

Introducción

Este es un libro de meditaciones diarias seleccionadas a partir de los escritos, charlas y cartas de Henri Nouwen, algunos de los cuales no han sido publicados anteriormente. Reservar tiempo para la meditación diaria era esencial para Henri. Era su momento para estar ante Dios, para escuchar a Dios hablar con él.

Leer era una parte fundamental de la práctica diaria de Henri. Poseía una perspectiva única sobre la lectura espiritual. En su libro *Aquí y ahora* escribió:

La lectura espiritual no consiste solo en leer sobre personas espirituales o asuntos espirituales. Es también leer espiritualmente, es decir, ¡de forma espiritual! Leer de forma espiritual es leer con el deseo de dejar que Dios se acerque más a nosotros...

El propósito de la lectura espiritual [...] no es dominar el conocimiento o la información, sino dejar que sea el Espíritu de Dios el que nos domine. Por extraño que suene, la lectura espiritual significa dejarnos leer por Dios [...]

La lectura espiritual es leer con paciencia interior los movimientos del Espíritu de Dios en nuestra vida exterior y en nuestra vida interior. Con esa paciencia permitiremos que Dios nos lea y nos explique cómo somos en realidad.

Henri Nouwen luchó durante toda su vida contra la soledad y la angustia, que en cierto momento le condujeron a una espiral descendente de rechazo de sí mismo y desesperación. Henri optó deliberadamente por pasar gran parte del día en soledad, buscando a Dios. El resultado fue una epifanía: *Eres el amado de Dios*. Al principio apenas podía oír esas palabras, pero poco a poco aprendió a proclamarlas, permitiendo que su identidad primera como hijo

de Dios echara raíces en el terreno de su corazón. Cuando se recuperó, sus charlas y retiros empezaron a centrarse más en la inmensidad de la compasión y el amor de Dios. En su libro *Tú eres mi amado* escribió:

Solo quiero decirte que tú eres el amado, y solo espero que puedas escuchar estas palabras mientras son pronunciadas con toda la ternura y la fuerza que el amor puede contener. Mi único deseo es hacer que estas palabras resuenen en cada rincón de tu ser: «Eres el amado».

Conforme iba haciéndose mayor, Henri escuchaba dos voces contradictorias en su cabeza sobre cómo vivir. La primera decía: «Mantente cerca del corazón de Jesús», y la otra le prevenía: «Asegúrate de tener éxito». Henri no era inmune a la llamada del mundo secular, que nos dice de forma sutil y manifiesta que no damos la talla. Se nos valora por la cantidad de dinero que ganamos, por el número de amigos que tenemos y por lo productivos que somos. Sin embargo, lo que Henri oía en lo más profundo de su lucha era contrario al instinto y radical: que rechazara una identidad mundana y reclamara su lugar como el amado de Dios.

En este libro, Henri nos invita a considerarnos, también nosotros, como preciosos a los ojos de Dios. ¡Se produce un cambio tan grande cuando lo hacemos! Nos interesa más ser que hacer; vendamos nuestras heridas en lugar de correr de lo que nos hace daño; trabamos amistad con la muerte en lugar de negarla.

Henri encontró una nueva capacidad para la alegría. Al proclamar que era amado sentía más compasión por la gente que le hacía daño, tenía más valor para vivir sus luchas como salidas hacia la libertad interior. Se volvió más afectuoso y se sintió más en paz consigo mismo y con el mundo.

Este libro de meditaciones diarias es una invitación a caminar con Henri Nouwen al centro de tu propio corazón, donde puede oírse la suave y dulce voz de Dios: tú también eres el amado.

1 DE MARZO

Jesús en el centro

Si me preguntaras de repente: «¿Qué significa para ti vivir espiritualmente?», tendría que responder: «Vivir con Jesús en el centro»... Cuando repaso los últimos treinta años de mi vida, puedo decir que, para mí, la persona de Jesús cada vez se ha ido haciendo más importante. Lo que esto significa en concreto es que cada vez es más importante conocer a Jesús y vivir en solidaridad con él.

Cómo vivir una vida espiritual en un mundo material

⊙ 2 DE MARZO

Escucha a Dios

Todo lo que sabemos sobre Jesús indica que le preocupaba tan solo una cosa: hacer la voluntad de su Padre. En los evangelios no hay nada tan impresionante como la resuelta obediencia de Jesús a su Padre. Desde las primeras palabras que se sabe que pronunció en el Templo: «¿No sabíais que yo debía estar en las cosas de mi Padre?» (Lc 2,49), hasta sus últimas palabras en la cruz: «Padre, a tus manos encomiendo mi espíritu» (Lc 23,46), la única preocupación de Jesús era hacer la voluntad del Padre. Dice: «El Hijo no puede hacer nada por su cuenta sino lo que ve hacer al Padre» (Jn 5,19).

Jesús es el obediente. El centro de su vida es esta relación de obediencia con el Padre. Puede resultarnos difícil de entender, porque la palabra «obediencia» tiene muchas connotaciones negativas en nuestra sociedad. Nos hace pensar en figuras autoritarias que imponen su voluntad contra nuestros deseos. Nos hace recordar acontecimientos infelices de la infancia o duras tareas llevadas a cabo bajo amenazas de castigo. Pero nada de

esto puede aplicarse a la obediencia de Jesús. Su obediencia significa una escucha total, sin miedo, a su Padre, que le ama. Entre el Padre y el Hijo solo hay amor.

