según Hesiquio de Batos: "Sin la oración, el hombre se quedaría limitado a sus propias fuerzas, y éstas no le bastarían para obtener la victoria frente a unos adversarios tan astutos" [...]. "La oración es lo único que puede purificar por completo el

*corazón, es decir, "destruir hasta la propia marca y el impulso de la pasión"».*⁴¹³

Para quien se inclina a orar siempre sin fórmulas; solamente con palabras espontáneas y desprecie las repeticiones; o lo catalogue como un método que rompe la comunicación con los demás por la intimidad con la que se hacen las oraciones; conviene recomendarle que tenga presente que las piedras que hacen tropezar con equivocaciones en la vida a las personas no están afuera, en el piso, sino que se acumulan dentro, en el corazón, como bien lo advirtió Jesucristo a sus apóstoles en **Mt 7, 20-23**:

«Lo que hace impura a la persona es lo que ha salido de su propio corazón. Los pensamientos malos salen de dentro, del corazón: de ahí proceden la inmoralidad sexual, robos, asesinatos, infidelidad matrimonial, codicia, maldad, vida viciosa, envidia, injuria, orgullo y falta de sentido moral. Todas estas maldades salen de dentro y hacen impura a la persona».

La oración, para cualquier cristiano, no es solo un medio de invocación a Cristo; es, también, el medio mediante el cual Cristo sana al que ora. Este es un libro para la sanación del mundo interno en muchas personas que sufren porque llevan años de lucha interna lidiando con una debilidad, una flaqueza, y muchas dificultades personales, de perturbaciones, adicciones, sufrimientos, enredos y efectos de corrosión causados por el pecado y la saturación de mundanidad acumulados durante meses o años. Es, además, un camino sencillo de oración, al alcance de tantos que no son dados a hablar mucho, o que no tienen un léxico muy abundante, porque se hace con oraciones breves, con pocas palabras, tomadas todas de la Sagrada Escritura. Este camino de oración es un auxilio efectivo para controlar lo que tantísimo le cuesta, incluso, a los que sólo se inclinan por oraciones espontáneas en las que dicen demasiadas palabras: las distracciones, y la oración, solo de labios para fuera.

En *La Filocalia de la Oración de Jesús*, se hace una aclaratoria muy oportuna:

*«Ese aspecto técnico nos parece chocante. Vemos en él, enseguida, como el psicólogo sagaz que es todo hombre occidental, el peligro de la introspección, de la autosugestión, del "análisis" [...] Sin embargo, no se trata de eso. Se trata, en realidad, de liberar el corazón y el espíritu de la opresión de los pensamientos, de la ocupación continua de las ideas, de la influencia de los "espíritus impuros", a fin de que, bajo la acción de la gracia, las "energías del corazón", liberadas, puedan brillar en nosotros sin trabas a través de nuestra alma tanto como de nuestro cuerpo. "En el corazón está la vida, y allí también conviene vivir"».*⁴¹⁴

Otro modo muy eficaz de sanar cualquier adicción es con los Santos Evangelios.

Ejercicios preparatorios

El profesor Elio Uzcátegui, profesor de música y canto que vive y participa en mi parroquia de Santa Ana del Táchira - Venezuela, nos compartirá desde su experiencia, como activarse en el ejercicio de la respiración, para que así, te sea satisfactoria, luego, la «*Oración del Corazón*», y su aplicación a los diversos momentos de oración que tienes durante el día:

a) *El Corazón te guiará:*

Busca un lugar tranquilo, silencioso, en tu habitación, en un templo, en un parque, o mejor aún, delante de Cristo en el Sagrario. Se comienza el ejercicio estando sentado. Inclina tu cabeza en dirección del corazón, como si lo estuvieras mirando. Hacerlo facilitará que sientas sus latidos. Hazte consciente de él, sienta su movimiento, el bombeo que hace de la sangre a todo tu cuerpo; porque, con el ritmo de sus latidos, te va a guiar en la oración. Disfrute ese momento porque es maravilloso. Agradécele a Dios por el corazón, pues, por él, estás vivo.

Para hacerse consciente de los latidos del corazón, puedes colocar dos dedos de una mano (que no sea el pulgar) suavemente sobre la arteria ubicada del lado interior de la muñeca de la otra mano, para sentir el pulso, y permanece así mientras todo el desarrollo del ejercicio. Mejor si lo logras hacer sin colocar los dedos sobre la arteria para que no te cause distracción o cansancio, y que logres hacerlo de modo natural, teniendo tus manos tendidas sobre tus piernas.

b) *Ejercicios de respiración:*

Se procede, ahora, con los *ejercicios de respiración*: inhalar oxígeno, retenerlo, y luego soltarlo. Cada uno de esos tres movimientos los vas a llenar de sentido y motivación, haciendo con ellos una «*Ecuación Trinitaria*»:

- *Inhalar oxígeno*: Lo dedicas al PADRE.

- *Mantener el oxígeno*: Lo dedicas al HIJO.

- *Exhalar el oxígeno*: Lo dedicas al ESPÍRITU SANTO.

A continuación, harás la «*Ecuación Trinitaria*» en este orden de pasos:

- Durante dos minutos: (3 – 3 - 3)
 - TOMAR AIRE profundamente durante TRES latidos del corazón.
 - MANTENER el oxígeno en los pulmones durante TRES latidos del corazón.
 - SOLTAR el oxígeno durante TRES latidos del corazón.

Durante el ejercicio ocupe el pensamiento en llevar la cuenta de los latidos del corazón. No te distraigas en otros asuntos, aunque sean muy importantes.

- Durante dos minutos: (3 - 5 - 7)
 - TOMAR AIRE profundamente durante TRES latidos del corazón.
 - MANTENER el oxígeno en los pulmones durante CINCO latidos del corazón.
 - SOLTAR el oxígeno durante SIETE latidos del corazón.

Durante el ejercicio ocupe el pensamiento en llevar la cuenta de los latidos del corazón. No te distraigas en otros asuntos, aunque sean muy importantes.

- Durante dos minutos: (3 - 7 - 9)
 - TOMAR AIRE profundamente durante TRES latidos del corazón.
 - MANTENER el oxígeno en los pulmones durante SIETE latidos del corazón.
 - SOLTAR el oxígeno durante NUEVE latidos del corazón.

Durante el ejercicio ocupe el pensamiento en llevar la cuenta de los latidos del corazón. No te distraigas en otros asuntos, aunque sean muy importantes.

Al hacerse la respiración más consciente, se va expandiendo más el diafragma. Si se hace consciente al comienzo con tres segundos, tres segundos y tres segundos, tenemos allí una «*Ecuación Trinitaria*». La llamaremos «*Trinitaria*», para dedicar a la Santísima Trinidad los tres tiempos de la respiración: tomar aire, lo dedicas al Padre; contener el oxígeno, lo dedicas al Hijo; y, soltar el oxígeno, lo dedicas al Espíritu Santo.

Este mismo proceso debe hacerse unas dos o tres veces, siempre con tres minutos. Luego de adquirir resistencia y adaptación, se puede repetir el ejercicio completo aumentando a cinco minutos. Puedes, gradualmente, en la medida que se adquiera más experiencia, aumentar la cantidad de segundos en el instante de aguantar la respiración, ya que, en este instante, es que los pulmones llevan el oxígeno, mediante la sangre, a todo el cuerpo.

Ejercitación con la «Oración del Corazón»

a) Activación de la Oración

-
- *Encuentro con Dios*: el nombre es la persona misma; de manera que vas a invocar a Dios, lo vas a llamar, Él vendrá a tu cuerpo y estará contigo. Si lo haces todo el día, todo el día estará a tu lado, dentro, delante, detrás, en tu mente, en tu corazón.

Comienza el ejercicio invocando a Dios, pronunciando el nombre revelado por Él en el Antiguo Testamento: «YAHVE», de la siguiente forma:

- Mientras inhalas oxígeno: en tres latidos del corazón, dices las dos sílabas: «YAH».
- Contienes el oxígeno en tus pulmones, contando hasta cinco.
- Vas soltando el oxígeno, en dos latidos del corazón, dices «VÉ».

Realice este ejercicio por TRES minutos.

Ahora, invócale, con su nombre en el Nuevo Testamento: «JESÚS», de la siguiente forma:

- Mientras inhalas oxígeno: en tres latidos del corazón, dices las dos sílabas: «JE».
- Contienes el oxígeno en tus pulmones contando hasta cinco latidos del corazón.
- Vas soltando el oxígeno, en siete latidos del corazón, y dices «SÚS».

Realice este ejercicio por TRES minutos.

Y, ¿Cómo dejar por fuera a la Virgen María? Repita el ejercicio; pero diciendo: «VIRGEN MARÍA; RUEGA POR MÍ». En este ejercicio vas a añadir una variante en el segundo momento, mientras contienes el oxígeno en tus pulmones:

- Inhalas el oxígeno y dices «VIRGEN MARÍA».
- Retienes el oxígeno durante cinco latidos del corazón.
- Mientras sueltas muy despacio el oxígeno, durante siete latidos del corazón, dices: «RUEGA POR MÍ».

b) Evaluación (actividad grupal):

Si los anteriores ejercicios los estás enseñando a un grupo de niños, jóvenes o adultos, es muy provechoso y enriquecedor que, llegados a este punto, hagas una pausa y motives un compartir de vivencias, testimonios. Esta actividad puede durar de cinco a diez minutos, o algo más, según veas el nivel de participación y provecho que se esté obteniendo de los aprendizajes compartidos.

Actividad: Con un balón plástico y liviano, de manera que sea fácil de ser lanzado sin romper o lastimar a ningún participante, el Guía inicia la evaluación compartiendo, él mismo, su propia vivencia, respondiendo a estas dos preguntas:

- *¿Te gustó el ejercicio que hicimos? ¿Por qué?*
 - *¿En qué nos puede beneficiar si hacemos la «Oración del Corazón» todo el día? ¿al ir caminando, estando sentados, mientras esperamos algo o alguien, al ir en vehículo, bicicleta, o labores de la casa?*

c) *Compromiso:*

Como actividad para la casa, y para ser revisado la siguiente semana, el Guía les pone la tarea de intentar repetir por su cuenta el Ejercicio de la «*Oración del Corazón*» tal cual como lo aprendieron en el Taller de Oración, y con las mismas palabras, «*Yahvé*», «*Jesús*» y «*Virgen María; Ruega por mí* ».

Al retorno, en el siguiente encuentro, el Guía iniciará la agenda, invitando a que, de modo espontáneo, vayan compartiendo la tarea, ayudándose de las mismas preguntas generadoras de la semana anterior, o con otras, como:

- *¿Quién nos dice cómo se hace la «Oración del Corazón»?*
 - *¿Quién se anima a contar cómo hizo la «Oración del Corazón» durante la semana? ¿Dónde la hizo? ¿En qué momentos lo hizo?*

Súlicas más recomendadas

Para la Oración del Corazón, las oraciones que más son recomendadas por los Padres de la Iglesia son tomadas de la parábola del fariseo y el público y del milagro que Jesús le hizo a Bartimeo, el ciego de Jericó.

- a. La primera, la del publicano que oraba en el templo, es: "*iOh Dios! iTen compasión de mí, que soy pecador!"*" (**Lc 18, 13**).
 - b. La segunda, la oración del ciego de Jericó ante Jesús: «*iJesús, Hijo de David, ten compasión de mí!*» (**Lc 18, 38**).

Ambas oraciones tienen la virtud de ser, además de muy breves y fáciles de aprender por los niños y ancianos, dos oraciones que contienen de modo pleno la perfección de la oración y la actitud que ha de tener el hombre ante Dios:

- a. Al decir «*OH DIOS*», o bien, «*SEÑOR JESÚS, HIJO DE DAVID*» se forma el discípulo tal cual el corazón de Cristo, porque lo confiesa como Dios y Señor de su vida, y se reconoce a sí mismo como criatura

Suya. Esta parte de la oración le protege del demonio de la soberbia, la vanagloria y el orgullo. Es una muralla contra la idolatría.

- b. La segunda parte de las súplicas del publicano y del fariseo, «*COMPADÉCETE DE MÍ QUE SOY PECADOR*», o bien «*TEN PIEDAD DE MÍ*» contiene el encuentro personal entre la oveja herida y Jesús el Buen Pastor que la carga sobre sus hombros, la consuela, la fortalece y la sana en la medida que la oveja clama su nombre de modo incesante inflamada de amor y confianza en Él. Jesús, que conoce profundamente los corazones, sabe dónde tiene la herida la oveja y la cura.

A continuación, de dedican tres minutos para que cada uno practique una de las dos opciones que prefiera.

Activación de la Oración del Corazón:

- a. Elaborar – tener el «*Cordón de Oración*»: mientras no lo tienes, puedes usar las cuentas del Santo Rosario.
- b. Activar la Oración del Corazón con una de las dos plegarias. Más adelante pudiera añadir una a la Virgen María, o a nuestro Señor Jesucristo, con alguna jaculatoria ya conocida o un fragmento tomado de la Biblia
- c. Leer los libros:
- «*Relatos de un Peregrino Ruso*»: Un paseo de aventura por los diversos paisajes de la oración, guiado por el peregrino ruso.
 - «*La Filocalia de la Oración de Jesús*»: Un baño en las fuentes que dieron origen a la «*Oración del Corazón*» para lograr la perfección en este precioso método de santificación.
 - «*Guía de Auxilio Espiritual*»: Auxilio para superar momentos difíciles y Taller para iniciarse y aplicarlo a Santa Misa, Liturgia de las Horas, Santo Rosario, Coronilla de la Misericordia, Catequesis, memorización de citas bíblicas.
- d. Enseñar a otros gratuitamente lo que han recibido gratuitamente.

Oración del Corazón y Liturgia de las Horas

El primer paso es iniciar siempre con el ejercicio de respiración profunda, y mantén consciente los latidos de tu corazón durante el tránsito de cada Salmo. Si lo haces con dos o más hermanos, sigue la modalidad de quien dirija la oración; pero mantén, desde el inicio hasta el final, la atención viva en hacer consciente los latidos de tu corazón y tu respiración honda hasta donde puedas con tus pulmones. Si lo haces a solas, siga los siguientes pasos:

a) En los Salmos:

Puedes elegir una de estas variantes, u otras que también te ayuden a lograr el mismo objetivo:

- Rezar solo un verso por cada inhalación o exhalación de oxígeno.
- En las estrofas de dos versos, como en el Cántico de Daniel, oras un verso entero al inhalar el oxígeno y el otro verso al exhalarlo.
- En las estrofas de cuatro versos, rezar cada estrofa en una sola inhalación, hasta donde puedas tus pulmones, y haces una pausa en los segundos de retención de oxígeno. También pudieras hacer un movimiento de respiración por cada dos versos, o uno, si dispones de más tiempo.
- En las estrofas de más de cuatro versos, desglosas cada párrafo en dos o tres partes, y vas orando cada parte de manera alternada y sucesiva mientras inhalas o exhalas.

b) En la Lectura breve, y en las Lecturas largas del Oficio de Lecturas, Benedictus, Magnificat y otras oraciones:

En estos casos lo recomendable es mantener oxigenado el cerebro con la respiración consciente y llenando tus pulmones al tope, estar siempre conscientes de los latidos del corazón. Es más, procure que sincronicen los latidos con las sílabas, las pausas y las ondulaciones de ritmo de los signos de puntuación.

Santo Rosario:

El Santo Rosario es, quizás, el momento de oración donde el cristiano más se distrae. Sin embargo, aplicando la «Oración del Corazón» a esa dificultad, le encontrarás, al fin, la solución, y se va a convertir cada vez que lo hagas, en una experiencia maravillosa. Yo siempre sufri con esa dificultad en los años que llevo haciéndolo todos los días. Fue con la «Oración del Corazón» que al fin pude solucionar ese inconveniente.

Examina y te darás cuenta que, habitualmente, durante el rezo, la respiración es pasiva, está en reposo, y no haces consciente los latidos de tu corazón mientras haces esa y la mayoría de las oraciones. Habla con Cristo y dile, como lo hicieron sus discípulos: «Señor, enséñanos a orar...» (**Lc 11, 1**).

Lamentablemente los católicos de occidente tendemos a ser muy distraídos; nos roban la mirada y la mente los colores, el sonido, el movimiento, los ritmos, el mundo exterior. Por eso te distraes mucho; porque en la generalidad, las personas hacen una oración muy mentalista, muy cerebral, muy racional; y, cuando menos percata, por un lado, van los labios, y por otro la mente que anda perdida en algún asunto cotidiano. Psicológicamente, si los que están contigo orando hacen lo mismo; y, hasta conversan con los que están al lado mientras supuestamente oran, imagínate la distracción.

Si quieras vivir en plenitud la oración, has de vivir el discipulado cristiano. Es decir: pida a Jesús las instrucciones para orar y síguelas obedientemente. Jesús dijo en **Mt 6, 5-6**:

«Cuando ustedes recen, no imiten a los que dan espectáculo; les gusta orar de pie en las sinagogas y en las esquinas de las plazas, para que la gente los vea. Yo se lo digo: ellos han recibido ya su premio. Pero tú, cuando reces, entra en tu pieza, cierra la puerta y ora a tu Padre que está allí, a solas contigo. Y tu Padre, que ve en lo secreto, te premiará».

En las palabras de Cristo, «entra en tu pieza» no se ha de tomar al pie de la letra y excluir, en adelante, orar junto con tus hermanos; pues bien dijo, también:

«yo les digo: si en la tierra dos de ustedes se ponen de acuerdo para pedir alguna cosa, mi Padre Celestial se lo concederá. Pues donde están dos o tres reunidos en mi Nombre, allí estoy yo, en medio de ellos» (Mt 18, 18-20).

Como ves, es un error de interpretación bíblica tomarse la expresión «entra a tu pieza, cierra tu puerta» como un argumento para no asistir a orar con otros hermanos e imponerse como única forma absoluta de orar esconderte donde nadie le vea. Por lo tanto, esas palabras de Jesús se refieren, más bien, a la habitación de tu corazón, a tener interioridad, recogimiento, un encuentro interior y pleno de todo tu ser con Él, y no como tal vez lo has venido haciendo, solo con la mente, o solo con los labios, ignorando la participación de lo más importante que te permite tener vida: la respiración y el latir de tu corazón. Une todo eso, une todo tu organismo, toda tu persona cuando vayas a orar, y no tomes en cuenta solo los labios o la mente.

En línea de lo que acabas de leer son las prácticas de la Oración del Corazón que conociste al leer el tema de «Camino de Sanación». Si no has leído ese tema, es conveniente que lo hagas antes de proseguir. En este mismo tema, párrafos atrás, en «Ejercitación para la Oración del Corazón», tienes unos ejercicios prácticos para aprender este método.

¿Por qué la buena respiración y dejar que los latidos del corazón sean quienes te encaminen la oración? Porque, con los latidos del corazón, fácilmente integras toda tu persona, tu ser, para hablar con Dios; y, con inhalar y exhalar hasta donde puedan tus pulmones, sin agitarse, mantendrás siempre oxigenado el cerebro, lo que te va a facilitar, de modo natural, la concentración. Una pesada dificultad de muchos cristianos es la división entre lo que cree y piensa y lo que hace, lo que es...; la educación del cerebro a

estar unido a su corazón y respiración y viceversa, más la presencia permanente de Cristo, gracias a que la orquesta armónica de todo el cuerpo humano lo invoca, lo reconoce su Dios y se le entrega todo el día y todos los días; le traerá, de Cristo, la unidad interior con la simplicidad de la forma original y pura como Dios le ha destinado ser. Porque, un hombre dividido es, para sí mismo, su peor enemigo, su mayor adversario. De esa amenaza escondida, pero actuante, mediante la «*Oración del Corazón*» Cristo Rey le va a librar, allí en el campo de batalla donde esa división interna está siempre en guerra: en el corazón y en los pensamientos.

Recomendaciones

A continuación, las indicaciones generales que has de seguir para las partes básicas del Santo Rosario y permanecer sin distracción desde el inicio hasta el final:

a) Si rezas el Santo Rosario con otras personas:

- Dado que son muy pocas las personas que conocen y practican la Oración del Corazón, y menos, que la apliquen al rezo del Santo Rosario; y que la mayoría de veces, cuando se hace en grupo o comunidad, se suele rezar de modo mecánico, corrido, a veces muy acelerado y con poco recogimiento, es conveniente que, antes de empezar, el guía haga una breve ejercitación, siguiendo y entregando estas instrucciones:

Primera modalidad (forma breve):

Tanto la persona que guía como la comunidad que responde, luego de cada inhalación de oxígeno y de tres latidos de corazón, van diciendo en voz alta de una a tres palabras de la oración, haciendo una pausa al tomar de nuevo oxígeno y retenerlo durante tres latidos de corazón, para decir las palabras siguientes.

Segunda modalidad (forma larga)

- En cada Oración (Padre Nuestro, Ave María, Gloria, jaculatorias...): sea para el que dirige, o para los que responden, en las dos partes de la oración, se desgloza cada parte en tres cortas frases, y antes de rezarla cada una, se hace antes la inhalación de oxígeno hasta llenar los pulmones y luego, despacio, la frase que sigue.

- **Padre Nuestro:**

- Parte 1:

- _. «*Padre nuestro que estás en el cielo*»
 - _. «*Santificado sea tu Nombre*»
 - _. «*Venga a nosotros tu Reino*».

_. «Hágase tu voluntad, así en la tierra como en el cielo.

- Parte 2:

_. «Danos hoy nuestro pan de cada día»

_. «Perdona nuestras ofensas, como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden»

_. «No nos dejes caer en tentación y líbranos del mal. Amén»

- **Ave María:**

- Parte 1:

_. «Dios te salve, María; llena eres de Gracia»

_. «El Señor es contigo»

_. «Bendita tú eres entre todas las mujeres»

_. «Bendito es el fruto de tu vientre Jesús»

- Parte 2:

_. «Santa María, Madre de Dios»

_. «Ruega por nosotros, pecadores»

_. «Ahora y en la hora de nuestra muerte. Amén».

- **Gloria**

- Parte 1:

_. «Gloria al Padre»

_. «y al Hijo»

_. «y al Espíritu Santo»

- Parte 2:

_. «Como era en el principio»

_. «Ahora y siempre»

_. «Por los siglos de los siglos. Amén»

- Antes de hacerse la señal de la Cruz, el guía exhorta y anima a los participantes a disponer la postura de su cuerpo y en un lugar

que no se distraiga. Acto seguido, les indica a que inicien la respiración plena, hasta llenar los pulmones, y dejar que sean los latidos del corazón los que te vayan marcando las sílabas de las palabras que van orando. Manténgase así hasta terminar el Santo Rosario.

- Mientras a cada uno le corresponda los intervalos de silencio en las oraciones, las va haciendo igualmente, pero en el silencio de su corazón; luego sí, en el fragmento que le corresponda, inhala primero, y pronuncia la parte que le toca, recordando que lo hace por frases breves, respirando profundo, y, rezando la frase que sigue. Una señal de que vas bien es que las sílabas de las palabras llevan el mismo tiempo que los latidos del corazón, sin adelantarse ni atrasarse.
- Si en algún momento ves que te has distraído, vuelves y reanudas; primero, retomando la respiración consciente y plena, oxigenando bien el cerebro. Acto seguido, haz consciente tu corazón, y luego te unes de nuevo a participar. Así, hasta el final...
- Jaculatorias luego de los 5 Misterios.
 - (Guía)
 - _. Inhala y al exhalar, dice: «*Virgen, purísima y castísima*»
 - _. Inhala, y al exhalar, dice: «*antes de su Santísimo parto*»
 - _. Inhala, y al exhalar, dice: «*haznos mansos*»
 - _. Inhala, y al exhalar, dice: «*puros*»,
 - _. Inhala, y al exhalar, dice: «*humildes*»
 - _. Inhala, y al exhalar, dice: «*y castos*».
 - Todos:
 - _. Inhalan, y al exhalar, dicen: «*en pensamientos*»
 - _. Inhalan, y al exhalar, dicen: «*palabras*»
 - _. Inhalan, y al exhalar, dicen: «*y obras*».
 - Reza el «Ave María» (Dios, te salve, María..., Santa María, Madre de Dios...)

Se repite tres veces estas jaculatorias y, en la parte donde dice «*ANTES de su Santísimo parto*», cambias por «*DURANTE su Santísimo Parto*» y, en la tercera, «*DESPUÉS de su Santísimo Parto*».

- Con el resto de las Oraciones del Santo Rosario, se hace de modo semejante a lo explicado.

b) *Si haces el Santo Rosario a solas*

Comience aplicando, tal cual, la primera indicación del Santo Rosario en grupo o comunidad, referida a la ambientación exterior e interior. Lo ideal es que las sílabas de las palabras llevan el mismo tiempo que los latidos del corazón, sin adelantarse ni atrasarse.

- *En el Padre Nuestro...:*

- Forma 1: (Rápida)

Inhala oxígeno y ora: «*Padre Nuestro que estás en el cielo. Santificado sea tu nombre*».

Exhala y ora: «*Venga a nosotros tu Reino... Hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo*».

Inhala y ora: «*Danos hoy nuestro pan de cada día*».

Exhala y ora: «*Perdona nuestras ofensas, como también nosotros perdonamos a los que nos ofenden*».

Inhala y ora: «*No nos dejes caer en la tentación, y líbranos del mal. Amén*»

- Forma 2: (Lenta)

Inhala oxígeno y ora: «*Padre Nuestro*»

Exhala y ora: «que estás en el cielo»

Inhala y ora: «*Santificado*»

Exhala y ora: «*Sea tu Nombre*»

Inhala y ora: «*Venga a nosotros*»

Exhala y ora: «*tu Reino*»

Inhala y ora: «*Hágase tu voluntad*»

Exhala y ora: «*Así en la tierra*»

Inhala y ora: «*como en el cielo...*»

Y así, sucesivamente hasta concluir el Padre Nuestro.

- *En el Ave María...:*

- Forma 1: (Rápida)

Inhala oxígeno y ora: «*Dios te salve, María; Llena eres de gracia. El Señor es contigo*».

Exhala y ora: «*Bendita tú eres, entre todas las mujeres*».

Inhala y ora: «*y bendito es el fruto de tu vientre, Jesús*».

Exhala y ora: «*Santa María, Madre de Dios*».

Inhala y ora: «*Ruega, por nosotros, pecadores*»

Exhala y ora: «*ahora, y en la hora de nuestra muerte. Amén*».

- Forma 2: (Lenta)

Inhala oxígeno y ora: «Dios te salve, María»

Exhala y ora: «llena eres de Gracia»

Inhala y ora: «El Señor es contigo»

Exhala y ora: «Bendita tú eres»

Inhala y ora: «entre todas las mujeres»

Exhala y ora: «y bendito es el fruto»

Inhala y ora: «de tu vientre, Jesús».

Y, así, igual con el Santa María...

- *En el Gloria...:*

- Forma 1: (Rápida)

Inhala y ora: «Gloria al Padre, y al Hijo, y al Espíritu Santo»

Exhala y ora: «Como era en el principio, ahora y siempre»

Inhala y ora: «por los siglos, de los siglos. Amén».

- Forma 2: (Lenta)

Inhala y ora: «Gloria al Padre»

Exhala y ora: «y al Hijo»

Inhala y ora: «y al Espíritu Santo».

Exhala y ora: «Como era»

Inhala y ora: «en el principio»

Exhala y ora: «ahora».

Inhala y ora: «y siempre»

Exhala y ora: «*por los siglos*»

Inhala y ora: «*de los siglos*».

Exhala y ora: «*Amén*».

- *En las Jaculatorias al final de cada Misterio:*

Inhala y ora: «*María, Madre de Gracia y de Misericordia*»

Exhala y ora: «*En la vida, y en la muerte, ampáranos gran Señora*»

Inhala y ora: «*Ave María purísima*».

Exhala y ora: «*Sin Pecado Original concebida*»

Inhala y ora: «*Oh, Jesús mío,*»

Exhala y ora: «*perdona nuestros pecados*».

Inhala y ora: «*Líbranos del fuego del infierno*»

Exhala y ora: «*Lleva al cielo a todas las almas*»

Inhala y ora: «*especialmente*».

Exhala y ora: «*a las más necesitadas de tu misericordia*».

- *Al anunciar los Misterios:*

A tener en cuenta: no desconectarse de la respiración y, al enunciar las palabras del Misterio, hacerlo al unísono, guiándose por las pulsaciones del corazón.

- *Oraciones varias luego de los 5 Misterios.*

Inhala y ora: «*Virgen, purísima y castísima*»

Exhala y ora: «*antes de su Santísimo parto*»

Inhala y ora: «*haznos mansos*»,

Exhala y ora: «*puros*»,

Inhala y ora: «*humildes*»

Exhala y ora: «*y castos*».

Inhala y ora: «*en pensamientos,*»

Exhala y ora: «*palabras*»

Inhala y ora: «*y obras*».

Reza el «Ave María» (*Dios, te salve, María..., Santa María, Madre de Dios...*)

Se repite tres veces esta oración, y en la parte donde dice «antes de su Santísimo parto», en la segunda vez cambias por «durante su Santísimo Parto», y en la tercera vez, por «después de su Santísimo Parto».

- *Otras oraciones del Santo Rosario:*

En otras oraciones como «El Credo», «Acto de Contrición», «La Salve», y la «Oración final», haciéndose de las herramientas e instrucciones aprendidas: dentro del tiempo que fluye de una inhalación a una exhalación, vas orando las palabras, dejando que los latidos del corazón vayan marcando las sílabas, los acentos, cada paso de cada oración.

- *Letanías a la Santísima Virgen María:*

Se ora haciendo cuenta que lo haces en coro, con hermanos. Como cada letanía tiene dos partes; piensa, por cada parte que, al inhalar, lo hace un coro, y al exhalar, la otra parte. Ambas partes las dices tú. Repito. Esto se hace cuando haces las Letanías a solas. ¡Es una experiencia maravillosa! ¡Vívela! ¡Es un regalo que te darás! Para hacerlo, busca en algún devocionario o internet las «Letanías Lauretanas». Aquí se te brindará un ejercicio con las primeras invocaciones...

Inhala y ora: «Señor»;

Exhala y ora: «ten piedad».

Inhala y ora: «Cristo»;

Exhala y ora: «ten piedad».

Inhala y ora: «Cristo»;

Exhala y ora: «óyenos».

Inhala y ora: «Cristo»;

Exhala y ora: «escúchanos».

Inhala y ora: «Dios, Padre Celestial»;

Exhala y ora: «ten piedad de nosotros».

Inhala y ora: «Dios, Hijo Redentor del mundo»;

Exhala y ora: «ten piedad de nosotros».

Inhala y ora: «*Dios, Espíritu Santo*»;
Exhala y ora: «*ten piedad de nosotros*».

Inhala y ora: «*Santísima Trinidad, un solo Dios*»;
Exhala y ora: «*ten piedad de nosotros*».

Inhala y ora: «*Santa María*»;
Exhala y ora: «*Ruega por nosotros*».

Inhala y ora: «*Santa Madre de Dios*»;
Exhala y ora: «*Ruega por nosotros*».

Inhala y ora: «*Santa Virgen de las vírgenes*»
Exhala y ora: «*Ruega por nosotros*».

Inhala y ora: «*Madre de Cristo*»;
Exhala y ora: «*Ruega por nosotros*».

Inhala y ora: «*Madre de la Divina Gracia*»
Exhala y ora: «*Ruega por nosotros*».

Así, de modo sucesivo, hasta la última de las Letanías...

Coronilla de la Misericordia

En general, se aplican las mismas recomendaciones que para la Liturgia de las Horas y el Santo Rosario; sea que la hagas en comunidad o a solas... Si te ejercitas en las anteriores, se te hará muy sencillo adaptar también el método de la «*ORACIÓN DEL CORAZÓN*» a esta hermosísima y benéfica práctica devocional o a cualquier otra práctica oración como el «*Angelus*» o el «*Regina Caeli*».

Para sincronizar y lograr el orden entre la persona que guía y la asamblea, una modalidad que puede ayudar es la siguiente:

- Cuando apenas el Guía termine la última palabra de la oración que esté diciendo, la asamblea toma oxígeno hasta llenar sus pulmones, y luego, sí, responden, según el compás de tiempo que los latidos del corazón le indiquen.

- Cuando la asamblea termine la última palabra de la parte de la oración que estén haciendo, el Guía hace el mismo procedimiento que se indicó anteriormente, y prosigue con la parte de la oración que le toca.

Así, siguiendo estas pautas, de inicio al final, lograrán hacer la oración de la coronilla de modo meditado, consciente, viviendo lo que a Jesús se le está diciendo.

Taller para niños y adolescentes

¿Eres catequista, coordinador de un grupo de niños, o educador católico, y te cuesta enamorar e iniciar a los niños en la oración constante y fervorosa? Sientes que las atracciones del mundo pueden más sobre ellos y que el paganismo asfixia y destruye la semilla del evangelio que siembras en sus corazones?

En este tema se te ofrece un kit de cinco encuentros organizados para iniciar a niños y adolescentes, o, también, adultos, en la «Oración del Corazón». Ciertamente que ésta no es la panacea, ni la varita mágica que viene a resolver todos los desafíos que trae el paganismo sobre la vida en Cristo; pero sí es, de algún modo, una valiosa ayuda que puede contribuir a que los participantes descubran que la solución y la ayuda que Cristo ofrece ante el estrés, el aburrimiento, es mucho más vivificante y liberadora que el engañoso alivio del teléfono, los video juegos, las redes sociales, el licor, el cigarrillo, la droga o la fornicación.