Cambiar desde el corazón, escuchar al espíritu



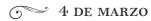
Una vida convertida

Llevar una vida espiritual requiere un cambio de corazón, una conversión. Dicha conversión puede estar señalada por un repentino cambio interior. Pero siempre implica una experiencia interior de unicidad. Nos damos cuenta de que estamos en el centro, y de que desde allí todo lo que existe y todo lo que ocurre puede verse y comprenderse como parte del misterio de la vida de Dios con nosotros. Nuestros problemas y sufrimientos, nuestras tareas y promesas, nuestras familias y amigos, nuestras actividades y proyectos, nuestras esperanzas y aspiraciones, ya no nos parecen una fatigosa variedad de elementos que apenas podemos mantener unidos, sino más bien las declaraciones y revelaciones de una nueva vida del Espíritu en nosotros. «Todas esas otras cosas» que tanto nos ocupan y preocupan vienen ahora como dones o retos que fortalecen y ahondan la nueva vida que hemos descubierto. Esto no quiere decir que la vida espiritual facilite las cosas o nos libere de nuestros problemas o sufrimientos. Las vidas de los discípulos de Jesús muestran claramente que el sufrimiento no disminuye por la conversión. A veces incluso se intensifica. Pero nuestra atención ya no se dirige al «más o menos». Lo importante es escuchar atentamente al Espíritu y acudir obedientemente allí donde somos conducidos, ya sea un lugar alegre o ingrato.

La pobreza, el dolor, los problemas, la angustia, la agonía e incluso las tinieblas interiores pueden seguir siendo parte de

nuestra existencia. Pero la vida ya no es aburrida, rencorosa, depresiva o solitaria, porque hemos alcanzado a descubrir que todo lo que ocurre es parte de nuestro camino hacia el Padre.

Cambiar desde el corazón, escuchar al espíritu



Jesús es «Dios que sufre con nosotros»

Dios envió a Jesús para hacer de nosotros personas libres. Ha elegido la compasión como el camino hacia la libertad. Esto es mucho más radical de lo que en principio podrías imaginar. Significa que Dios quería liberarnos no librándonos del sufrimiento, sino compartiéndolo con nosotros. Jesús es «Dios que sufre con nosotros». Con el paso del tiempo, el término «condolencia» se ha convertido en una manera un tanto débil de expresar la realidad de «sufrir con» alguien. Ahora, cuando alguien dice «me conduelo», parece estar dando muestras de estar distante. El sentimiento, al menos para mí, es el de alguien que te mira desde arriba. El significado original de «sufrir junto a alguien» se ha perdido en parte. Por eso he optado por el término «compasión». Es más cálido, más íntimo y más cercano. Significa tomar parte del sufrimiento del otro, ser totalmente un ser humano sufriente...

Jesús es la revelación del amor infinito e incondicional de Dios por nosotros, los seres humanos. Todo lo que Jesús hizo, dijo y experimentó quiere mostrarnos que el amor que más soñamos es el que Dios nos da, no porque lo merezcamos, sino porque Dios es un Dios de amor.

Cómo vivir una vida espiritual en un mundo material

La poda

Jesús dijo: «Yo soy la vid verdadera, y mi Padre es el labrador. A todo sarmiento que no da fruto en mí lo arranca y a todo el que da fruto lo poda, para que dé más fruto» (Jn 15,1-2).

Estas palabras me abren una nueva perspectiva sobre el sufrimiento. La poda ayuda a los árboles a dar aún más fruto. Aunque yo dé fruto, aunque haga cosas por el Reino de Dios, aun cuando la gente exprese su gratitud por haber llegado a conocer a Jesús a través de mí, necesito mucha más poda. Muchas ramas y ramitas innecesarias impiden a la vid que dé todo el fruto que podría dar. Tienen que recortarse. Es un proceso doloroso, sobre todo porque desconozco que no son necesarias. A veces son hermosas, preciosas y muy vivas. Pero necesitan cortarse para que el fruto pueda crecer.

Me ayuda a pensar en rechazos dolorosos, momentos de soledad, sentimientos de tinieblas interiores y desesperación, y falta de ayuda y amor humano como la poda de Dios. Soy consciente de que me he conformado quizá demasiado pronto con los pocos frutos que soy capaz de reconocer en mi vida. Puedo decir: «Bueno, estoy haciendo cosas buenas aquí y allá, y debería sentirme agradecido por ello y satisfecho con el bien que hago». Pero eso sería falsa modestia y hasta una forma de pereza espiritual. Dios me llama a algo más. Dios quiere podarme. Una vid podada no es bonita, pero durante la cosecha produce mucho fruto. El mayor reto es seguir reconociendo la mano podadora de Dios en mi vida. Es entonces cuando puedo evitar el resentimiento y la depresión y volverme aún más agradecido por estar llamado a dar aún más fruto del que pensaba que podía dar. Sufrir se convierte entonces en un camino de purificación y me permite alegrarme en sus frutos con profunda gratitud y sin orgullo.

Camino a casa

⊙ 6 DE MARZO

Carga con tu cruz

Tu sufrimiento es profundo y no se irá sin más. Es también algo únicamente tuyo, porque está vinculado a parte de tus experiencias vitales previas.

Tú decides si llevar contigo o no ese sufrimiento. Mientras tus partes heridas sigan siendo ajenas a tu yo adulto, tu dolor te hará daño y hará daño a los demás. Sí, tienes que incorporar tu dolor a tu persona y dejar que dé fruto en tu corazón y en el corazón de los demás.

Esto es lo quiere decir Jesús cuando pide que cargues con tu cruz. Te anima a reconocer y acoger tu sufrimiento único y a confiar en que tu camino a la salvación reside en ello. Cargar con tu cruz significa, en primer lugar, congraciarte con tus heridas y dejar que te revelen tu propia verdad.

Hay un gran dolor y sufrimiento en el mundo. Pero el dolor más duro de soportar es el tuyo propio. Una vez que hayas cargado con esa cruz, podrás ver claramente las cruces con las que los demás tienen que cargar también, y serás capaz de revelarles sus propios caminos hacia la alegría, la paz y la libertad.

La voz interior del amor

√ 7 DE MARZO

De la acción a la entrega

Para mí es importante darme cuenta de que Jesús cumple su misión no por lo que hace, sino por lo que le hacen. Igual que cualquier otra persona, la mayor parte de mi vida está determinada por las acciones que recibo, y por ello mi vida es pasión. Y, dado que la mayor parte de mi vida es pasión, como recibo acciones que otros hacen, tan solo pequeñas partes de mi vida son determinadas por

lo que yo pienso, digo o hago. Soy proclive a protestar contra esto y a desear que toda la acción parta de mí. Pero lo cierto es que mi pasión es una parte mucho más importante de mi vida que mi acción. El no reconocer esta autodecepción y no acoger mi pasión con amor es negarme a mí mismo.