Dinámicas para iniciar a niños y adolescentes en la Oración del Corazón

Aunque las siguientes estrategias pedagógicas también pueden ser aplicadas para adultos, están desarrolladas con el propósito de brindar a evangelizadores y educadores de la fe, en la Catequesis, Oratorios, Hospitalitos de la Fe Kids, Grupos Juveniles y Colegios católicos, un instrumento que les ayude a lograr encender y formar en niños y jóvenes los siguientes objetivos:

- a) Despertarles el amor y gusto por la Oración del Corazón, para que permanezcan desde temprana edad, orando y estando siempre unidos a Dios.
- b) Lograr que prefieran más, estar orando y en ocupaciones sanas y cristianas católicas, que estar pegados al teléfono o a la computadora en diversiones vanas del mundo.
- c) Brindarles que puedan vivir, desde temprana edad, la promesa de Cristo en las Bienaventuranzas: «*Dichosos los limpios de corazón porque ellos verán a Dios*» (**Mt 5, 8**).

Dinámica 1: «Ejercitación de la respiración»

- a) *Objetivo:*

Lograr que los participantes aprendan a hacer la «*Oración del Corazón*» por su cuenta, y descubran lo hermosa y beneficiosa que es esta forma de orar.

b) *Preparación:*

- *Elegir un lugar cuyo ambiente garantice tranquilidad y unidad con Dios:*

Que no haya ruidos que dificulten la interioridad de la oración, o imágenes que ofendan la fe cristiana. Mejor, si pudiera hacerse ante el Sagrario, para que el ejercicio lo conozcan y relacionen siempre con Jesucristo vivo y presente en la Hostia Consagrada.

- *Favorecer condiciones para concentrarse sin cansarse:*

Procurar que haya sillas suficientes para cada participante e imágenes sagradas que ayuden al recogimiento.

- *Evitar imaginaciones o representaciones mentales:*

Respecto a las imágenes cristianas, su empleo se ha de tomar en cuenta solo al llegar, en la introducción y luego de concluir la Oración del Corazón como ambientación. Como bien lo indican los Padres de la Iglesia en la «*Filocalia*», o el «*Peregrino Ruso*», durante la Oración del Corazón el participante debe evitar y rechazar en los pensamientos, toda clase de representaciones mentales, imágenes, recuerdos, rostros, conversaciones; ya que los demonios pueden y van a estar intentando hacerse presente para hacer tropezar y engañar insinuando en la mente pensamientos contrarios a la verdad; por ejemplo: si una persona, invocando a Cristo, con su imaginación, por autoría propia, mediante sus neuronas reproduce una imagen de Cristo o de la Virgen María, el demonio la puede engañar diciéndole a la mente que eso fue una revelación, que tuvo una aparición divina. Al suceder, la hace tropezar, desviando la razón de ser de la Oración del Corazón: confesar a Cristo, reconocerlo como Dios verdadero, hacerse consciente de ser criatura suya, de las propias flaquezas, y suplicar su protección y su ayuda misericordiosa.

- *No utilizar música de fondo:*

Es necesario que la «*Oración del Corazón*» se realice en silencio crudo. La relajación de respiración con música de ambientación propicia estímulos externos que descentran la atención hacia el núcleo esencial de la Oración del Corazón: reconocer, confesar e invocar a Cristo como Dios y Señor para que tome el control y gobierno de la propia existencia; y, en segundo lugar, reconocerse a sí mismo como criatura, obra Suya, consciente de las propias limitaciones, sufrimientos, dificultades, pruebas, dolores y sufrimientos, clamando a Él para que tenga compasión y misericordia, haciendo la obra de liberación y sanación interior que nosotros no hemos podido lograr.

Se ha de tener presente que el uso de música de ambientación, junto a aromas o sonidos de ambientación externa, son muy características de los métodos de relajación y «*meditación*» propias de religiones no cristianas y de prácticas de la nueva era; por ejemplo, del yoga. Debe evitarse desde el inicio prohibirse la aproximación con esas costumbres que, lejos de contribuir al encuentro con Cristo médico, liberador y dador de vida en abundancia, son un peligroso camino que desvía la fe hacia el extravío de quienes creen solamente si ven prodigios, milagros y apariciones y se apartan de lo que es necesario y fundamental.

El cristiano debe llenar el silencio y la soledad es con la presencia de Dios; no al estilo de los grupos protestantes, que para huir de la conciencia que les recuerde o les haga ver su apostasía, sus herejías, lo esquivan con relleno de emociones, dulces melodías, tiernas letras, vibrantes ejecuciones instrumentales, contagiantes ambientes y escenarios. Estos aditivos no hacen más que complacer los sentidos, hacer prevalecer los sentimientos y las propias conveniencias por encima de lo fundamental para adorar al Padre [«*en Espíritu y Verdad*» (**Jn 4, 23**)]. Adoran a un «cristo» muy distinto al Cristo verdadero, presente en su Cuerpo, Sangre, Alma y Divinidad, en el Sacrificio Eucarístico. En pocas palabras, caen en idolatría, ya que se fabrican un cristo idolátrico; fuera del verdadero; fabricado y hecho solo de letras, armonías, sentimientos, y acompañado de enseñanzas que adulteran la Verdad (Sana Doctrina), y que niegan la Gracia (los Sacramentos). Es un «cristo» ideologizado, racionalizado.

c) *Desarrollo:*

Aplicar las dinámicas descritas párrafos atrás sobre la «*Ejercitación de la respiración para la Oración del Corazón*», donde se dieron los primeros pasos mediante la práctica de la «*Ecuación Trinitaria*» y, la siguiente, la «*Ejercitación de la respiración*» con los nombres «*Yahvé*» «*Jesús*» y con la jaculatoria «*Virgen María, Madre de Dios y Madre mía*».

d) *Evaluación:*

Con esta parte de la dinámica facilitador y participantes hacen consciente y comparten entre sí los frutos, logros, vivencias, aprendizajes logrados en los tres episodios del ejercicio de respiración. Pueden emplearse las actividades y preguntas generadoras que se ofrecen al final del «*Ejercitación con la "Oración del Corazón"*».

e) *Actividad para la casa:*

Los participantes deben elaborar y traer el «*Cordón de Oración*». Los detalles los encuentras en el segmento de «*Preparación*» de la próxima Dinámica (2).

Dinámica 2: Elaboración del «Cordón de Oración»

a) Objetivo:

Con este Cordón, elaborando uno por/para cada participante, se desarrollará los objetivos siguientes: lograr permanecer orando a lo largo del día, contar las invocaciones sin perder la cuenta, y facilitar tener las manos ocupadas en la oración, dado que éstas tienden a distraer mucho mientras se ora. El uso del Cordón es un perfecto aliado del cuerpo para lograr crear el hábito de ocupar las manos en la oración. De no usar el Cordón, las manos quedarán desocupadas, y de ahí puede venir fácilmente el foco inicial de la dispersión y la falta de concentración.

La cantidad de oraciones es un factor pedagógico de suma importancia que se emplea al inicio del camino de entrenamiento hasta lograr que la persona se habitúe a pasar todo el día, y siempre, con la mente ocupada en oración, y teniendo también las manos ocupadas en ello; aún en medio de muchas ocasiones donde el ocio y la vanidad del mundo tienden a apoderarse de ella.

b) Preparación:

Una semana antes del encuentro, el Guía debe fijarles a los participantes la tarea de elaborar y traer un «Cordón de Oración», que les va a servir para mejorar la concentración durante la «Oración del Corazón». Para guiarse, se pueden ayudar de las instrucciones que aquí se le van a especificar. También puede encargarse a uno o varios de los participantes que más talento tienen para las manualidades, de modo que queden uniformes y ayude a crear unidad y sentido de pertenencia entre los participantes; o que, usando todos el mismo material, se haga un taller cooperativo en el que se ayudan, entre todos, a elaborar cada uno su propio «Cordón de Oración».

El Guía debe preceder a los participantes habiendo tenido su «Cordón de Oración» antes del Taller y habiéndose ejercitado al menos por más de una semana en vivir la «Oración del Corazón» a lo largo de las horas del día; de manera que pueda hablar a los participantes desde su experiencia, dando su testimonio personal de las vivencias y frutos logrados.

El Guía debe ser el primero en dar ejemplo, no colocando música de fondo y no aceptando en su pensamiento imágenes, representaciones, formas, de cualquier clase, mientras hace la «Oración del Corazón»; aunque sean imágenes de Cristo o de la Virgen María o de cualquier Santo, para que no salga luego diciendo que durante la «Oración del Corazón» se le reveló alguno de ellos. Si hace eso, le está echando tierra a la «Oración del Corazón». En el tema «Camino de Oración» y en los libros «Filocalia de la Oración de Jesús», o también «Relatos de un Peregrino Ruso» se expone con más detalles por qué no deben permitirse esas distracciones durante

la «*Oración del Corazón*». Esto mismo se lo ha de advertir el Guía a los participantes y estar muy pendiente de conducir cualquier desviación de este tipo, para que el participante se centre en ocupar el pensamiento y el corazón, solo en la invocación que eligió para repetir.

El Guía prepara una bandeja, lo más presentable posible, para colocar en ella los cordones de oración que los participantes han de traer.

Conversa anticipadamente con su sacerdote párroco para pedirle, de ser posible, que esté presente y haga la bendición y entrega de los cordones de oración; y dé algunas palabras de orientación y motivación a los participantes sobre lo importante y necesario de estar todo el día en oración, como lo dijo el Señor en **Lc 21, 13** y en **1Tes 5, 17**.

c) *Elaboración del «Cordón de Oración»:*

Materiales (por cada Cordón de Oración):

- Cordón de 1,50 cm
- Veinte bolitas con orificio en el centro.
- Una medalla con argolla de ambos lados, o una bolita con orificio en el centro, que sea de otro color y/o tamaño un poco más grande que las demás bolitas.
- Un Crucifijo con argolla en su parte superior.

El «*Cordón de Oración*» se hace con 20 bolitas, separadas en el centro por una bolita o medalla, de modo que queden dos cuentas de 10 bolitas de cada lado. El cordón debe tejer las bolitas de modo que puedan deslizarse con los dedos, para que, mientras se reza, por cada invocación se va corriendo una bolita y quede una separación de un dedo y medio o dos dedos con las otras bolitas. Esto se hace introduciendo una punta por un orificio de las bolitas, y la otra punta por el otro orificio, y así sucesivamente hasta elaborar el cordón completo. Conviene hacer un aro al inicio del cordón, con la misma cuerda, que sirva para guindar el cordón de oración cuando no se esté usando, o para introducir allí un dedo y sujetar el cordón mientras va orando al caminar. Luego del aro, hacer un nudo, y de ahí comenzar a introducir las 10 primeras bolitas con las indicaciones ya dadas.

Después de las diez primeras bolitas se hace un nudo con los dos cordones y se introduce el objeto separador (medalla, bolita de otro color o tamaño no muy grande). Acto seguido, se hace un nuevo nudo con los dos cordones para dejar listo el espacio separador hacia la segunda cuenta de diez bolitas, que deben ser colocadas de modo idéntico a las diez primeras, con la posibilidad de ir deslizando una bolita de otra a una distancia de un dedo y medio o dos. Al extremo

del cordón, se hace un nuevo nudo, y se finaliza atando un crucifijo. El separador ubicado en el centro del Cordón debe quedar ajustado de manera fija, que no se pueda correr.

Dinámica 3: Ejercitación con el «Cordón de Oración»

a) Objetivo:

Los participantes se iniciarán en la práctica de la Oración del Corazón usando el Cordón de Oración.

b) Uso del «Cordón de Oración»:

Cada lado del cordón tendrá un nombre: 'Cuenta Menor' y 'Cuenta Mayor'. Llamarás 'Cuenta Menor' al lado que uses para ir contando cada invocación que vas haciendo. Y, 'Cuenta Mayor', al lado que uses para ir deslizando una bolita por cada veinte invocaciones que hagas.

c) Actividad:

- Bienvenida a los participantes, y oración inicial del encuentro. El guía colocará los «Cordones de Oración» en una bandeja. Si éstos fueron elaborados por los mismos participantes, debe identificar cada cordón fijando el nombre respectivo del participante con una tira de papel, de modo que luego no se confundan y a cada uno se le regrese el suyo.
- El Sacerdote bendice los «Cordones de Oración» y los entrega a cada participante mientras ellos van pasando ordenadamente a recibirlos a medida que se les va llamando. Antes de entregarlos, orienta e instruye a los participantes en el valor y la importancia de permanecer siempre invocando el nombre de Jesús, para protegerse en Él ante las tentaciones, y confiar en Él sus dificultades.
- El Guía y los participantes hacen alguna canción alusiva a estar siempre velando en oración; o, sobre la importancia misma de la Oración. Una canción puede ser: «Orar».415
- Hacen y comentan alguna de estas lecturas bíblicas: **Lc 21, 34-38; 1Tes 5, 16-19; Mt 25, 1-13.**
- Realizan un ejercicio de repaso de la «Oración del Corazón», de unos cinco minutos, con la oración: «Señor Jesús, enséñame a amarte más», de tres segundos al inhalar, tres al contener la respiración, y tres para soltarla. En esta secuencia:
 - Al inhalar: «Señor Jesús» (3 seg)
 - Al contener: ... en silencio... (3 seg)
 - Al exhalar: «ienséñame a amarte más!». (3 seg)

-
- Al concluir el ejercicio, el Guía invita a algún participante que quiera compartir:
 - *¿Te gusta la «Oración del Corazón» que acabamos de hacer? ¿Por qué?*
 - El Guía, o mejor aún si lo pudiera hacer el mismo sacerdote, les da las siguientes instrucciones:
 - Durante ocho días, hasta el próximo encuentro, cada uno va a estrenar su «*Cordón de Oración*» haciendo 500 veces la oración que hoy hemos practicado: «*Señor Jesús, enséñame a amarte más*». Se les instruye en que, más importante que las 500 oraciones, es la obediencia; ya que esa es la principal característica de una persona que ama a Cristo; por lo que ninguno se debe sobrepasar de las 500 por día, y ninguno debe hacer menos de 500.
 - Cada participante elaborará una tarjeta con un dibujo dedicado a Cristo. La tarea es hacerlo con todo el amor de su corazón. El dibujo debe llevar las mismas palabras que van a repetir en la «Oración del Corazón» y sus contornos y detalles deben reflejar lo que esas palabras significan.
 - Brevemente hacen un repaso de la secuencia, y mejor si ese repaso se invita a que lo hagan los mismos participantes, que vayan espontáneamente diciendo cómo es que se hace....
 - Concluyen haciendo la oración del Padre Nuestro y el Ave María, procurando hacerlo con la «*Oración del Corazón*». Paso uno, sentir las pulsaciones del corazón colocando dos dedos de una mano sobre la arteria de la parte inferior de la muñeca de la otra mano, y respirando profundamente hasta llenar los pulmones y soltando lentamente el aire.

Dinámica 4: Habituarse a la «Oración del Corazón»

a) Objetivo:

En esta parte del Taller, Guía y Participantes vivirán el gozo de preferir pasar las horas vacías del día en oración, y alejar la mente del ocio y los malos pensamientos.

b) Preparación:

- Se requiere hacer la actividad en un salón o espacio suficientemente amplio, ya que hay dos momentos donde los participantes van a estar formando un círculo grande y haciendo entrevistas unos a otros.
- El lugar debe ser sin ruidos que impidan a los participantes escucharse durante las entrevistas que se van a hacer unos a otros.

-
- El Guía debe disponer de un pito para hacer silbatos.
 - Los participantes deben llevar un cuaderno y lápiz o bolígrafo para tomar nota de las preguntas que hacen y de los datos de respuestas que deseen copiar para el reportaje.

c) *Actividad: «La Entrevista Cooperativa»*

- El Guía organiza a los participantes sentados en dos círculos, uno dentro de otro, de manera que queden en duos, un participante frente a otro, y distanciados un paso y medio del que está al lado. Se les comenta que lo propio de un buen periodista es recoger información, lo más detallada y completa posible. Y que cada uno va a ser un periodista de Cristo, y para Cristo; para aprender del otro lo que le pueda ser útil a sí mismo y a los demás sobre su testimonio haciendo la «Oración del Corazón», a lo largo del día, y toda la semana.
- Da la instrucción de la dinámica: Al sonido de un silbato, cada participante, empezando por el que está en el círculo de afuera, entrevista al que le tocó al frente, del círculo interno, con la pregunta: «*¿Cuéntame cómo te fue en la "Oración del Corazón"?*». También pueden hacer otras preguntas, Y puede hacerle otras preguntas que sean relacionadas a la actividad que se les encomendó a todos en la semana anterior.
- Explica que, un minuto después del silbato, cuando el Guía diga «Cambio de periodista», el de adentro pasa a ser el periodista y, el de afuera, el entrevistado. Y, el que pasa a periodista procede de la misma forma, abriendo con la pregunta «*¿Cuéntame cómo te fue en la "Oración del Corazón"?*», y luego le hace otras preguntas relacionadas a su experiencia con la «Oración del Corazón».
- Reportajes: Al concluir la ronda de rotación, o a la media hora si son muchos participantes, el Guía los invita a todos a formar un solo círculo. Seguido, invita a los periodistas de Cristo que quieran hacer ante los demás participantes un reportaje de las preguntas que hicieron y las respuestas que recibieron.
- El Guía comparte al final la valoración que le da a la actividad realizada, invitando a los participantes que también deseen hacer la suya.
- Concluyen con una oración de Acción de Gracias: Inicia el Guía diciendo: «*Señor Jesucristo, yo te doy gracias porque hoy aprendí, para toda la vida, que...*» (añade lo que aprendió). Luego dice... «*Y ahora se lo paso a...*» (nombra a un participante, de los más espontáneos, indicándole que dé gracias a Dios, usando las mismas palabras...: «*Señor Jesucristo, yo te doy gracias porque hoy aprendí, para toda la vida, que...*», y que luego se lo pase a otro de la misma forma como se lo pasaron a él.

d) *Mural de Amor por Cristo:*

Con las tarjetas organizan una exposición para el domingo, e invitan a los feligreses a visitar la exposición al final de la Santa Misa. En una pared, el Guía manda a los participantes a fijar su tarjeta. Deben usar un material que impida ensuciar o romper la pared. También pueden colocarlas sobre una mesa grande, con un apoyo detrás de cada tarjeta para ayudar que queden levantadas.

e) *Actividad para la casa: «Reto de Amor»:*

Estar más tiempo con Cristo en la Oración.

- El Guía indica a los participantes que ahora van a duplicar las oraciones a 1000 por día. Se les dice que pueden pasar esa barrera. A los que pasen la barrera de las 1000, les indica que deben llevar un control de cuántas hicieron de más, para sumarlas todas en el próximo encuentro, y así, hacer una oración de Acción de Gracias con esos resultados.
- Las palabras a emplear para la «*Oración del Corazón*» van a ser las siguientes: «*Señor Jesús, Hijo de David, ten compasión de mí*». Se recomienda la siguiente secuencia al hacer la oración:
 - Al tomar aire: «*Señor Jesús*»
 - Al contener el aire: «*Compadécete de mí*»
 - Al soltar el aire: «*Que soy un pecador*».
- El Guía debe pedir a los participantes que traigan para el próximo encuentro un pañuelo o paño de mediano tamaño.
- Les avisa que va a ser un Taller más largo en tiempo, por lo que se van a poner de acuerdo en el horario, el cual debe durar unas tres horas.

Dinámica 5: Oración de Adoración

a) *Objetivo:*

Desembocar el fruto de la «*Oración del Corazón*» en el enamoramiento de los participantes a dedicar esta oración a la adoración a Cristo vivo y presente, realmente, en el Sacrificio Eucarístico.

b) *Materiales:*

- El Guía trae una tarjeta o algún motivo espiritual, algún presente, como detalle de felicitación para el participante que más invocaciones haya hecho en un día con la «*Oración del Corazón*»
- Un pañuelo o paño de mediano tamaño por cada participante.

-
- Refrigerio para el receso intermedio.

c) *Alabanzas para Cristo*

El Guía va pidiendo a cada participante que comparta el testimonio de cuál fue el récord de oraciones que dirigió a Cristo usando el «Cordón de Oración». Al que más oraciones haya hecho, le obsequia el presente que trajo, como gesto de felicitación.

d) *Dinámica: «Mira a Dios con el oído»*

- El Guía organiza a los participantes en duos.
- Un participante se cubre los ojos con el pañuelo o el paño; el otro le ayuda, y el que queda con los ojos cubiertos va caminando por el salón, haciendo el ejercicio de trasladar sus ojos a los oídos, dejándose guiar por la palabra del «Lazarillo» que le va a guiar sin tocarlo.
- Durante el ejercicio el Guía les repite envía el mensaje central que recoge el objetivo: «*¡Olvídate de mirar con tus ojos de siempre!; imira con los oídos para que tengas fe, y te irá bien! ¡Confíe en la palabra de su Lazarillo!*».
- Luego de dos minutos, invierten los roles. Y repiten el mismo ejercicio. El Lazarillo debe evitar que el ciego se choque con los demás participantes.

e) *Reflexión:*

El Guía explica a los participantes que así es la fe: Los ojos de la fe para ver son los oídos. Se ve con los oídos para encontrar a Dios y conocerle.

¿Por qué?

Porque Cristo dijo: «*Dios es espíritu, y los que adoran, deben adorar en espíritu y verdad*» (**Jn 4, 24**). Para encontrarle y estar con Él, necesitas, entonces, activar silenciar los ojos de la carne y poner a trabajar los ojos de la fe.

El que ve con los ojos que lleva delante de la cara, cree por sí mismo. No toma en cuenta lo que dice Jesús.

El que ve con los oídos, cree por lo que Cristo le dice;

Lo pudieron vivir en el ejercicio de los ciegos y los lazarios. Los que estaban vendados no hubiesen necesitado lazarios si no se les hubiese pedido que taparan los ojos de la carne. A los lazarios les hubiesen dicho «*No me digas por donde caminar que yo veo con los ojos míos*»; pero, al estar vendados no podían ver el camino, por eso, se vieron en la necesidad de dejar a un lado los ojos de la carne

y activar el oído. Digamos, que iban viendo por los oídos. Y ¿de qué se guiaban? ¿En qué confiaban? En la palabra del lazario.

Así es con Dios y nosotros. Él, Espíritu; y nosotros, hechos de carne, ¿cómo podemos hacer, entonces, para verle? ¿para encontrarle? ¿con cuáles ojos? Con el oído.

f) *Receso – Refrigerio.*

g) *Debates:*

Mediante algunos episodios tomados de la Biblia el Guía y los participantes van abriendo el entendimiento y madurando su fe en la seguridad de la presencia real de Cristo en la Hostia Consagrada

Pongamos algunos ejemplos tomados de la Biblia.

- El Guía lee a los participantes el texto bíblico de **Jn 20, 24-26**.

Les dice a los participantes: «*Tomás le dijo a Jesucristo: "¡Señor mío y Dios mío!"*». Luego Jesús le respondió a Tomás: «*Porque me has visto has creído. Dichosos los que crean sin haber visto.*».

Prosigue el guía: «*Lo que Tomás dijo de Jesús, ¿es verdad o es mentira? ¿Ustedes creen que es verdad, o que es mentira, que Cristo es Dios?*». A las respuestas, el Guía les replica: «*¿Han creído como Tomás, por confiar en lo que vieron? ¿o en lo que oyeron?*».

Concluye haciendo notar cómo están creyendo gracias al oído. Y ¿Por qué creemos? Porque Cristo dice la verdad y no miente. Si no hubiese sido Dios, El no hubiese permitido que Tomás le dijera delante de los demás lo que le dijo. ¿Qué le dijo Tomás a Jesucristo?: [Entre todos dicen, en voz alta]: «*SEÑOR MÍO Y DIOS MÍO*».

- Ahora vayamos a otro ejemplo:

Jesús dijo a los judíos: «*Mi carne es verdadera comida y mi sangre verdadera bebida. El que come mi carne y bebe mi sangre, permanece en mí, y yo en él*» (**Jn 6, 55-56**); «el pan que yo le voy a dar, es mi carne por la vida del mundo» (**Jn 6, 51**).

Preguntas del Guía a los participantes:

- «*Qué dijo Jesucristo de su cuerpo y de su sangre? ¿Qué era qué?*»
- «*¿Qué le pasa a la persona que coma su cuerpo y beba su sangre?*»

-
- «*¿De qué manera, o de qué forma, dijo Cristo a los judíos que les iba a dar a comer su cuerpo y su sangre?*».

En estas preguntas el Guía va ayudando a orientar las respuestas apoyándose de las palabras de Cristo en el texto bíblico. Abre un debate entre los participantes con estas preguntas:

«*¿Creen ustedes que Jesucristo tiene el poder para darnos a comer realmente su carne y su sangre a través de un trozo de pan, en una hostia?*» «*¿Creen que es verdad, o que es mentira, que Él lo pueda hacer?*»

Luego de ese debate, abre este otro:

«*¿De qué manera creyeron, y saben, que Cristo tiene todo el poder para darnos a comer su cuerpo y su sangre a través del pan de la Eucaristía?*» «*¿Por qué creen al ver pan que él da?, o ¿Porque creen al oír la Palabra de Cristo?*»

Ahora, otra pregunta de debate:

«*¿Creen ustedes que Cristo tiene el poder para darnos a nosotros realmente su carne y su sangre para que le comamos en la Hostia que el sacerdote consagra en la Santa Misa?*» «*¿Es verdad o es mentira que tiene dicho poder?*».

- Terminan con este último texto bíblico: **Lc 22, 14-2**; y, también: **Mt 26, 26-28**.

El Guía abre el debate y pregunta:

¿Es verdad, o es mentira que Cristo está realmente vivo y presente, con su cuerpo, sangre, alma y divinidad, en el pan que repartió en la Última Cena a los Apóstoles?

El mismo debate incluye la pregunta,

¿Es verdad, o es mentira que Cristo está realmente vivo y presente, con su cuerpo, sangre, alma y divinidad, en el pan que el sacerdote consagra y distribuye en la Última Cena?

- *Testimonio de Milagro Eucarístico:*

El Guía comparte la información de al menos uno de los Milagros Eucarísticos reconocidos y aprobados por la Iglesia. Por ejemplo, el ocurrido en el siglo XIII en Bolsena -ciudad

Italiana de la región de Umbría contigua a la ciudad de Orvieto. De ese milagro surgió fue instituida la Solemnidad del Corpus Christi. Los datos se pueden obtener por Internet.

- *Adoración a Jesucristo Sacramento*

El Taller de este día concluye con un rato de Adoración Eucarística. Sería formidable que lo pudiera presidir el sacerdote realizando la ceremonia de la Adoración Eucarística. Antes de la bendición con el Santísimo, es oportuno instruir y motivar a los participantes a visitar todas las veces que puedan el Santísimo y practicar allí la «*Oración del Corazón*», porque Él está allí presente en el Sagrario.

- *Compromiso: «Hora Santa» con «Oración del Corazón»*

El Guía convoca a los participantes a vivir una Hora Santa frente al Santísimo en un momento de la semana en que se pondrán de acuerdo. Allí harán ejercicio de la «*Oración del Corazón*». Usarán como oración para repetir, las palabras de Tomás a Jesucristo: «Señor Mío y Dios mío» (**Jn 20, 28**).

BIBLIOGRAFÍA

¹ cf. «*Crisis de angustia y trastorno de angustia*». Autor: John W. Barnhill, MD. De: New York-Presbyterian Hospital. Disponible en: <https://www.msdmanuals.com/es-es/hogar/trastornos-de-la-salud-mental/ansiedad-y-trastornos-relacionados-con-el-estr%C3%A9s/crisis-de-angustia-y-trastorno-de-angustia>. Última Edición: abril 2020. Consultado: 11 febrero 2022.

² Nelson Ledezma, psicólogo y locutor egresado de la Universidad Central de Venezuela, Converso del protestantismo a la Iglesia Católica, perteneció a Asambleas de Dios (pentecostales), y bautistas. Desde hace varios años ha participando en diversas labores misioneras de Hospitalitos de la Fe.

³ Diccionario, Definiciones de Oxford Languages; Concepto de ansiedad – Buscar con Google; www.google.com;

⁴ Ps. ESCOBAR, Octavio; Ganador del Premio Nacional de Psicología 2012, Colpsic -Colombia, a la innovación en psicología profesional aplicada. -Creador del Diplomado Católico digital en Sanación Interior, con más de 2.580 estudiantes de 12 países, incluidos más de 740 sacerdotes y dos obispos. <https://octavioescobar.org/>.

⁵ J. J. LÓPEZ IBOR; «Las neurosis como enfermedades del ánimo», Madrid 1966; [...]; GRAN ENCICLOPEDIA RIALP, «Angustia»; Ediciones Rialp, Madrid 1991. (c) Copyright. Todos los derechos reservados. Montané Comunicación, S.L. C/ Escultor Peresejo, 70 – 28023; Madrid – España; e-sword - the Sword of the LORD with an electronic edge.

⁶ ESCOBAR, Octavio, «*Diplomado en Sanación Interior*»; Transcripción y citas bíblicas por el P. David Bastidas, AMGD; Colombia; 2020, pg. 464.

-
- ⁷ DICCIONARIO DE LA REAL ACADEMIA ESPAÑOLA; e-Sword – the Sword of the LORD with an electronic edge.
- ⁸ Ps. ESCOBAR, Octavio. La información fue suministrada directamente por el autor, ya que forma parte del equipo elaborador de esta obra.
- ⁹ “*Los indicadores que pueden alertarte del riesgo de un ataque de pánico*”. Autor: Domènec Luengo. Licenciado en Psicología, Especialidad de Psicología Clínica por la Universitat de Barcelona. Asimismo, Doctor en Pedagogía por la Universitat de Barcelona. Es especialista en trastornos de ansiedad, pánico y fobias. Ha sido formador de psicólogos en Técnicas de Psicoterapia de la Ansiedad en los Cursos de Formación Oficial del Col.legi Oficial de Psicòlegs de Catalunya y actualmente es asesor especialista y trainer de terapeutas. De: Javier Ricou. Disponible en: <https://www.lavanguardia.com/vivo/psicologia/20191009/47616245078/indicadores-riesgo-ataque-panico-ansiedad-estres.html>. Última Edición: 22 nov 2019. Consultado: 06 sept 2021.
- ¹⁰ Ibid.
- ¹¹ Ibid.
- ¹² Ibid.
- ¹³ Cf. «*¿CÓMO FUNCIONAN LAS COSAS EN EL MUNDO DIGITAL?*»; Autor: Marián Rojas-Estepá; 19 dic 2021. Disponible en: <https://youtu.be/-OmgQEpP7R0>. Consultado: 03 marzo 2022.
- ¹⁴ «*¿Qué dice la Biblia sobre los ataques de pánico?*»; Autor: Got Questions. Disponible en: <https://www.gotquestions.org/Espanol/ataques-de-panico-Biblia.html>. Consultado: 26 sept 2021.
- ¹⁵ DICCIONARIO DE CATEQUESIS Y PEDAGOGÍA RELIGIOSA, «*Narcisismo*»; GONZÁLEZ CHICO, Pedro; Editorial Bruño, Lima, Perú 2006; e-sword-the Sword of the LORD with an electronic edge.
- ¹⁶ DICCIONARIO DE CATEQUESIS Y PEDAGOGÍA RELIGIOSA, «*Surmenage*»; Op. Cit
- ¹⁷ HUMBERTO E. Soledad; Psiquiatra. Editado por Noelia Pino García. Última edición: enero 2017; Disponible en: <https://physiovallarta.com/2020/05/19/que-es-el-estres-definicion-tipos-y-consejos/#:~:text=El%20estr%C3%A9s%20es%20la%20reacci%C3%B3n,natural%20necesaria%20para%20la%20supervivencia>
- ¹⁸ «*Cómo aliviar la desesperación*». Autor: Maite Nicuesa. De: Psicología Online. Disponible en: <https://www.psicologia-online.com/como-aliviar-la-desesperacion-105.html> Última edición: 11 ene 2018. Consultado: 26 sept 2021.
- ¹⁹ CATECISMO DE LA IGLESIA CATÓLICA, n. 2091.
- ²⁰ Cf. Disponible en: <https://www.pharma20.es/consejos-y-videoconsejos/dieta-y-nutricion/7-alimentos-que-debes-evitar-si-sufres-insomnio>.
- ²¹ DICCIONARIO DE PENSAMIENTO CONTEMPORÁNEO, «*Cristianismo*»; MORENO VILLA, M. (dir); San Pablo, Madrid, 1997; e-Sword..., op. cit.
- ²² DICCIONARIO DE LA REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, «*Miedo*»; e-Sword..., op. cit.
- ²³ URBANO, D. (2018). «*Los miedos más comunes*». Disponible en: <https://psicologaespecialistamalaga.com/>
- ²⁴ Ibid.
- ²⁵ Cf. MATEO, Julia; «*Cómo afrontar los miedos irracionales*»; <https://comohablaratoshijos.com/como-afrontar-miedos-irracionales/>; Última edición: 5 Jul 2018; Consultado: 09 mayo 2022.
- ²⁶ ROMANO SFORZA, Omar; «*Hay dos tipos de miedos o temores, el racional y el irracional*»; kambiopositivo. <http://www.kambiopositivo.com/2019/06/07/hay-dos-tipos-de-miedos-o-temores-el-racional-y-el-irracional/#:~:text=El%20racional%20puede%20ayudar%20en,la%20edad%20o%20el%20g%C3%A9nero>; Última edición: 7 jun 2019; Consultado: 09 May 2022.
- ²⁷ DICCIONARIO BÍBLICO CRISTIANO, «*Brujería*»; Dr. DOMÍNGUEZ, J.; <http://biblia.com/diccionario/>; e-Sword..., op. cit.
- ²⁸ «*Temor de Dios*», Ibid.
- ²⁹ DICCIONARIO DE LA REAL ACADEMIA ESPAÑOLA, «*Odio*»; e-Sword...; op. cit.+

³⁰ «LA VIDA DE SANTA MARÍA GORETTI (*Película completa en español*)»; Autor: HalifaxInland; 12 oct 2019; Disponible en: <https://youtu.be/sKXl7JU0u5A>; Consultado: 01 abr 2022.