La buena noticia es saber que Jesús se ha entregado a la pasión y que, por medio de su pasión, cumple su misión en la tierra. Esto es una buena noticia para un mundo que busca apasionadamente la plenitud.

Las palabras que Jesús dirigió a Pedro me recuerdan que debemos también hacer nuestro el paso de Jesús de la acción a la pasión si queremos seguir su camino. Jesús dice: «Cuando eras joven, tú mismo te ceñías e ibas a donde querías; pero, cuando seas viejo, extenderás las manos, otro te ceñirá y te llevará a donde no quieras» (Jn 21,18).

Camino a casa

⊙ 8 DE MARZO

Déjate amar

Sé bien que tengo un hogar en Jesús, igual que Jesús tiene un hogar en Dios. Y sé también que, cuando permanezco en Jesús, permanezco con él en Dios. «El que me ama será amado por mi Padre» (Jn 14,21). Mi verdadera tarea espiritual es dejarme amar, total y completamente, y confiar en que en ese amor llegaré al cumplimiento de mi vocación. Sigo intentando traer conmigo a mi errante, inquieto y preocupado yo, para poder así descansar ahí, en el abrazo del amor.

Diario del último año de vida de Henri Nouwen

⊙ 9 DE MARZO

Esperando con expectación

Jesús dijo a sus discípulos: «Dentro de poco no me veréis, pero dentro de otro poco me volveréis a ver» (Jn 16,16).

La vida es «un poco» de tiempo, un breve momento de espera. Pero la vida no es una espera vacía. Hay que esperar llenos de expectación. Saber que Dios cumplirá de verdad su promesa de renovarlo todo y nos ofrecerá «un cielo nuevo y una tierra nueva» hace la espera emocionante. Ya podemos ver el comienzo de su realización. La naturaleza habla de ello cada primavera; la gente habla de ello cada vez que sonríe; el sol, la luna y las estrellas hablan de ello cuando nos ofrecen luz y belleza, y toda la historia habla de ello cuando, en medio de toda la devastación y el caos, surgen hombres y mujeres que revelan la esperanza que vive en ellos [...] ¿Cuál es mi tarea principal durante mi «poco» tiempo? Quiero señalar las señales del Reino que viene, hablar de los primeros rayos del día de Dios, ser testigo de las numerosas manifestaciones del Espíritu Santo entre nosotros. No quiero quejarme sobre este mundo temporal, quiero centrarme en el mundo eterno que brilla en medio del mundo temporal. Deseo crear un espacio donde pueda verse y celebrarse.

Diario del último año de vida de Henri Nouwen

⊙ 10 DE MARZO

Espiritualidad de la espera

En nuestra sociedad, cada vez sentimos más que tenemos menos y menos influencia en las decisiones que afectan a nuestra propia existencia. De modo que es cada vez más importante que nos demos cuenta de que la mayor parte de nuestra existencia implica una espera, en el sentido de que recibimos una acción que hace

otro. La vida de Jesús nos dice que no estar al control es parte de la condición humana. Su vocación y la nuestra están llenas no solo de acción, sino también de pasión, de espera.

Imagina lo importante que es este mensaje para nosotros y para los pueblos del mundo. Es cierto que Dios, en Jesucristo, está esperando nuestra respuesta ante su divino amor, y entonces podemos descubrir una perspectiva totalmente nueva sobre cómo esperar en nuestra vida. Podemos aprender a ser personas obedientes que no siempre tratan de devolver la acción, sino que reconocen la realización de nuestra humanidad más honda en la pasión, en la espera. Si somos capaces de hacerlo, estoy convencido de que entraremos en contacto con el poder y la gloria de Dios y de nuestra nueva vida. Nuestro servicio a los demás incluirá ayudarles a ver la gloria abriéndose paso, no solo cuando están activos, sino también cuando son sujetos pacientes de la acción de otros. Y así, la espiritualidad de la espera no es simplemente esperar a Dios, sino también participar en la propia espera de Dios respecto a nosotros y llegar así a compartir el amor más profundo, que es el amor de Dios.

Senderos de vida y del espíritu



Paciencia

La madre de la esperanza es la paciencia. La escritora francesa Simone Weil escribe en sus diarios: «Esperar pacientemente con esperanza es el fundamento de la vida espiritual». Sin paciencia, nuestra esperanza degenera en una mera ilusión. Paciencia procede del término *patior*, que significa «sufrir». Lo primero que Jesús promete es sufrimiento: «Os digo [...] vosotros lloraréis y os lamentaréis [...] vosotros estaréis tristes». Pero los llama dolores de parto. Y así, lo que parece un obstáculo se convierte

en camino; lo que parece un impedimento se convierte en una puerta; lo que parece algo inútil se convierte en piedra angular. Jesús cambia nuestra historia, y esta pasa de ser una serie aleatoria de tristes acontecimientos y casualidades a convertirse en una permanente oportunidad de cambio de corazón. Esperar pacientemente, por tanto, significa permitir que nuestros llantos y lamentos se conviertan en preparación purificadora por la que nos preparamos a recibir la alegría que se nos ha prometido.

Out of solitude (Desde la soledad)



Vuestros corazones se llenarán de gozo

La paciencia es la madre de la esperanza, pero es la propia esperanza la que llena de gozo nuestras vidas. Jesús no nos hizo mirar únicamente nuestros sufrimientos, sino también más allá de ellos. «Ahora sentís tristeza, pero volveré a veros y se alegrará vuestro corazón». Una persona sin esperanza en el futuro no puede vivir de forma creativa en el presente. La paradoja de la expectativa es que quienes creen en el futuro pueden vivir mejor hoy, que quienes creen que de la tristeza saldrá la alegría son capaces de descubrir los comienzos de una vida nueva en medio de lo viejo, que quienes anhelan la vuelta del Señor saben descubrirle ya en medio de ellos.