³¹ Definiciones de Oxford Languages (2018). Diccionario Español de Google. Editorial Oxford Languages.

³² NILO, El Asceta, «*Filocalia*»; obra publicada por Nicodemo el Hagiorita en 1782. Copia digital descargada de bubok.es

³³ CASIANO ROMANO, «*Filocalia*»; Op. cit; Pág 47.

³⁴ DICCIONARIO DE CATEQUESIS Y PEDAGOGÍA RELIGIOSA, «*Amar a los padres*»; CHICO GONZÁLEZ, Pedro; Editorial Bruño, Lima, Perú 2006; e-sword..., op. cit.

³⁵ «*Abandono de niños*». Autor: Jonathan Calvopina. Última edición: 11/02/2022. Para: Abogado.com. Disponible en: <https://www.abogado.com/recursos/ley-criminal/abandono-de-ninos.html>. Consultado: 26/02/2022.

³⁶ Disponible en: <https://docplayer.es/34215-Citas-seleccionadas-del-papa-francisco-por-tema.html>

³⁷ «*El Papa [Francisco] previene a los fieles contra la tristeza que “encierra en uno mismo”*»; Disponible en: https://www.abc.es/sociedad/abci-papa-previene-fieles-contra-tristeza-encierra-mismo-201707091333_noticia.html

³⁸ Disponible en: <https://www.diocesisdesalamanca.com/noticias/vivir-el-duelo-desde-la-fe/>

³⁹ CATECISMO DE LA IGLESIA CATÓLICA, n. 2119.

⁴⁰ DIÁDOCOS Di Fótice; «*Filocalia*»; Op. Cit; Pág 100.

⁴¹ «*Cartas Apologéticas a mis compañeros de trabajo*». Por un joven de Acción Católica. Imprenta de Aldecoa, Burgos 1952. Pág, 79-81.

⁴² LORING, Jorge, S.I; «*Para Salvarte*»; 56^a edición; JL Ediciones Católicas; México, marzo 2004; Pág. 446.

⁴³ Cf. DICCIONARIO DE PENSAMIENTO CONTEMPORÁNEO, MORENO VILLA, M (dir); San Pablo, Madrid, 1997; e-Sword..., op. cit.

⁴⁴ DICCIONARIO DE CATEQUESIS Y PEDAGOGÍA RELIGIOSA; CHICO GONZÁLEZ, Pedro; Editorial Bruño, Lima, Perú 2006; e-sword..., op. cit.

⁴⁵ Ibid.

⁴⁶ Ibid.

⁴⁷ Cf. PEQUEÑO VOCABULARIO BÍBLICO; GRUEN, Wolfgang; TIGREROS, Luis Ernesto; «*Judas Iscariote*»; San Pablo, Bogotá 1995; e-Sword..., op. cit

⁴⁸ Cf. NUEVO DICCIONARIO DE ESPIRITUALIDAD, «*Tiempo Libre*»; DE FIORES, S. – GOFFI, T. – GUERRA, Augusto; Ediciones Paulinas, Madrid 1987; e-Sword..., op. cit

⁴⁹ Ibid.

⁵⁰ DICCIONARIO DE CATEQUESIS Y PEDAGOGÍA RELIGIOSA, «*Frustración*»; CHICO GONZÁLEZ, Pedro; Op. cit.

⁵¹ Cf. NUEVO DICCIONARIO DE TEOLOGÍA BÍBLICA, ROSSANO, P – RAVASI, G. – GIRLANDA, A, JEREMÍAS; San Pablo, Madrid 1990; e-Sword..., op.cit

⁵² Ibid.

⁵³ NUEVO DICCIONARIO DE TEOLOGÍA MORAL, «*Educación Sexual*»; COMPAGNONI, F. - PIANA, G.- PRIVITERA S.; Paulinas, Madrid, 1992; e-Sword..., op. cit

⁵⁴ Ibid.

⁵⁵ GARRIGA, Anna; «*Intolerancia a la frustración: trucos para combatirla*»; Disponible en: <https://psicologiamamente.com/clínica/intolerancia-a-la-frustracion-combatirla>.

⁵⁶ Puedes ver todos los detalles de cada una de las indicaciones mencionadas entrando a esta dirección: <https://psicologiamamente.com/social/superar-una-traicion>.

⁵⁷ CORBIN, Juan Armando; «*6 claves para superar una traición*»; Disponible en: <https://psicologiamamente.com/social/superar-una-traicion>.

⁵⁸ Definición de Sufrimiento; Disponible en: <https://definicion.de/sufrimiento/>. Consultado: 16 febr 2022.

⁵⁹ «*El Maravilloso Don del Sufrimiento*»; e-Sword; Reference Library; op. cit

⁶⁰ Ibid.

⁶¹ Ibid.

⁶² Ibid.

⁶³ Ibid.

⁶⁴ Disponible en: Palabrasbiblicas.net/cual-es-la-diferencia-entre-pruebas-y-tentaciones/

-
- ⁶⁵ Disponible en: [es.catholic.net/op/artículos/10398/cat/360/consejos-para-vencer-las-tentaciones-html#modal](https://es.catholic.net/op/articulos/10398/cat/360/consejos-para-vencer-las-tentaciones-html#modal)
- ⁶⁶ «Óyeme, Te basta mi gracia»; Autor: Ain Karem; Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=hGqg6Dvkasg>
- ⁶⁷ MARCOS, El Asceta; «*Filocalia*»; op. cit. Pág 54.
- ⁶⁸ SAN GREGORIO MAGNO, «*Tratados morales sobre Job*»; 3, 15-116; Liturgia de las Horas; P. Paco Rebollo; 12 de julio, Lunes XV del Tiempo Ordinario. oraciondelashoras.blogspot.com/2021/07/12-de-julio-lunes-xv-del-t-ordinario.html?m=1
- ⁶⁹ YNESTROZA, Patricia; «*Dios prefiere una oración de protesta y no una religiosidad hipócrita*»; Disponible en: <https://www.vaticannews.va/es/papa/news/2022-05/papa-francisco-catequesis-audiencia-general-18-mayo-2022.html>; Última edición: 18 mayo 2022; Consultado: 18 mayo 2022.
- ⁷⁰ «*En 20 años los nacimientos de musulmanes superarán a los cristianos en Europa*»; Última edición: 06 abr 2017; Disponible en: <https://www.aciprensa.com/noticias/en-20-anos-los-nacimientos-de-musulmanes-superaran-a-los-cristianos-en-europa-28962>.
- ⁷¹ «*¿Una Europa musulmana?*»; Última edición: 01 oct 2018; Disponible en: <https://google.com/amp/s/theconversation.com/amp/una-europa-musulmana-104066>.
- ⁷² Ibid.
- ⁷³ Ibid.
- ⁷⁴ Ibid.
- ⁷⁵ NUEVO DICCIONARIO DE CATEQUÉTICA, «*Dignidad de la Persona Humana*»; PEDROSA, M – NAVARRO, M – LÁZARO, R. Y SASTRE, J.; San Pablo, Madrid, 1999. Disponible en: e-Sword..., op. cit.
- ⁷⁶ PABLO VI, Humanae Vitae; n. 14 (cf. [a] Cfr. *Catechismus Romanus Concilii Tridentini*, pars. II, c. VIII; Pío XI, Enc. *Casti connubii*, AAS 22 (1930), pp. 562-564; Pío XII, *Discorsi e Radiomessaggi*, VI, pp. 191-192, AAS 43 (1951), pp. 842-843, pp. 857-859; Juan XXIII, Enc. *Pacem in terris*, 11 de abril de 1963, AAS 55 (1963), pp. 259-260; *Gaudium et Spes*, n. 51.; [b] Cfr. Pío XI, Enc. *Casti connubii*, AAS 22 (1930), n. 565; Decreto del S. Oficio, 22 de febrero de 1940, AAS 32 (1940), p. 73; Pío XII, AAS 43 (1951), pp. 843-844; AAS 50 (1958), pp. 734-735.; [c] Cfr. *Catechismus Romanus Concilii Tridentini*, pars II, c. VIII; Pío XI, Enc. *Casti connubii*, AAS 22 (1930), pp. 559-561; Pío XII, AAS 43 (1951), p. 843; AAS 50 (1958), pp. 734-735; Juan XXIII, Enc. *Mater et Magistra*, AAS 53 (1961), n. 447.
- ⁷⁷ Ibid; n. 17; (cf. [a] Conc. Vat. II, Const. *Gaudium et Spes*, n. 50.; [b] Cfr. Sto. Tomás, Sum. Teol., I-II, q. 94, a. 2.)
- ⁷⁸ Ps. ESCOBAR, Octavio; «*Diplomado en Sanación Interior*»; Op. cit, Pág. 179-180.
- ⁷⁹ Ibid, pp. 180-181
- ⁸⁰ Ibid, pp. 385-386
- ⁸¹ «*VIENEN POR TUS HIJOS*»; Autor: RCC Noticias; 28 julio 2021; https://youtu.be/Jx_7Ub9w4bA; Consultado: 01 abr 2022.
- ⁸² «*HISTORIA DE HORROR Y AGENDA GAY*»; Autor: aciprensa; 19 jul 2013; <https://youtu.be/ceJLgWMeScs>; Consultado: 01 abril 2022.
- ⁸³ Ps. ESCOBAR, Octavio; op. cit; Pág. 104
- ⁸⁴ Ibid, Pág. 125
- ⁸⁵ El 01 de abril de 2022, se hizo pública la noticia de que Reino Unido prohibió las terapias de conversión para las personas homosexuales o bisexuales, pero no, para las transgénero. Eso significa que tipifican cualquier programa o esfuerzo en ayudar a una persona a sanar su trastorno y recuperar su integridad afectiva. Cf. «*Reino Unido prohíbe las terapia de conversión para las personas homosexuales o bisexuales, pero no transgénero*»; Autor: El Mundo.es; Disponible en: <https://www.elmundo.es/internacional/2022/04/01/6246b0b821efa0b0368b457d.html>; Última Edición: 01 abril 2022; Consultado: 02 abr 2022.
- ⁸⁶ TOTH, Tihamer; «*Cristo Rey*»; Resumen adaptado por Alberto Zúñiga Croatto; libro digital, pdf; Pág. 148-149

-
- 87 Ibid; pg. 149; cf.
https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&url=https://bibliaytradiccion.files.wordpress.com/2013/02/cristo-rey-tihamer-toth.pdf&ved=2ahUKEwjK3Oe875_1AhUyRTABHV8aDT8QFnoECAYQAQ&usg=AOvVaw06IDcDyQG0C5uNo2N3WtDh
- 88 Autor sin identificar, (L.G). «"Cobayas humanas", origen de la ideología de género, La otra cara de la transexualidad». En «*La Gaceta los negocios*», Última edición: 14 ago 2015; Disponible en: <http://gaceta.es/noticias/cobayas-humanas-origen-ideologia-genero-14082015-1338>, Consultado: 19-08-2015.
- 89 Ibid.
- 90 «NUEVO DOCUMENTAL SOBRE IDEOLOGÍA DE GÉNERO "CAMINO ABIERTO"; Autor: La Verdad os hará libres; 9-dic-2021; <https://youtu.be/bD2ISyUNCwA>; Consultado: 01 abril 2022.
- 91 Cf. Recomiendo leer lo referido a autoestima y a Cristo-estima en el tema de adicción a Redes Sociales en este mismo libro (Capítulo VII).
- 92 Cf. «*Varón y Mujer los creó*». De: Congregación para la Educación Católica. Lugar: Ciudad del Vaticano; Última Edición: 2019. Disponible en: https://www.vatican.va/roman_curia/congregations/ccatheduc/documents/rc_con_ccatheduc_doc_20190202_maschio-e-femmina_sp.pdf
- 93 PAPA FRANCISCO, «*Exhortación apostólica postsinodal*»; *Amoris laetitia*, 19 de marzo de 2016, n. 56.
- 94 Cf. JUAN PABLO II, «*Exhortación apostólica postsinodal Familiaris consortio*», 22 de noviembre de 1981, n. 6; cf. Juan Pablo II, Carta a las familias Gratissimam sane, 2 de febrero de 1994, n. 16; cf. Juan Pablo II, «*Valoración de la dignidad del matrimonio y de la familia*», Audiencia general, 8 de abril de 1981, Enseñanzas, IV/1 (1981), pp. 903-908.
- 95 CONCILIO VATICANO II, «*Dichiarazione sull'educazione cristiana Gravissimum educationis*», 28 ottobre 1965, n. 1.
- 96 CONGREGACIÓN PARA LA EDUCACIÓN CATÓLICA, «*Orientaciones educativas sobre el amor humano*». Pautas de educación sexual, 1 de noviembre de 1983.
- 97 CONGREGACIÓN PARA LA DOCTRINA DE LA FE, «*Declaración acerca de ciertas cuestiones de ética sexual*», 29 de diciembre de 1975, n. 1.
- 98 PAPA FRANCISCO; «*Amoris Laetitia*», n. 56.
- 99 Ibid.
- 100 CONGREGACIÓN PARA LA DOCTRINA DE LA FE, «*Carta a los obispos*», n. 13.
- 101 PAPA FRANCISCO, «*Discurso a los participantes en la Asamblea general de los miembros de la Pontificia Academia para la vida*», n. 3.
- 102 PAPA FRANCISCO; «*Amoris laetitia*», n. 34.
- 103 GAUDIUM ET SPES, n. 14.
- 104 Ibid.
- 105 K. WOJTYŁA, «*Amor y responsabilidad*», Madrid 20096, pp. 71-72.
- 106 Cf. JUAN PABLO II, «*Carta Encíclica Veritatis splendor*», 6 de agosto de 1993, n. 48.
- 107 Cf. CONGREGACIÓN PARA LA DOCTRINA DE LA FE, «*Instrucción sobre el respeto de la vida humana naciente y la dignidad de la procreación*»; *Donum vitae*, 22 de febrero de 1987, n. 4.
- 108 BENEDICTO XVI, «*Discurso al Reichstag de Berlín*»; 22 de septiembre del 2011.
- 109 PAPA FRANCISCO, «*Carta encíclica sobre el cuidado de la casa común*»; *Laudato si'*, 24 de mayo de 2015, nn. 154-155.
- 110 JUAN PABLO II, «*Valoración de la dignidad del matrimonio y de la familia*», Audiencia general, 8 de abril de 1981, Enseñanzas, IV/1 (1981), p. 904.
- 111 VERITATIS SPLENDOR, n. 50.
- 112 Cf. Ibid.
- 113 «*El hombre y la mujer constituyen dos modos de realizar, por parte de la criatura humana, una determinada participación del Ser divino: han sido creados "a imagen y semejanza de Dios" y llenan esa vocación no sólo como personas individuales, sino asociados en pareja, como comunidad de amor. Orientados a la unión y a la fecundidad, el marido y la esposa participan del amor creador de Dios, viviendo a través del otro la comunión con El*»; Orientaciones educativas sobre el amor humano, n. 26; se vea también Cf. Congregación para la Educación Católica, Educar al diálogo intercultural en la escuela católica. Vivir juntos para una civilización del amor, 28 de octubre de 2013, nn. 35-36.

114 DÍEZ BOSCH, Miriam; «*El relativismo según Benedicto XVI*»; Disponible en: <https://es.aleteia.org/2014/05/06/el-relativismo-según-benedicto-xvi/>; Última Edición: 06 mayo 2014; Consultado: 11 marzo 2022.