Out of solitude (Desde la soledad)



El camino descendente de Jesús

Jesús nos ofrece el gran misterio del camino descendente. Es el camino del sufrimiento, pero también el de la curación. Es el camino de la humillación, pero también el de la resurrección. Es

el camino de las lágrimas, pero de lágrimas que se convertirán en lágrimas de alegría. Es el camino de lo oculto, pero también el camino que llevará a la luz que brilla para todo el mundo. Es el camino de la persecución, de la opresión, del martirio y de la muerte, pero también el camino hacia la completa revelación del amor de Dios. En el evangelio de Juan, Jesús dice: «Lo mismo que Moisés elevó la serpiente en el desierto, así tiene que ser elevado el Hijo del hombre» (Jn 3,14). En estas palabras se observa cómo el camino descendente de Jesús se convierte en un camino ascendente. Cuando Jesús habla de «ser elevado», se refiere tanto a su alzamiento en la cruz, en completa humillación, como a su resurrección de entre los muertos, en total exaltación [...]

Cada uno de nosotros ha de buscar su camino descendente de amor. Esto requiere mucha oración, mucha paciencia y mucha orientación. No tiene nada que ver con heroicidades espirituales, con arrojarlo todo por la borda para «seguir» a Jesús. El camino descendente es un sendero oculto en el corazón de cada uno. Pero, como apenas se recorre, suele estar cubierto de maleza. Lento, pero seguro, debemos limpiar las malezas, abrir el camino y recorrerlo sin temor.

Cómo vivir una vida espiritual en un mundo material

⊙ 14 DE MARZO

Encuentra tu propio camino hacia el amor

Cada vez que dispones de tiempo para Dios estás recorriendo un tramo del camino descendente y ves dónde pones los pies en tu camino hacia el amor. No se trata de nada espectacular ni sensacional. Puede ser simplemente algo que dices o que lees, o alguien con quien hables, el lugar donde vayas una tarde libre o la forma en que te ves a ti mismo y a otras personas. Lo fascinante es que el primer

paso hace siempre que el segundo sea más fácil. Empiezas a darte cuenta de que el amor engendra amor, y vas poco a poco avanzando en el camino hacia Dios. Vas gradualmente liberándote de tus dudas sobre el camino del amor; te das cuenta de que, «en el amor, no hay lugar para el miedo», y te sientes impelido a descender cada vez más profundamente en el camino que Jesús recorrió antes que tú.

Cómo vivir una vida espiritual en un mundo material

⊙ 15 DE MARZO

Todo lo que pertenece a Jesús se nos da para que lo acojamos

Nuestras vidas están destinadas a convertirse en vidas similares a la de Jesús. El objetivo del ministerio de Jesús es llevarnos a la casa del Padre. Jesús no vino únicamente a liberarnos de las ataduras del pecado y de la muerte; vino también a guiarnos hasta la intimidad con su vida divina. Nos resulta difícil imaginarnos lo que esto significa. Solemos fijarnos más en la distancia que nos separa de Jesús. Vemos a Jesús como el Hijo omnisciente y todopoderoso de Dios, al que no podemos llegar porque somos seres humanos pecadores y quebrantados. Pero al pensar de este modo olvidamos que Jesús vino a entregarnos su propia vida. Vino a elevarnos a la comunidad amorosa con el Padre. Solo cuando reconozcamos el propósito radical del ministerio de Jesús podremos comprender el significado de la vida espiritual. Todo lo que pertenece a Jesús se nos da para que lo aceptemos. Todo lo que Jesús hace podemos hacerlo nosotros también.

Cambiar desde el corazón, escuchar al espíritu

¿Realmente se preocupa Dios?

La presión de vivir en nuestra sociedad hace que reaccionemos con amargura, resentimiento e incluso odio a interrogantes y problemas. Lejos de sentirnos motivados, parece que nos hemos olvidado de Dios. Somos escépticos frente a todo el sufrimiento que hay en nosotros y en el mundo, y no sabemos cómo integrarlo con nuestras aspiraciones espirituales. Como en una relación amor-odio, los sentimientos de profunda desilusión tiñen nuestra capacidad de relacionarnos con aquel al que una vez aceptamos y tratamos de seguir. Nos sentimos contradictorios e insatisfechos, y nos preguntamos si realmente se puede confiar en Dios, si realmente Dios es un Dios personal «cercano a las personas descorazonadas».

No nos lo preguntamos con palabras, pero nuestro comportamiento nos traiciona. Le decimos a un amigo: «Rezaré por ti». Pero nos alejamos de él sin sentir ningún compromiso por rezar, porque dudamos de que nuestras oraciones sean escuchadas. Escuchamos sermones y homilías que cuentan los beneficios de una vida en comunión con Dios, pero lo que creemos en lo más profundo de nosotros mismos es que es la acción, no la oración, la que satisface nuestras necesidades. Quizá pensemos que la oración es buena cuando no hay nada más importante que hacer, pero tenemos grandes reservas y dudas sobre la eficacia de Dios en nuestro mundo, sobre el interés personal de Dios en nosotros. Ya no somos conscientes de «Dios con nosotros».

Payasadas en Roma

⊙ 17 DE MARZO

Ábrete al gran encuentro

No estoy diciendo que exista una solución fácil a nuestra contradictoria relación con Dios. La soledad no es una solución. Es una orientación. Quien orienta, quien señala la dirección, es el profeta Elías, que no encontró a Yahvé en el huracán, ni en el terremoto, ni el fuego, sino en la voz suave y susurrante; esta dirección también la señala Jesús, que escogió la soledad como el lugar donde estar con su Padre. Cada vez que estamos en soledad nos alejamos de nuestras huracanadas, sísmicas y ardientes vidas y nos entregamos al gran encuentro. Lo primero que solemos descubrir en soledad es nuestro propio desasosiego, nuestra presión, nuestra compulsividad, nuestra urgencia por actuar rápidamente, por conseguir impactar y tener influencia, y con frecuencia es muy difícil resistirnos a la inclinación a volver lo antes posible al mundo «importante». Pero si perseveramos, con ayuda de una disciplina suave, comenzaremos a escuchar poco a poco la voz suave y susurrante y a sentir la dulce brisa, y así llegaremos a conocer al Señor en nuestro corazón, en nuestra alma y en nuestra mente; al Señor, que nos hace ver quiénes somos realmente.

Payasadas en Roma

√ 18 DE MARZO

Atrévete a enfrentarte a tu sufrimiento

Quiero animarte de verdad a no desesperar, a no perder la fe, a no dejar que Dios se aleje de tu vida, sino a enfrentarte a tu sufrimiento como una persona que se siente de veras amada por Dios. Cuando miras en tu interior, te sientes a veces abrumado por toda la aflicción y la confusión, pero cuando miras hacia el exterior, hacia aquel que murió en la cruz por ti, puede que te des cuenta de repente de que tu aflicción ha sido ya vivida por ti mucho antes incluso de que tú mismo la vivieras.

Sufrir es un período en tu vida en el que puede surgir la verdadera fe, una fe que cobra vida en medio de un profundo dolor. Es cierto que el grano tiene que morir para dar fruto, y, cuando te atreves a enfrentarte a tu sufrimiento, tu vida dará fruto de formas que nunca llegaste a imaginar o comprender [...] Pasa unos minutos cada mañana sin hacer nada más que estar sentado en presencia de Dios y recita la oración de Jesús³. Dios entrará en tu corazón de una manera nueva y aportará una nueva luz a tus problemas.

Carta inédita

⊙ 19 DE MARZO

Dios te perdona

Esta mañana he meditado sobre el afán de Dios por perdonarme, que se manifiesta en estas palabras: «Como dista el oriente del ocaso, así aleja [Dios] de nosotros nuestros delitos» (Sal 103,12). En medio de todas mis distracciones me sentí enternecido por el deseo que tiene Dios de perdonarme una y otra vez. Si vuelvo a Dios con el corazón arrepentido después de haber pecado, Dios está siempre ahí para acogerme y permitirme empezar de nuevo. «El Señor es clemente y misericordioso, lento a la cólera y rico en piedad».

Me resulta difícil perdonar a alguien que me ha ofendido de verdad, especialmente cuando ocurre más de una vez. Comienzo a dudar de la sinceridad de quien pide perdón por una segunda,

 $^{^{\}rm s}\,$ La oración de Jesús que Henri Nouwen entonaba era: «Señor Jesucristo, Hijo del Dios vivo, ten piedad de mí, pecador».

tercera o cuarta vez. Pero Dios no lleva la cuenta. Dios tan solo espera nuestro regreso, sin resentimiento ni deseo de venganza. Dios nos quiere en casa. «El amor de Dios es eterno».

Camino a casa

⊙ 20 DE MARZO

Vivir en la bendición

Jesús sufrió y murió por nosotros. Sufrió y murió no en desesperación, no como alguien rechazado, sino como el Hijo amado de Dios. Desde el momento en que oyó la voz que le decía: «Tú eres mi Hijo amado, en quien me complazco», vivió su vida y sufrió su dolor bajo la bendición del Padre. Sabía que incluso cuando todo el mundo le abandonara, su Padre nunca le dejaría solo.

La mayor tentación que podemos experimentar es perder contacto con la bendición. Somos hijos e hijas amados de Dios. Si vivimos nuestro sufrimiento bajo la bendición, incluso el mayor dolor, incluso la muerte, nos llevará al corazón de Dios, que perdona y da vida. Pero, si pensamos que no somos amados, si creemos estar viviendo bajo una maldición, si decimos o pensamos: «No valgo», nuestro sufrimiento nos conducirá a la desesperación y nuestra muerte no podrá transmitir vida.

Love, Henri (Con cariño, Henri)

⊙ 21 DE MARZO

Te quiero, te quiero, te quiero

La voz de la desesperación dice: «Peco una y otra vez. Después de haberme prometido infinitas veces, a mí mismo y a los demás, que la próxima vez lo haré mejor, me encuentro de nuevo en las mismas tinieblas de antes. Ya puedo olvidarme de tratar de cambiar. Lo he intentado durante años. No ha funcionado y no funcionará jamás. Es mejor que me aparte de los demás, que me olviden, que deje de estar aquí, que me muera».

Esta voz, extrañamente atractiva, disipa todas nuestras dudas y pone fin a nuestros problemas. Habla sin rodeos, desde la oscuridad, y ofrece una identidad claramente negativa.

Pero Jesús vino para abrir mis oídos a otra voz, que dice: «Yo soy tu Dios, te he modelado con mis propias manos y amo lo que he creado. Te amo con un amor que no tiene límites, porque te amo como yo soy amado. No huyas de mí. Vuelve a mí; no una vez ni dos, sino siempre. Eres mi hijo. Yo soy tu Dios, el Dios de la misericordia y la compasión, el Dios del perdón y del amor, el Dios de la ternura y el cariño. No digas, por favor, que me he dado por vencido contigo, que no puedo aguantarte más, que no hay vuelta atrás. Porque no es cierto. Deseo tanto que estés conmigo. Deseo tanto que estés cerca de mí. Conozco todos tus pensamientos. Oigo todas tus palabras. Veo todos tus actos. Y te quiero porque eres hermoso, hecho a mi propia imagen, expresión de mi amor más profundo. No te juzgues. No te condenes. No te rechaces. Deja que mi amor toque los rincones más hondos y escondidos de tu corazón y te revele tu propia belleza, una belleza que has perdido de vista, pero que se te hará visible de nuevo a la luz de mi misericordia. Ven, ven, deja que enjugue tus lágrimas, deja que mi boca se acerque a tu oído y te diga: "Te quiero, te quiero, te quiero"».