115 Ibid.

116 RODRÍGUEZ LUÑO, Ángel; «*Relativismo, Verdad y Fe*»; (2006). *Publicación difundida en digital para teléfonos móviles*; Pág, 13-17

117 GAUDIUM ET SPES; Concilio Vaticano II, 07 dic 1965; Ciudad El Vaticano; Editorial Editrice Vaticana; www.vatican.va; Datos Generales del Módulo: Versión: 1.0; Denominación: Católica; Compilador: Héctor Emilio Roldán Hoyos;.roldan@etp.net.co; Fuente: vatican.va; Última Revisión: 28 Sept2010.

118 RODRÍGUEZ LUÑO, Ángel; Op, cit; Pág 1.

119 Ibid; Pág 1-2.

120 Ibid. Pág 3.

121 «LA SINODALIDAD»; Autor: Canal del Padre Fortea; 21 ene 2022; <https://youtu.be/HLSaldq2UYs>; Consultado: 10 abril 2022.

122 RODRÍGUEZ LUÑO, Ángel; op, cit. Pág 5.

123 San AGUSTÍN DE HIPONA, «*Sé un modelo para los fieles*», Sermón sobre los pastores, 46, 9; Del Oficio de Lecturas, Jueves XXIV semana del Tiempo Ordinario; 17 sept 2020; fuente: ePrex, App.

¹²⁴ Mons GADECKI, Stanisław; Arzobispo Metropolitano de Poznan; Presidente de la Conferencia Episcopal Polaca. Obispos polacos corrigen a los alemanes en contundente carta hecha pública. Traducción íntegra al español en ZENIT; Autor: Redacción Zenit; Última edición: 22 febr 2022; Disponible en: <https://es.zenit.org/2022/02/22/obispos-polacos-corrigen-a-los-alemanes-en-contundente-carta-hecha-publica-traducion-integra-al-espanol-en-zenit/>

¹²⁵ BRAHM J, Sofía; «*«Análisis: la nueva composición religiosa de Latinoamérica al iniciar el 2022»*»; Última edición: 15 ene 2022; Disponible en: <https://es.zenit.org/2022/01/15/analisis-la-nueva-composicion-religiosa-de-latinoamerica-al-iniciar-el-2022/>.

¹²⁶ Ibid.

¹²⁷ TOTH, Tijamer; op. cit, pg. 10-11.

¹²⁸ «*El pensamiento político del papa Francisco*»; Disponible en: <https://www.infobae.com/opinion/2021/12/11/el-pensamiento-politico-del-papa-francisco/>

¹²⁹ «*JESUCRISTO ¿SOCIALISTA O COMUNISTA?*» (Padre Luis Jaimes Toro); Autor: MARQUEZ LOZADA, Julio; 29 abril 2021; <https://youtu.be/cn8UfEEWQqQ>; Consultado: 01 abril 2022.

¹³⁰ Profesora de Ciencias Naturales, Especialista en Planificación y Evaluación de la educación, Magister en Ciencias de la Educación, Cursillista de Cristiandad, Subdirectora General de la red Católica Misionera Hospitalitos de la Fe

¹³¹ SANS, M. ¿Qué es el Coaching? Sus orígenes, definición, distintas metodologías y principios básicos de actuación de un coach? (1 nov 2012) Disponible en: [<https://www.3ciencias.com/articulos/articulo/que-es-el-coaching-sus-origenes-definicion-distintas-metodologias-y-principios-basicos-de-actuacion-de-un-coach/>]

¹³² ALONSO, E. (s/f) Equilibrio y desarrollo: Breve historia del coaching. Disponible en: [<https://equilibrioydesarrollo.com/breve-historia-del-coaching/#:~:text=En%20la%20actualidad%2C%20la%20palabra,es%20decir%20quien%20es%20entrado>]

¹³³ MORRISON, M Historia del coaching Una verdadera visión del coaching (29 nov 2010) Disponible: [<https://rapidbi.com/history-of-coaching-a-true-insight-into->

-
-
- coaching/#:~:text=A%20True%20Insight%20into%20Coaching%20The%20origination%20of,with%20the%20sports%20profession%20through%20its%20varied%20forms].
- ¹³⁴ BERNAL, R. Elementos claves del coaching (18 agosto 2021) Disponible [<https://www.international-coaching-institute.com/elementos-clave-del-coaching/>]
- ¹³⁵ ANGELES, V. (2017) El coaching y el desarrollo organizacional en la empresa Pentagraf S.A.C., en el distrito de Breña, año 2017. Tesis Para optar al título de: Maestra en Administración de Negocios Disponible en: [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/13836/Angeles_FVAM.pdf?sequence=1&isAllowed=y]
- ¹³⁶ MORRISON, M, Op. cit
- ¹³⁷ ALONSO, E; Op. cit.
- ¹³⁸ MENÉNDEZ, N Las 6 diferencias entre Psicología y Coaching (explicadas) Disponible en: [<https://medicoplus.com/psicologia/diferencias-psicologia-coaching>]
- ¹³⁹ Coaching y comunicaciones YOS Coaching para la vida diaria, qué es y cómo puede ayudarte Disponible: [<https://www.yoscoaching.com/blog/coaching-para-la-vida-diaria-que-es-y-como-puede-ayudarte/>]
- ¹⁴⁰ SERRANO, P. Mis sesiones de coaching Disponible [<https://pedroserrano.coach/tipos-de-coaching/>]
- ¹⁴¹ AMAYA, M. 11 Herramientas de coaching para alcanzar metas Disponible [<https://amayaco.com/blog/herramientas-de-coaching>]
- ¹⁴² GALINDO, D. El engaño del coaching como terapia: desde estafas hasta daños emocionales (1 de junio 2021) Disponible [<https://plumasatomicas.com/explicandolanoticia/el-engano-del-coaching-como-terapia-desde-estafas-hasta-danos-emocionales/>]
- ¹⁴³ YANEZ, M. ¿El Dios Yo o el yo soy? Catholic.net Disponible en: [<https://es.catholic.net/op/articulos/70518/el-dios-yo-o-el-yo-soy.html#modal>]
- ¹⁴⁴ BELLIDO, J. ¿Qué es el coaching espiritual? Disponible en: [{<https://coachingparavir.wordpress.com/que-es-el-coaching/que-es-el-coaching-espiritual/#:~:text=El%20coaching%20espiritual%20es%20una,a%20cabo%20una%20vida%20integra>da.]
- ¹⁴⁵ YANEZ, M; Op. cit.
- ¹⁴⁶ ORÉ, Y. ¡Cuidado con el "Coaching Ontológico" que es Nueva Era! (1 febrero 2018) Disponible: [<https://www.religionenlibertad.com/blog/62144/cuidado-con-coaching-ontologico-que-nueva-era-.html>]
- ¹⁴⁷ LLERA, P. ¿Coaching o Dirección Espiritual? Disponible [<https://es.catholic.net/op/articulos/27094/cat/430/coaching-o-direccion-espiritual.html#modal>]
- ¹⁴⁸ SANTOYO, D. El coaching cristiano Video disponible: [<https://youtu.be/gNIPfKbHHk>]
- ¹⁴⁹ VALDERRAMA, B. ¿El coaching es o no es psicología? (29 septiembre 2020) Disponible: [<https://www.coppmadrid.org/wp/el-coaching-es-o-no-es-psicologia/>]
- ¹⁵⁰ «*Origen de la Masonería y su relación con otras sectas*»; <http://www.es.catholic.net/op/vercapitulo/7004/origen-de-la-masoneria-y-su-relacion-con-otras-sectas.html>
- ¹⁵¹ Ibid.
- ¹⁵² «*La Masonería*»; Disponible en: <https://apologeticacatólica.org/protestantismo/La-Masonería/>
- ¹⁵³ «*Anabaptismo en Inglaterra*»; Disponible en: <https://elteologillo.wordpress.com/category/sectas/page/2/?iframe=true&preview=true%2Ffeed%2FF>
- ¹⁵⁴ «*La Masonería creó el Adventismo*»; Disponible en: <https://www.google.com/amp/s/laverdadysololaverdad.wordpress.com/2012/03/02/la-masoneria-creo-el-adventismo/amp/>
- ¹⁵⁵ «*La Watchtower y el ocultismo*»; Disponible en: <https://testigosverdaderos.foroes.org/t1035-los-testigos-de-jehova-son-masoneria-pura>
- ¹⁵⁶ «*Rutherford y la Masonería*»; Disponible en: <https://piensaportimismo.foroactivo.com/t1680-rutherford-y-la-masoneria>
- ¹⁵⁷ «*Las Raíces de las Iglesias Pentecostales y Carismáticas*»; Disponible en: <https://lavozdelosmartires.com.ar/Las%20Raices%20de%20las%20Iglesias%20Pentecostales.php>
- ¹⁵⁸ HELENA P-BLAVATSKY. «*La Sustancia Primordial y el Pensamiento Divino. (Libro de la Sociedad Teosófica, propulsora de la ‘Nueva Era’)*»; en «*La Doctrina Secreta*». Tomo II. Páginas 29-31. Ver también en: «*Dios es una fuerza impersonal*»; en «*Sociedad Española de Meditación*». <http://ifsu.org/sem/ensenanzas/buscando/divinidad-personal-impersonal/>; Consultado: 30 oct 2015.

-
- ¹⁵⁹ CONSEJO PONTIFICO DE LA CULTURA y CONSEJO PONTIFICO PARA EL DIÁLOGO INTERRELIGIOSO: en «*Jesucristo portador del agua de la vida, Una reflexión cristiana sobre la ‘nueva era’*». Pág 17 y 28.
- ¹⁶⁰ Mns. BERZOSA, Raúl; Reproducido en Catholic.net bajo el título «*La Nueva Era, los engaños de siempre*»; en «R.I.E.S» (Red Iberoamericana de Estudio de las Sectas); Disponible en: <<http://es.catholic.net/op/articulos/33094/cat/400/la-nueva-era-los-engano-de-siempre.html>>; Consultado: 30 oct 2015.
- ¹⁶¹ CATECISMO DE LA IGLESIA CATÓLICA, n. 290, 291, 295.
- ¹⁶² RODRÍGUEZ Sandra – RODRÍGUEZ, Andy - PERNÍA, Héctor; «*Guía Bíblica Hospitalitos de la Fe*»; App para Android y iPhone.
- ¹⁶³ «*Religión en Turquía*», Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Religi%C3%B3n_en_Turqu%C3%ADa; Consultado: 22 ene 2022.
- ¹⁶⁴ «*El ateísmo crece en Turquía a medida que Erdogan impulsa el islam*»; Última edición: 13 ene 2019; Disponible en: [https://www.dw.com/es/el-ate%C3%ADsmo-crece-en-turqu%C3%DIa-a-medida-que-erdogan-impulsa-el-islam/a-47061795](https://www.dw.com/es/el-ate%C3%ADsmo-crece-en-turqu%C3%ADa-a-medida-que-erdogan-impulsa-el-islam/a-47061795);
- ¹⁶⁵ «*Por qué América Latina es la única región del mundo donde no crecerá el islam*» Disponible en: <https://www.google.com/amp/s/www.bbc.com/mundo/noticias-america-latina-39439257.amp>
- ¹⁶⁶ «*Las Noticias de Cojedes*»; Última edición: 07 dic 2020; Disponible en: <https://lasnoticiasdecojedes.com/2020/12/07/preocupado-abogado-cojedeno-advierte-sobre-planos-de-islamizacion-de-venezuela/>
- ¹⁶⁷ «*Islam en Venezuela*»; Disponible en: https://es.m.wikipedia.org/Islam_en_Venezuela; Consultado: 21 abr 2022.
- ¹⁶⁸ HAGE, Joseph; «*Si Irán islamiza a Venezuela, sería el comienzo de la revolución islámica en América Latina*»; Disponible en: <https://www.google.com/amp/s/www.enconexionweb.com/cesar-miguel-rondon>
- ¹⁶⁹ «*El Islam inunda el norte de Chile*»; Disponible en: <https://repositorio.uc.cl/xmlui/bitstream/handle/11534/900/568736.pdf>;
- ¹⁷⁰ Cf.; Gabriel Boric, «*Nuevo presidente de Chile: ¿victoria para Irán?*»; Disponible en: <https://www.infobae.com/america/opinion/2022/01/03/gabriel-boric-nuevo-presidente-de-chile-victoria-para-iran/>; Consultado: 22 ene 2022; «*Chile estrecha lazos con Irán pese a diferencias*»; <https://www.dw.com/es/chile-estrecha-lazos-con-ir%C3%A1n-pese-a-diferencias/a-19503883>; Consultado: 22 ene 2022).
- ¹⁷¹ Mons TIHAMER, Toht; Pág. 169.
- ¹⁷² WIKIPEDIA, la enclopedia libre, «*Mundo islámico*»; Disponible en: https://es.wikipedia.org/wiki/Mundo_isl%C3%A1mico#:~:text=En%20Asia%3A%20Afganist%C3%A1n,%2C%20Arabia%20Saudita,%2C%20India%2C%20Uzbekist%C3%A1n%20y%20Yemen.
- ¹⁷³ BRAHM J., Sofía; «*Análisis: la nueva composición religiosa de Latinoamérica al iniciar el 2022*»; Última edición: 15 ene 2022; Disponible en: <https://es.zenit.org/2022/01/15/analisis-la-nueva-composicion-religiosa-de-latinoamerica-al-iniciar-el-2022/>; Consultado: 23 ene 2022.
- ¹⁷⁴ CATECISMO DE LA IGLESIA CATÓLICA, n. 675.
- ¹⁷⁵ «*¿Cuál es el propósito de estar listo para el fin de los tiempos?*»; Disponible en: <https://respuestas.me/q/cual-es-el-propósito-de-estar-listo-para-el-fin-de-los-tiempos-60724548998>; Consultado: 10 ene 2022.
- ¹⁷⁶ «*¿QUÉ ES MÁS VIOLENTO, LA BIBLIA O EL CORÁN?*»; Autor: Religión en Libertad; 20 ago 2017; Disponible en: https://www.youtube.com/watch?v=p_dj3YD4rfE. [Fuente: You tuve (canal Political Islam), 13 de abril de 2016; <https://youtu.be/JzU7MoVp4lc>]. Consultado: 01 abril 2022.
- ¹⁷⁷ Ibid.
- ¹⁷⁸ LORING, Jorge, S.I.; «*Para Salvarte*»; 56^a edición; JL Ediciones Católicas; México, marzo 2004; Pág, 564
- ¹⁷⁹ Ibid.
- ¹⁸⁰ CATECISMO DE LA IGLESIA CATÓLICA, 2271; Didajé, 2, 2; cf. Epistula Pseudo Barnabae, 19, 5; Epistula ad Diognetum 5, 5; Tertuliano, Apologeticum, 9, 8).
- ¹⁸¹ CONCILIO VATICANO II: «*Gaudium et Spes*»: Constitución sobre la Iglesia en el mundo actual, n° 51.
- ¹⁸² Ps. ESCOBAR, Octavio, op. Cit, Pág. 39.
- ¹⁸³ Ibid; Pág, 456.
- ¹⁸⁴ Ibid; Pág, 496.

-
- ¹⁸⁵ Ibid; Pág, 167
- ¹⁸⁶ Ibid; Pág, 38.
- ¹⁸⁷ Ibid; Pág, 220.
- ¹⁸⁸ Ibid.
- ¹⁸⁹ Ibid
- ¹⁹⁰ Ver más en: <https://www.redalyc.org/journal/5350/535059263011/html>
- ¹⁹¹ «*¿Cuáles son los signos comunes de que una persona es víctima de intimidación?*»; Disponible en: <https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/bullying/informacion/signos>
- ¹⁹² «*Los 4 tipos de bullying*»; Disponible en: <https://www.worldvision.cl/blog/los-4-tipos-de-bullying>
- ¹⁹³ «*Acoso sexual o bullying sexual*»; Disponible en: <https://www.kidshealth.org/es/teens/harassment.html>
- ¹⁹⁴ Ps. ESCOBAR, Octavio. Op. cit; Pág. 43.
- ¹⁹⁵ Ibid, Pág. 153, 195
- ¹⁹⁶ CATECISMO DE LA IGLESIA CATÓLICA, n. 2845.
- ¹⁹⁷ Ps. ESCOBAR, Octavio, op. cit; Pág. 79.
- ¹⁹⁸ PULIDO, Laika Universo; «*El Divorcio: Un universo de cambios*»; De: Psicólogos México DF; En <https://www.psicologosmexicodf.com/psicologia/el-divorcio-un-universo-de-cambios/>; Consultado: 13 marzo 2022.
- ¹⁹⁹ Ps. ESCOBAR, Octavio, op. cit; Pág. 457.
- ²⁰⁰ «*Causales de Nulidad Matrimonial*»; Disponible en: <https://tribunaleclesiasticobogota.org.co/centro-de-informacion/noticias/causales-de-nulidad-matrimonial>
- ²⁰¹ Ibid, Pág. 205, 456-457.
- ²⁰² TOTH, Tihamer; Op. cit; Pág. 91-92.
- ²⁰³ CATECISMO DE LA IGLESIA CATÓLICA, n. 2382.
- ²⁰⁴ Ibid, n. 2384.
- ²⁰⁵ Ibid, n. 2385.
- ²⁰⁶ LORING, Jorge, S.I; Op. cit; Pág. 929.
- ²⁰⁷ CATECISMO DE LA IGLESIA CATÓLICA, n° 1866.
- ²⁰⁸ GRAN ENCICLOPEDIA RIALP; (Estafa); Ediciones Rialp, Madrid 1991; e-Sword; Op. Cit.
- ²⁰⁹ Ps. ESCOBAR, Octavio; op cit; Pág. 267.
- ²¹⁰ Ibid; Pág. 260. Disponible en: https://sseguridad.edomex.gob.mx/medidas_prevencion_secuestro#
- ²¹¹ ACI/EWTN Noticias, «*¿Se puede esparcir las cenizas de un difunto tras la cremación?*». El Vaticano responde, en «ACI PRENSA», Disponible en: <<https://www.aciprensa.com/noticias/vaticano-cenizas-de-difuntos-no-deben-esparcarse-tras-cremacion/>>, Consultado: 17 mayo 2016.
- ²¹² ANÓNIMO, «*Relatos de un Peregrino Ruso*»; Pág; 99-100
- ²¹³ ACI/EWTN Noticias; Op. cit.
- ²¹⁴ «*¿Qué hacer ante un secuestro?*»; Disponible en: https://sseguridad.edomex.gob.mx/medidas_prevencion_secuestro#
- ²¹⁵ NUEVO DICCCIONARIO DE TEOLOGÍA MORAL, «*Suicidio*»; Disponible en: e-Sword, op, cit.
- ²¹⁶ Papa FRANCISCO; «*Papa Francisco habla sobre el suicidio y la misericordia de Dios*»; Disponible en: <https://www.aciprensa.com/noticias/papa-francisco-habla-sobre-el-suicidio-y-la-misericordia-de-dios-97277>
- ²¹⁷ Mons, TIHAMER, Toth; op. cit, Pág. 137.
- ²¹⁸ «*Que tus pecados sean graves, del proyecto de Wittenberg*». Traducido por E. F., de la obra del Dr. Martin Lutero, «*Saemmtliche Schriften*», Carta no. 99, 1 agosto de 1521.
- ²¹⁹ «*Wittenberg*», VI, 160, citado por O'Hare en «Los hechos acerca de Lutero», en «Libros TAN», 1987, p 122.)
- ²²⁰ Del Ensayo, «*Esclavitud de la Voluntad*», en «*Martín Lutero: Selecciones de sus escritos*», ed. Dillenberger, Anchor Books, 1962, p 190.
- ²²¹ Ibid.
- ²²² CATECISMO DE LA IGLESIA CATÓLICA; n. 2282-2283.
- ²²³ Ps. IGNACIA, Oteiza; 3 sept 202; @psicologa.ignaciaoteiza; https://www.instagram.com/p/CTYOfcfDl5/?utm_medium=copy_link

-
- ²²⁴ GÓMEZ, Silvana Nicolás; 8 sept 2021; https://www.instagram.com/p/CTkY3hirBNr/?utm_medium=copy_link
- ²²⁵ GÓMEZ, Sonia; 09 sept 2021; https://www.instagram.com/p/CTnsZUvFCog/?utm_medium=copy_link
- ²²⁶ «Violencia Familiar»; Disponible en: <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=domestic-violence-85-P04668>
- ²²⁷ Ibid. <>>
- ²²⁸ Ps. ESCOBAR, Octavio; op cit; Pág. 443.
- ²²⁹ Ibid; Pág, 379-380.
- ²³⁰ «*La violencia doméstica*»; Disponible en: <https://es.catholic.net/op/articulos/10263/cat/468/la-violencia-domestica.html#modal>; Consultado: 20 ene 2022.
- ²³¹ Ibid; Pág. 13.
- ²³² ANTONIO EL GRANDE, «*La Filocalia*»; Op. cit, Pág, 22-23
- ²³³ Ibid.
- ²³⁴ DICCIONARIO APOLOGÉTICO CATÓLICO, «*Abuso Sexual*»; e-Sword..., op. Cit.
- ²³⁵ Ps. ESCOBAR, Octavio; op. cit, Pág. 113.
- ²³⁶ Cf. DICCIONARIO BÍBLICO PASTORAL, «*Lujuria*»; e-Sword..., op. cit.
- ²³⁷ Definición de embarazo precoz; <https://definicion.de/embarazo-precoz/>; consultado: 16 junio de 2022.
- ²³⁸ Cf. Ibid.
- ²³⁹ Embarazo adolescente decrece al cortar fondos para educación sexual, revela estudio; por: Equipo de Aciprensa; Disponible en: <https://www.aciprensa.com/noticias/embarazo-adolescente-decrece-al-cortar-fondos-para-educacion-sexual-revela-estudio-85727>; Última edición: 06 junio de 2017; Consultado: 18 junio 2022.
- ²⁴⁰ Embarazos en adolescentes: más educación y menos condones; por Aleteia; Disponible en: <https://es.aleteia.org/2013/10/02/embarazos-en-adolescentes-mas-educacion-y-menos-condones/>; Última edición: 18 de junio de 2013; consultado: 18 junio 2022.
- ²⁴¹ Nuestra hija adolescente, madre soltera: cómo ayudar de verdad; Por: Orfa Astorga de Lira; Disponible en: <https://es.aleteia.org/2022/01/11/nuestra-hija-adolescente-madre-soltera/>; Consultado: 18 de junio de 2022.
- ²⁴² GRAN ENCICLOPEDIA RIALP, Ediciones Rialp, Madrid 1991; E. SOLER FIÉRREZ. Enseñanza. Doctrina Social de la Iglesia; e-Sword..., op. cit
- ²⁴³ JOSEPH Card. RATZINGER, Prefecto; + ALBERTO BOVONE; Arzob. tit. De Cesarea de Numidia; Secretario; «*Carta a los obispos de la Iglesia Católica sobre la atención pastoral a las personas homosexuales*»; Congregación para la Doctrina de la Fe; e-Sword..., op. cit
- ²⁴⁴ Ibid.
- ²⁴⁵ FRANCISCO, Carta Encíclica «*Laudato Si*», sobre el cuidado de la casa común, (24-05-2015), n. 155, en «http://w2.vatican.va/content/francesco/es/encyclicals/documents/papa-francesco_20150524_enciclica-laudato-si.html»; (Ingreso: 20-08-2015).
- ²⁴⁶ Ps. ESCOBAR, Octavio, op. Cit. Pág. 12
- ²⁴⁷ Ibid. Pág. 152-153.
- ²⁴⁸ Ibid. Pág. 472-473.
- ²⁴⁹ Ibid. Pág. 478-479.
- ²⁵⁰ Ibid., Pág 136
- ²⁵¹ TIHAMER, Toth; op. cit; Pág. 65-67
- ²⁵² Ibid; Pág 68-70.
- ²⁵³ «*Niñas, niños y jóvenes aprenden por imitación*»; Última edición: 25 oct 2021; Disponible en: <https://radio.uchile.cl/2021/10/25/ninas-ninos-y-jovenes-aprenden-por-imitacion/>
- ²⁵⁴ «*La disforia se refiere sólo a un desarreglo de las emociones y se puede experimentar en respuesta a acontecimientos vitales ordinarios, como la enfermedad o el duelo. Además, es un rasgo de muchos trastornos psiquiátricos como los trastornos por ansiedad y los trastornos del estado de ánimo*» (Concepto de Google).
- ²⁵⁵ «DADDY YANKEE - ORA POR MÍ»; Autor: SMDANI; Análisis de un SACERDOTE católico. 30 ene 2020. Disponible en: <https://youtu.be/RidRLka-0J4>; Consultado: 01 abril 2022.
- ²⁵⁶ «*¿Es cierto que el Reggaeton es satánico?*». Última edición: Abril 2021; Disponible en: <https://answers.mx/es-cierto-que-el-reggaeton-es-satanico.html>; Consultado: 25 febr 2022.

-
- ²⁵⁷ «*Descontrol*»: Nombre de una producción musical de Daddy Yankee, del año 2010. Género: Urbano latino, Pop. Fue nominado al Premio Grammy Latino a la Mejor Canción Urbana
- ²⁵⁸ «*Los pactos más extraños que han hecho tus cantantes favoritos*». Autor: Heabbi. Última Edición: 21 marzo 2018. Disponible en: [amhttps://heabbi.com/pactos-mas-extranos-tus-cantantes-favoritos](https://heabbi.com/pactos-mas-extranos-tus-cantantes-favoritos) Consultado: 25 febr 2022.
- ²⁵⁹ «*Cantantes de Reggaeton Satanicos*»; Última Edición: 14 ene 2013; Disponible en: <https://megaangelina90.wordpress.com/2013/01/14/el-lado-oscuro-del-reggaeton/>. Consultado: 25 febr 2022.
- ²⁶⁰ «*Don Omar Satánico – El Señor De La Noche*»; Última Edición: abril 2013; Disponible en: <https://el-vividor.com/don-omar-satanico-el-señor-de-la-noche/>. Consultado: 25 febr 2022.
- ²⁶¹ Ibid.
- ²⁶² Ibid.
- ²⁶³ Última Edición: 13 jun 2018. Disponible: <https://moda.com.pe/programas/el-show-de-carloncho/bad-bunny-secreto-de-su-fama-instagram-33509>
- ²⁶⁴ Disponible en: <https://www.google.com/amp/s/laopinion.com/2018/08/23/el-general-se-arrepiente-de-haber-creado-el-reggaeton-por-satanico/amp/>
- ²⁶⁵ «*Critican a Bad Bunny y J Balvin por sacar a la luz video “satánico”*»; Autor: Alondra Luviano; Para: tikitakas; Última Edición: 27 ago 2019; Disponible en: https://mexico.as.com/mexico/2019/08/27/tikitakas/1566927629_879080.html; Consultado: 26 febr 2022.
- ²⁶⁶ «*Reggaetón: Cuna del machismo y la misoginia, según estudio*»; Autor: MULTIMEDIOS DIGITAL; Última Edición: 16 oct 2019; Disponible en: <https://www.multimedios.com/tras-los-famosos/reggaeton-cuna-del-machismo-y-la-misoginia-segun-estudio>
- ²⁶⁷ «*“El rock activa el sexo, las drogas y el satanismo”: funcionario brasílero*»; Autor: Katherine Collazos; Para: Caracol Radio. Última edición: 03 dic 2019; Disponible en: https://caracol.com.co/radio/2019/12/03/tendencias/1575396369_889655.html. Consultado: 26 febr 2022.
- ²⁶⁸ «*El satanismo en la música*»; Autor: Néstor Gutiérrez; Para: Uni Radio 99.7 fm; Disponible en: <http://uniradio.uaemex.mx/art%C3%ADculos/el-satanismo-en-la-m%C3%BAsica.html>; Consultado: 26 febr 2022.
- ²⁶⁹ «*Las 13 bandas más satánicas del Metal*». Autor: José Alberto Gaspard. Última edición: 07 nov 2017. Para: Cuartel del Metal; Disponible en: <https://cuarteldelmetal.com/curiosidades/2017/11/las-13-bandas-mas-satanicas-del-metal/>. Consultado: 26 febr 2022.
- ²⁷⁰ «*Rock Satánico: 10 músicos acusados de pactar con el demonio*». Autor: Florencia Orsetti. Última edición: 26 sept 2016. Disponible en: <https://malditosnerds.com/rock/rock-satanico-10-musicos-acusados-pactar-el-demonio-n9631>. Consultado: 26 febr 2012.
- ²⁷¹ «*Marduk, la banda sueca de black metal que causa polémica y rechazo en América Latina por sus letras “satánicas”*». Autor: BBC News Mundo. Última edición: 29 sept 2018. Disponible en: <https://www.google.com/amp/s/www.bbc.com/mundo/noticias-45683302.amp>; Consultado: 26 febr 2022.
- ²⁷² «*Sojin, de Kara Project, se suicidó*»; Última Edición: 26 febr 2015; Disponible en: <https://archivo.trome.pe/actualidad/sojin-kara-project-suicidio-2040568>; Consultado: 26 febr 2026.
- ²⁷³ «*Las 13 bandas más satánicas del Metal*». Autor: José Alberto Gaspard. Última edición: 07 nov 2017. Para: Cuartel del Metal; Disponible en: <https://cuarteldelmetal.com/curiosidades/2017/11/las-13-bandas-mas-satanicas-del-metal/>. Consultado: 26 febr 2022.
- ²⁷⁴ Ps. ESCOBAR, Octavio, op, cit; Pág. 162.
- ²⁷⁵ Cf. CASANOVA, Fernando; Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=lsjK_DdFELY>.
- ²⁷⁶ CATECISMO DE LA IGLESIA CATÓLICA, n. 1632.
- ²⁷⁷ Ps. ESCOBAR, Octavio; op, cit; Pág. 172.
- ²⁷⁸ Ibid, Pág. 496.
- ²⁷⁹ Definición de embarazo precoz; <https://definicion.de/embarazo-precoz/>; consultado: 16 junio de 2022.
- ²⁸⁰ Cf. Ibid.
- ²⁸¹ Embarazo adolescente decrece al cortar fondos para educación sexual, revela estudio; por: Equipo de Aciprensa; Disponible en: <https://www.aciprensa.com/noticias/embarazo-adolescente-decrece-al-cortar-fondos-para-educacion-sexual-revela-estudio-85727>; Última edición: 06 junio de 2017; Consultado: 18 junio 2022.

- ²⁸² Embarazos en adolescentes: más educación y menos condones; por Aleteia; Disponible en: <https://es.aleteia.org/2013/10/02/embarazos-en-adolescentes-mas-educacion-y-menos-condones/>; última edición: 18 de junio de 2013; consultado: 18 junio 2022.
- ²⁸³ Nuestra hija adolescente, madre soltera: cómo ayudar de verdad; Por: Orfa Astorga de Lira; Disponible en: <https://es.aleteia.org/2022/01/11/nuestra-hija-adolescente-madre-soltera/>; Consultado: 18 de junio de 2022.
- ²⁸⁴ DICCIONARIO DE PASTORAL Y EVANGELIZACIÓN, «*Pastoral del amor y de la Sexualidad*»; Vicente María Pedroza - Jesús Sastre - Raúl Berboza (Directores); Editorial Monte Carmelo, Burgos, 2001. e-Sword..., op cit.
- ²⁸⁵ «*¿Cómo Se Forman Los Diamantes?*»; Disponible en: <https://www.77diamonds.com/es/como-se-forman-los-diamantes#:~:text=La%20depositaci%C3%B3n%20que%C3%ADmica%20de%20vapor,y%20se%20adhier>; Consultado: 15 ene 2022.
- ²⁸⁶ Ps. ESCOBAR, Octavio; op, cit; Pág. 160 – 161.
- ²⁸⁷ Ibid, Pág. 467
- ²⁸⁸ Ibid, Pág. 89.
- ²⁸⁹ DICCIONARIO DE CATEQUESIS Y PEDAGOGÍA RELIGIOSA, «*Manía*»; CHICO GONZÁLEZ, Pedro; s-Sword...; op. cit.
- ²⁹⁰ KOWALSKA, María Faustina; DIARIO "La Divina Misericordia en mi alma"; Editorial de los Padres Marianos de la Inmaculada Concepción de la Santísima Virgen María; Edición cuarta autorizada; Stockbridge, Massachusetts; 2001Sta María Faustina; op. Cit, Pág 105; n. 365.
- ²⁹¹ Ibid, Pág. 110; n. 377.
- ²⁹² DICCIONARIO APOLOGÉTICO CATÓLICO, «*Alcoholismo*»; e-Sword..., op, cit.
- ²⁹³ «*Dependencia del alcohol*» - Bupa Colombia; Disponible en: <https://www.bupasalud.com.co/salud/dependencia-del-alcohol#:~:text=La%20dependencia%20del%20alcohol%20generalmente,de%20beber%20controla%20sus%20vidas>
- ²⁹⁴ Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/alcohol-use-disorder/symptoms-causes/syc-20369243>
- ²⁹⁵ Ps. ESCOBAR, Octavio; op, cit, Pág. 159.
- ²⁹⁶ CHICO GONZÁLEZ, Pedro; op. Cit.
- ²⁹⁷ DICCIONARIO APOLOGÉTICO CATÓLICO, «*Alcoholismo*»; op, cit.
- ²⁹⁸ GRAN ENCICLOPEDIA RIALP, «*Embriaguez y Alcoholismo*»; Op. cit
- ²⁹⁹ Ibid.
- ³⁰⁰ AQUINO, Tomás, Suma Teológica II-II Qu.149; «*La embriaguez*»; e-Sword...; op. Cit.
- ³⁰¹ AQUINO, Tomás; Suma Teológica I-II q.76; «*De las causas del pecado en especial: la ignorancia*»; e-Sword...; op. Cit.
- ³⁰² AQUINO, Tomás; Suma Teológica; I-II q.88; «*El pecado venial y el mortal*»; e-Sword..., op. cit.
- ³⁰³ AQUINO, Tomás; Suma Teológica; II-II q.150; «*La embriaguez*»; e-Sword..., op. Cit.
- ³⁰⁴ Ps. ESCOBAR, Octavio; op. Cit; Pág. 252.
- ³⁰⁵ «*Tabaquismo*»; De: Mayo Clinic. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/nicotine-dependence/symptoms-causes/syc-20351584#:~:text=La%20adicci%C3%B3n%20a%20la%20nicotina,As%C3%AD%20que%20tomas%20tro%20cigarrillo>. Consultado: 26 febr 2022.
- ³⁰⁶ El chimó o chimú llanero es tabaco curado; proviene de hojas de tabaco sometidas a un procedimiento mediante el cual se crea una jalea de consistencia similar a la pasta dental, pero de color negro o café oscuro. Disponible en: <https://es.wikipedia.org>.
- ³⁰⁷ LARCHET, Jean Claude; op, cit; Pág. 142.
- ³⁰⁸ «*Adicción alimentaria en Latinoamérica*»; – Medwave; Disponible en: <https://www.medwave.cl/link.cgi/Medwave/Enfoques/ComunicacionesBreves/7171.act#:~:text=La%20adicci%C3%B3n%20alimentaria%20es%20una%20manera%20similar%20a%20las%20drogas>.
- ³⁰⁹ AQUINO, Tomás; Suma Teológica; II-II q.148; «*La Gula*»; e-Sword...; op. cit.
- ³¹⁰ DICCIONARIO DE SAN JUAN DE ÁVILA, «*Vicios Capitales*»; ESQUERDA BIFET, Juan, BAC, Madrid 1998; e-Sword..., op. cit.
- ³¹¹ GRAN ENCICLOPEDIA RIALP, «*Carne (religión)*»; Op. cit.
- ³¹² AQUINO, Tomás; Suma Teológica; II-II q.163; «*El pecado del primer hombre*»; e-Sword...; op. Cit.