Camino a casa

⊙ 22 DE MARZO

Eres un manantial de vida eterna

En plena Cuaresma me doy cuenta de que Pascua llega otra vez: los días van haciéndose más largos, la nieve retrocede, el sol trae una nueva calidez y un pájaro canta. Ayer, durante la oración nocturna, ¡un gato maullaba! Sí, la primavera anuncia su llegada. Y esta noche, Señor, te oigo hablar con la samaritana. Le dices: «El que beba del agua que yo le daré nunca más tendrá sed; el agua que yo le daré se convertirá dentro de él en un surtidor de agua que salta hasta la vida eterna». ¡Menudas palabras! Merecen que se les dediquen horas, días y semanas de reflexión. Las llevaré conmigo en mi preparación para la Pascua. El agua que nos das se convierte en un manantial. Por tanto, no tengo que ser tacaño con tu don, Señor. Puedo dejar que el agua corra libremente desde mi interior y que todo aquel que lo desee beba de ella. Quizá incluso vea ese manantial cuando otros acudan a apagar su sed en él.

Oraciones desde la abadía

⊙ 23 DE MARZO

Esperanza en todo momento

En la tradición bíblica es esencial que el amor de Dios por su pueblo no se olvide. Debería permanecer con nosotros hoy. Cuando todo está oscuro, cuando estamos rodeados por voces desesperadas, cuando nos parece que no hay nada, entonces podemos encontrar la salvación en un amor que recordamos, un amor que no es simplemente un recuerdo melancólico de un pasado antiguo,

sino una fuerza viva que nos mantiene en el presente. A través del recuerdo, el amor trasciende los límites del tiempo y ofrece esperanza en cualquier momento de nuestras vidas.

Memoria viva de Jesús

⊙ 24 DE MARZO

Sorpréndete por la alegría

Aprende a dejarte sorprender no por el sufrimiento, sino por la alegría. Al hacernos mayores [...] hay ante nosotros sufrimiento, un inmenso sufrimiento que sigue incitándonos a pensar que hemos escogido el camino equivocado [...] Pero no te dejes sorprender por el sufrimiento. Sorpréndete por la alegría, sorpréndete por la florecilla que muestra su belleza en medio de un yermo desierto, sorpréndete por el inmenso poder curador que sigue brotando como manantial de agua fresca desde lo más hondo de nuestro dolor.

Senderos de vida y del espíritu

⊙ 25 DE MARZO

Dios es un «Dios con nosotros»

Una y otra vez compruebas que Jesús opta por lo pequeño, por lo escondido y lo humilde, y por ello rechaza lo que ejerce influencia. Sus numerosos milagros sirven siempre para expresar su profunda compasión con el sufrimiento humano; no son nunca maneras de atraer la atención sobre sí mismo. Como norma, incluso prohíbe a aquellos a quienes ha curado que hablen a otros de él. Y, a medida que la vida de Jesús sigue desplegándose, se va haciendo cada vez más consciente de que está llamado a cumplir su vocación en el

sufrimiento y la muerte. En todo ello se hace evidente que Dios ha elegido mostrar su amor por el mundo descendiendo cada vez más a la fragilidad humana.

Cómo vivir una vida espiritual en un mundo material



El ocultamiento de Jesús

No crees ser capaz de penetrar en el misterio de la revelación de Dios hasta que te das cuenta de que la mayor parte de la vida de Jesús estuvo oculta y que incluso sus años «públicos» siguieron siendo invisibles para la mayoría de la gente. Mientras el mundo insiste en la publicidad, la fama, la popularidad y en conseguir la máxima exposición, Dios prefiere trabajar en secreto. Debes dejar que el misterio de la confidencialidad de Dios, de su anonimato, penetre en el fondo de tu conciencia, porque, si no, siempre estarás mirando desde la perspectiva equivocada. A los ojos de Dios, lo que verdaderamente importa apenas tiene lugar en público [...] Quizá, mientras prestamos atención a los VIP y a lo que hacen, a las conferencias por la paz y las manifestaciones de protesta, son las personas anónimas, que oran y trabajan en silencio, las que hacen que Dios nos salve de la destrucción.

Cómo vivir una vida espiritual en un mundo material

© 27 DE MARZO

El amor de Dios es más fuerte que la muerte

Aunque Jesús fue directamente contra la inclinación humana a evitar el sufrimiento, sus discípulos se dieron cuenta de que era mejor vivir la vida con los ojos abiertos que vivir la vida en una ilusión [en la inmortalidad].

El sufrimiento y la muerte pertenecían al camino estrecho de Jesús. Jesús no los glorificaba ni decía que fueran hermosos, ni buenos, ni algo que debiéramos desear. Jesús no nos pide que hagamos heroicidades ni sacrificios suicidas. No, Jesús nos invita a mirar la realidad de nuestra existencia y nos revela esta dura realidad como el camino hacia una vida nueva. El mensaje central de Jesús es que la alegría y la paz no pueden alcanzarse nunca eludiendo el sufrimiento y la muerte, sino solo atravesándolos.

Podemos decir: «No tenemos elección». Porque, en realidad, ¿quién escapa del sufrimiento y de la muerte? Pero sí hay elección. Podemos negar la realidad de la vida o podemos enfrentarnos a ella. Cuando nos enfrentamos a ella no con desesperación, sino con la mirada de Jesús, descubrimos que, donde menos lo esperamos, hay algo oculto que guarda una promesa más fuerte que la propia muerte. Jesús vivió su vida confiando en que el amor de Dios es más fuerte que la muerte, y que la muerte, por tanto, no tiene la última palabra. Nos invita a enfrentarnos a la dolorosa realidad de nuestra existencia con la misma verdad. De esto trata la Cuaresma.

Show me the way (Muéstrame el camino)

⊙ 28 DE MARZO

Hacer que nuestra muerte dé fruto

Lo que comprendo cuando leo la Escritura es que Jesús vio la muerte, y su propia muerte en particular, como algo más que una forma de pasar de un sitio a otro. Vio su muerte como algo fructífero en sí mismo y de enorme ganancia para sus discípulos. La muerte no era un fin para él, sino un paso a algo mucho mayor.

Cuando Jesús anticipaba su propia muerte, repetía lo mismo a sus discípulos: «Mi muerte es buena para vosotros, porque dará muchos frutos. Cuando yo muera, no os dejaré solos, sino que os enviaré mi Espíritu, el Paráclito, el Consejero. Y mi Espíritu os revelará quién soy yo, os revelará mis enseñanzas. Mi Espíritu os conducirá a la verdad y os permitirá mantener conmigo una relación que no era posible antes de mi muerte. Mi Espíritu os llevará a formar una comunidad y a haceros más fuertes». Jesús sabe que los verdaderos frutos de su vida madurarán después de su muerte. Por eso añade a continuación: «Os conviene que yo me vaya».

Si esto es cierto, entonces la verdadera pregunta que me hago mientras pienso en mi propia muerte no es: ¿cuánto más puedo hacer antes de morir?, ni: ¿seré una carga para los demás? No, la verdadera pregunta es: ¿cómo puedo vivir mi vida para que mi muerte sea fructífera para los demás? En otras palabras, ¿cómo puede mi vida ser un don para mis seres queridos de forma que sigan cosechando los frutos de mi vida después de que yo haya muerto? Esta pregunta solo puede obtener una respuesta si primero estoy dispuesto a admitir la visión de Jesús sobre la muerte como una posibilidad válida para mí.

Senderos de vida y del espíritu



La verdad esencial de tu identidad

Jesús murió bien porque sabía que iba hacia Dios y que pronto iba a enviar su Espíritu de amor a sus amigos. «Os conviene que yo me vaya —dijo—, porque, si no me voy, no vendrá a vosotros mi Espíritu, que os llevará a la plena comunión, a la plena verdad, al pleno compromiso». Con ese Espíritu Santo sabía que sus amados apóstoles tendrían mejores y más felices vidas.

Esta idea no es solo sobre Jesús. Es también sobre ti y sobre mí. Jesús vino a compartir su identidad con vosotros y a deciros que sois los hijos e hijas amados de Dios. Intenta entrar, solo durante un instante, en ese enorme misterio de que tú, igual que Jesús, eres la hija amada o el hijo amado de Dios. Esta es la verdad. Además, eres amado desde antes de nacer. Eras el amado antes de que tu padre, tu madre, tu hermano, tu hermana o la Iglesia te amaran o te hicieran daño. Eres el amado porque perteneces a Dios por toda la eternidad.

Dios te amó antes de que tú nacieras, y Dios te amará después de que mueras. En la Escritura, Dios dice: «Con amor eterno te amé». Esta es una verdad fundamental de tu identidad. Esto es quien eres, lo sientas así o no. Perteneces a Dios por toda la eternidad. La vida es tan solo una breve oportunidad de decir tú también, durante unos pocos años: «Yo también te amo».

Senderos de vida y del espíritu

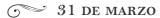
⊙ 30 DE MARZO

Estamos de camino

¿Hacia dónde nos dirigimos? Tras una breve visita a la tierra llegará el momento en que cada uno de nosotros pase de este mundo al siguiente. Hemos sido enviados al mundo como hijos amados de Dios, y en nuestras travesías y nuestras pérdidas aprendemos a amarnos unos a otros, como esposa, padre, hermano o hermana. Nos apoyamos unos a otros en las etapas de nuestra vida, y juntos crecemos en el amor. Finalmente, nosotros mismos somos llamados al éxodo, y partimos del mundo para entrar en plena comunión con Dios. Igual que hizo Jesús, podemos enviar nuestro espíritu de amor a nuestros amigos cuando los dejamos. Nuestro espíritu, el amor que dejamos atrás, está muy profundamente arraigado en el Espíritu de Dios. Es nuestro mayor regalo a aquellos a los que amamos.

Igual que Jesús, nosotros también estamos de camino, vivimos para hacer que nuestras vidas sean abundantemente fructíferas en nuestra partida. Cuando nos vayamos, diremos las palabras que dijo Jesús: «Os conviene que yo me vaya, porque, si no muero, no podré enviaros mi espíritu para ayudaros e inspiraros».

Senderos de vida y del espíritu



Una oración

Amado Señor:

Ayúdame a fijar mi mirada en ti. Eres la encarnación del Amor divino, eres la expresión de la infinita compasión de Dios, la manifestación visible de la santidad del Padre. Eres belleza, bondad. dulzura, perdón y misericordia. En ti todo puede hallarse. Fuera de ti no hay nada. ¿Por qué debería buscar en otro lugar o ir a otro lugar? Tú tienes palabras de vida eterna, eres alimento y bebida, eres el Camino, la Verdad y la Vida. Eres la luz que brilla en las tinieblas, la luz en el candelero, la casa en la colina. Eres la Imagen perfecta de Dios. En ti y a través de ti puedo ver al Padre celestial y contigo puedo encontrar mi camino hacia él. Oh, santo, bello, glorioso, sé mi Señor, mi Salvador, mi Redentor, mi Guía, mi Consuelo, mi Consolación, mi Esperanza, mi Alegría y mi Paz. Quiero entregarte todo lo que soy. Hazme ser generoso, no tacaño ni vacilante. Deja que te lo entregue todo: todo lo que tengo, todo lo que pienso, todo lo que hago, todo lo que siento, Señor. Por favor, acéptalo y hazlo completamente tuyo.

Amén.