-
- ³¹³ AQUINO, Tomás; Suma Teológica; II-II q.148; «*La Gula*»; e-Sword...; op. Cit.
- ³¹⁴ Ibid.
- ³¹⁵ ESQUERDA BIFET, Juan; «*Diccionario de la Evangelización*», BAC, Madrid, 1998; e-Sword; op. Cit.
- ³¹⁶ LARCHET, Jean Claude; op, cit; Pág. 497.
- ³¹⁷ GRAN ENCICLOPEDIA RIALP, «*Abstinencia*»; Ediciones Rialp, Madrid 1991; e-Sword..., op. Cit.
- ³¹⁸ AQUINO, Tomás; Suma Teológica; II-II q.189; «*La entrada en religión*»; e-Sword...; op. Cit.
- ³¹⁹ CASIANO EL ROMANO; «*Filocalia*»; op. Cit; Pág, 35
- ³²⁰ «*Trastorno de acumulación compulsiva*»; Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/hoarding-disorder/symptoms-causes/syc-20356056>; Consultado: 08 febr 2022.
- ³²¹ LARCHET, Jean Claude; op, cit; Pág. 492.
- ³²² Ibid; op, cit; Pág. 496.
- ³²³ «¿CÓMO FUNCIONAN LAS COSAS EN EL MUNDO DIGITAL?»; Op. cit.
- ³²⁴ Se entiende por «*ATROFIA*», la disminución del tamaño de la célula por pérdida de sustancias celulares. Es una forma de respuesta adaptativa que suele afectar casi siempre a un número significativo de células de un órgano o tejido, y consiste en la reducción de los componentes estructurales de la célula. [Concepto tomado de: “Atrofia – Repositorio ECR; Disponible en: <https://repositorio.ecr.edu.co/reda/OVAS/rehabilitacion/fisiopatologia/atrofia.html...>
- ³²⁵ El «*HIPOCAMPO*» está implicado en la memoria, en la producción y regulación de estados emocionales y en la navegación espacial, entendiéndose esta como la manera en la que imaginamos el movimiento en un determinado espacio. (Tomado de: «*El hipocampo: qué es, anatomía y funciones*»; Autor: Laura Ruiz; Para: Psyciencia; Disponible en: <https://www.psyciencia.com/el-hipocampo-que-es-anatomia-y-funciones/>; Última edición: 22 marzo 2021; Consultado: 25 marzo 2022.
- ³²⁶ «*Mensaje del Santo Padre Francisco para la XLVIII Jornada Mundial de las Comunicaciones Sociales*»; Comunicación al servicio de una auténtica cultura del encuentro; Última edición: 01 jun 2014; https://www.vatican.va/content/francesco/es/messages/communications/documents/papa-francesco_20140124_messaggio-comunicazioni-sociali.html
- ³²⁷ «*Mensaje del Santo Padre Francisco para la XLVIII Jornada Mundial de las Comunicaciones Sociales*»; Comunicación al servicio de una auténtica cultura del encuentro; Última edición: 01 jun 2014; https://www.vatican.va/content/francesco/es/messages/communications/documents/papa-francesco_20140124_messaggio-comunicazioni-sociali.html
- ³²⁸ «*Adicción a los videojuegos*»; Autor: Topdoctors.es; Disponible en: <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/adiccion-a-los-videojuegos#>; Consultado: 26 marzo 2022.
- ³²⁹ «*Redes Sociales*»; Disponible en: <https://www.rdstation.com/es/redes-sociales/>; Consultado: 31 marzo 2022.
- ³³⁰ «*La adicción a Instagram*» - Clínica de Psicología Ivatad Valencia Adicciones [https://www.valenciaadicciones.es/la-adiccion-a-instagram/#:~:text=entre%20otros%20aspectos.,%C2%BFExiste%20la%20adicci%C3%B3n%20a%20Instagram%3F,o%20el%20juego%20\(ludopat%C3%A1%\).](https://www.valenciaadicciones.es/la-adiccion-a-instagram/#:~:text=entre%20otros%20aspectos.,%C2%BFExiste%20la%20adicci%C3%B3n%20a%20Instagram%3F,o%20el%20juego%20(ludopat%C3%A1%).)
- ³³¹ «*La utilidad de lo inútil en nuestra vida*»; https://www.youtube.com/watch?v=co_F_zYqnEQ
- ³³² «*Letanías de Humildad*»; Autor: Cardenal Merry del Val; Disponible en: <https://www.ewtn.com/es/catolicismo/devociones/letanias-de-humildad-15167>
- ³³³ Ps. ESCOBAR, Octavio; op. cit; Pág. 285-286.
- ³³⁴ CHICO GONZÁLEZ, Pedro; Op. Cit.
- ³³⁵ GRAN ENCICLOPEDIA RIALP, «*Toxicomanías*»; Op. cit
- ³³⁶ «*Cómo dejar las drogas y no volver a caer*»; Disponible en: <https://okdiario.com/howto/como-dejar-drogas-no-volver-caer-1941171>
- ³³⁷ «*Cómo ayudar a un drogadicto si él no quiere*»; Autor: Maite Licuesa; Última edición: 13 ago 2017; <https://www.psicologia-online.com/como-ayudar-a-un-drogadicto-si-el-no-quiere-3977.html>

-
- ³³⁸ «*Intervención: Ayuda a un ser querido a superar una adicción*»; Autor: Mayo Clinic; Última edición: 20 jul 2017; Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/mental-illness/in-depth/intervention/art-20047451>
- ³³⁹ «*Ludopatía*»; Autor: Mayo Clinic; Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/compulsive-gambling/symptoms-causes/syc-20355178#:~:text=Descripción%20general,tiene%20un%20valor%20a%C3%BAn%20mayor>.
- ³⁴⁰ AQUINO, Tomás; Summa Teológica; II-II q.168; «*La modestia en cuanto que se ocupa de los movimientos externos del cuerpo*»; e-Sword...; op. Cit.
- ³⁴¹ Ibid.
- ³⁴² Ibid.
- ³⁴³ GRAN ENCICLOPEDIA RIALP, «*Juegos Ilícitos*»; J. MOSCOSO DEL PRADO; e-Sword...; op. Cit.
- ³⁴⁴ Autor: Medline Plus; De: Información de salud para usted; Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000798.htm#:~:text=Adicción%20general,tiene%20un%20valor%20a%C3%BAn%20mayor>; Consultado: 08 febr 2022.
- ³⁴⁵ Ibid.
- ³⁴⁶ Ibid.
- ³⁴⁷ «*Adicción al sexo*»; Disponible en: <https://www.google.com/amp/s/www.topdoctors.es/diccionario-medico/adicción-al-sexo%3famp=1>; Consultado: 04 Febr 2022.
- ³⁴⁸ «*Adicción al sexo, un problema que afecta al estilo de vida*»; Autor: Redacción Cuidateplus; <https://cuidateplus.marca.com/sexualidad/pareja/2016/07/17/adicción-sexo-problema-afecta-estilo-vida-113635.html>; Última Edición: 10 mar 2020; Consultado: 22 febr 2022.
- ³⁴⁹ Ibid.
- 350 DIÁDOCO De Fótice; «*Filocalia*»; op. cit; Pág 107.
- ³⁵¹ LARCHET, Jean Claude Larchet; op, cit; Pág. 139.
- ³⁵² Ibid, Pág. 498.
- 353 EVAGRIO El Monje; «*Filocalia*»; op. cit.; Pág 25.
- 354 CASIANO, Romano; «*Filocalia*»; Pág 38-39.
- 355 ANTONIO El Grande; Op. cit; Pág. 23
- ³⁵⁶ LARCHET, Jean Claude Larchet; op, cit; Pág. 461- 462.
- ³⁵⁷ Ibid, Pág. 463.
- ³⁵⁸ Ibid, Pág. 467.
- ³⁵⁹ Ibid, Pág. 513.
- ³⁶⁰ Ibid, Pág. 516 - 517.
- 361 Carta a DIOGNETO; «*Los cristianos en el mundo*» (Caps. 5-6: Funk 1, 397-401); Liturgia de las Horas, Miércoles V de Pascua; Oficio de Lecturas.
- 362 HESIQUIO DE BATOS; «*Filocalia*»; Op. cit; Pág 128.
- ³⁶³ LARCHET, Jean Claude, op, cit, Pág. 473-474.
- ³⁶⁴ Ibid, Pág. 449-450.
- ³⁶⁵ Ibid, Pág. 451-452.
- 366 MARCOS El Asceta, «*La Filocalia*»; Op.cit, Pág 73.
- ³⁶⁷ LARCHET, Jean Claude, op, cit; Pág. 460.
- ³⁶⁸ Ibid, Pág. 664-465.
- ³⁶⁹ Ibid, Pág. 475.
- ³⁷⁰ Ibid, Pág. 94-95.
- ³⁷¹ KOWALSKA, María Faustina; op. cit, Pág, 119; n. 423.
- ³⁷² LARCHET, Jean Claude; op. cit, p. 107.
- 373 HILARIO, «*Del verdadero temor de Dios*»; Salmo 127, 1-3; Oficio de Lecturas; Liturgia de las Horas, Jueves II Semana de Cuaresma; ePrex (App); 17 marzo 2022.
- ³⁷⁴ LARCHET, Jean Claude; op. cit, p. 60.

³⁷⁵ Ibid.

³⁷⁶ Ibid, Pág. 60

³⁷⁷ «*Breve noticia acerca de la Filocalia. Esta obra, que apareció gracias a la liberalidad de un príncipe rumano, Juan Mavrocordato, cuya identidad no está confirmada, fue el fruto del trabajo en común de Macario, obispo de Corinto (1731-1805) y de Nicodemo el Hagiorita (1749-1809), un monje de la Santa montaña. El primero se ocupó de compilar los textos y el segundo habría de asumir la redacción del prefacio y las notas. El libro, nos dice Nicodemo, no es ni más ni menos que el «tesoro de la sobriedad, la salvaguarda de la inteligencia, la mística didascalia de la oración del espíritu, el modelo eminent de la vida activa, la guía infalible de la contemplación, el paraíso de los Padres y la cadena de las virtudes. Un libro que es el recuerdo familiar y asiduo de Jesús» (Prefacio, p. IV, col. 2). Se trataba de un infolio de 16-1207 páginas en dos columnas que comenzaba así: «Filocalia de los santos népticos [De nepsis: La sobriedad], recogida entre los santos Padres teóforos, donde se ve cómo el espíritu se purifica, resulta iluminado y se perfecciona mediante la filosofía de la vida activa y de la contemplación....». Referencia tomada de: «La Filocalia de la Oración de Jesús». 7ma Edición. Ediciones Sigueme, Salamanca, 2004; Pág 33.*

³⁷⁸ ANÓNIMO, «*Relatos de un Peregrino Ruso*»; Pág; 133-134.

³⁷⁹ ANÓNIMO; «*Relatos de un Peregrino Ruso*»; Pág, 32

380 ISAAC DE NÍNIVE, «*La Filocalia*»; Pág 114.

381 «*La Filocalia de la Oración de Jesús*». 7ma Edición. Ediciones Sigueme, Salamanca, 2004; Pág. 52; Atribuido a Juan Colobos en la colección de Poussines. Comparar con Evagrio, De la plegaria, 113.

382 Ibid, Pág. 52-53.

³⁸³ «*La Filocalia de la Oración de Jesús*»; Op. cit, Pág 52.

384 PSEUDO MACARIO EL GRANDE; «*La Filocalia*»; Op. Cit; Pág. 60-41.

385 Visita Eucarística Vocacional Primer Jueves: Mayo de 2022 «*Según tu Palabra*»; Centro de Espiritualidad Familia Paulina.

386 «*La Filocalia de la Oración de Jesús*»; Op. cit, Pág 51.

387 NICÉFONO El Solitario; «*La Filocalia*»; Op. Cit; Pág 153-154.

388 PSEUDO SIMEÓN EL NUEVO TEÓLOGO; «*La Filocalia*»; Método para la santa Oración y la atención; Op, cit; Pág 155. En la Filocalia, el autor desarrolla con más detalle el método de oración y atención. Se recomienda al lector obtener el libro y leerlo.

389 Carta a DIOGNETO; Op, cit.

390 BARSANUFIO Y JUAN DE GAZA; «*La Filocalia*»; Pág. 111

391 Pseudo MACARIO El Grande; «*La Filocalia*»; Op. Cit; Pág 92-93.

392 BARSANUFIO Y JUAN DE GAZA; op, cit: Pág 111.

393 «*La Filocalia de la Oración de Jesús*». 7ma Edición. Ediciones Sigueme, Salamanca, 2004.

³⁹⁴ ANÓNIMO; «*Relatos de un Peregrino Ruso*»; Pág. 69.

³⁹⁵ LARCHET, Jean Claude, op, cit; Pág. 328.

³⁹⁶ «*La Filocalia de la Oración de Jesús*»; Op. cit, 2004; pg 12

³⁹⁷ LARCHET, Jean Claude; op, cit; Pág. 342

³⁹⁸ ANÓNIMO, «*Relatos de un Peregrino Ruso*»; Pág 19.

³⁹⁹ ANÓNIMO, «*Relatos de un Peregrino Ruso*»; Pág, 78.

⁴⁰⁰ ANÓNIMO; Op, cit; Pág. 21

⁴⁰¹ Ibid, Pág. 65.

⁴⁰² «*La Filocalia de la Oración de Jesús*». Op, cit. Pág. 14-15

403 Ibid, Pág 58.

⁴⁰⁴ Ibid, Pág; 78.

⁴⁰⁵ Ibid, Pág; 150.

⁴⁰⁶ «*La Filocalia de la Oración de Jesús*». Op, cit. Pág. 14-15

⁴⁰⁷ Ibid, Pág. 19.

⁴⁰⁸ Ibid, Pág. 17

⁴⁰⁹ Ibid; Pág. 471-472.

⁴¹⁰ Ibid, Pág. 14.

411 BARSANUFIO Y JUAN GAZA; «*Filocalia*»; Op. cit; Pág 112.

⁴¹² Ibid, Pág. 12.

⁴¹³ Ibid; Pág. 470-471.

⁴¹⁴ Ibid, Pág. 17.

415 «ORAR – JÉSED»; Autor: Jésed; 09 may 2020; Disponible en:

<https://www.youtube.com/watch?v=Vza7QfaKwG4>