Oraciones desde la abadía

1 DE ABRIL

El amor sin violencia de Dios

Sobre la cruz, Jesús nos mostró hasta dónde llega el amor de Dios. Es un amor que abarca incluso a aquellos que le crucificaron. Cuando Jesús está colgado, clavado en la cruz, completamente roto y despojado de todo, sigue todavía rezando por sus verdugos: «Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen». El amor de Jesús por sus enemigos no tiene límites. Ora incluso por quienes le han llevado a la muerte. Y esto, el Dios que ama a los enemigos, es lo que se nos ofrece en la eucaristía. Perdonar a nuestros enemigos no está en nuestra mano. Es un don divino. Por eso es tan importante hacer que la eucaristía sea el núcleo y centro de tu vida. Aquí es donde recibes el amor que te fortalece para emprender el camino que Jesús recorrió antes que tú: un camino estrecho, un camino difícil, pero el camino que te da la verdadera alegría y paz y que te permite hacer visible en este mundo el amor sin violencia de Dios.

Cómo vivir una vida espiritual en un mundo material

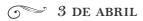
⊙ 2 DE ABRIL

La lealtad de Dios

La resurrección no resuelve nuestros problemas sobre la agonía y la muerte. No es el final feliz de las adversidades de nuestra vida ni la gran sorpresa que Dios tiene guardada para nosotros. No, la resurrección es la expresión de la lealtad de Dios hacia Jesús y hacia todos sus hijos. A través de la resurrección, Dios le ha dicho a Jesús: «Tú eres, en efecto, mi Hijo amado, y mi amor es eterno», y nos ha dicho a nosotros: «Vosotros sois, en efecto, mis hijos amados, y mi amor es eterno». La resurrección es la forma que tiene Dios de revelarnos que nada de lo que pertenece a Dios se echará a perder. Lo que pertenece a Dios nunca se pierde: ni

siquiera nuestros cuerpos mortales. La resurrección no responde a ninguna de nuestras curiosas preguntas sobre la vida después de la muerte, tales como: ¿cómo será?, ¿qué aspecto tendrá? Pero sí nos revela que, efectivamente, el amor es más fuerte que la muerte. Tras esta revelación debemos permanecer en silencio, dejar los por qué, dónde, cómo y cuándo detrás, y, sencillamente, confiar.

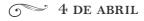
Nuestro mayor don



Dios es un Dios de vivos

El misterio del amor de Dios no es que nos libere de nuestro dolor, sino que Dios quiere compartir ese dolor con nosotros. De esta solidaridad divina surge una vida nueva. El hecho de que el dolor humano haya conmovido a Jesús en el centro mismo de su ser es, ciertamente, un paso hacia una nueva vida. Dios es nuestro Dios, el Dios de los vivos. En el seno divino de Dios la vida siempre renace [...] La buena noticia de verdad es que Dios no es un Dios distante, un Dios que deba ser temido y evitado, un Dios de venganza, sino un Dios que se conmueve con nuestro dolor y participa plenamente en la lucha humana.

Compasión



Destellos de esperanza

La temporada de Pascua es tiempo de esperanza. Todavía hay temor, todavía hay una dolorosa conciencia de pecado, pero hay también luz que se abre paso. Algo nuevo está pasando, algo que va más allá de los cambios de ánimo de nuestra vida. Podemos estar alegres

o tristes, optimistas o pesimistas, tranquilos o enfadados, pero la sólida corriente de la presencia de Dios entra con más profundidad que las pequeñas ondas de nuestras mentes y corazones. La Pascua nos hace conscientes de que Dios está presente incluso cuando su presencia no se advierte directamente. La Pascua trae la buena noticia de que, aunque las cosas parezcan ir mal en el mundo, el Maligno ha sido ya vencido. La Pascua nos permite afirmar que, aunque Dios parezca muy distante y sigamos estando preocupados por muchos pequeños detalles, nuestro Señor recorre el camino con nosotros y sigue explicándonos las Escrituras. Así pues, hay muchos destellos de esperanza que vierten su luz en nuestro caminar en la vida.

Oraciones desde la abadía

5 DE ABRIL

Atrévete a declarar el primer amor

La vida espiritual comienza allí donde escuchas la voz de Dios. Donde, de algún modo, puedes afirmar que mucho antes de que tu padre, tu madre, tu hermano, tu hermana, tu escuela, tu Iglesia te acariciaran, te amaran y te hicieran daño, mucho antes de todo eso, estabas a salvo en un abrazo eterno. Mucho antes de que entraras en el oscuro valle de la vida te miraron unos ojos con amor perfecto.

La vida espiritual comienza en el momento en que puedes superar todas tus heridas y declarar que había un amor perfecto y sin límites mucho antes de que ese amor perfecto se viera reflejado en el amor imperfecto, limitado y condicional de las personas.

La vida espiritual comienza allí donde te atreves a declarar el primer amor: «Amaos unos a otros, porque yo os he amado primero» (cf. 1 Jn 4,19).

Deepening a Prayer Life (Profundizar en una vida de oración)

6 DE ABRIL

Ven a casa, donde reside el amor

El primer amor dice: «Eras amado mucho antes de que otras personas pudieran amarte o tú pudieras amar a otros. Eras aceptado mucho antes de que tú pudieras aceptar a otras personas o ser aceptado por ellas. Estabas a salvo mucho antes de poder ofrecer o recibir protección». El hogar es el lugar donde el primer amor reside y nos habla dulcemente. Se necesita disciplina para venir a casa y escuchar, sobre todo cuando nuestros temores son tan estridentes que no dejan de arrastrarnos fuera de nosotros mismos. Pero cuando comprendemos la verdad de que ya tenemos un hogar, quizá consigamos por fin la fuerza de desenmascarar las ilusiones que han creado nuestros miedos y de seguir volviendo a casa una, y otra, y otra vez.

Signos de vida

⊙ 7 DE ABRIL

Proclama el amor de Dios por ti

Durante mucho tiempo consideré que la baja autoestima era una especie de virtud. Me habían prevenido tanto contra el orgullo y la presunción que llegué a pensar que menospreciarme a mí mismo era bueno. Pero ahora me he dado cuenta de que el verdadero pecado es negar el amor de Dios hacia mí, ignorar mi valía original. Porque sin reclamar este primer amor y esta valía pierdo el contacto con mi verdadero yo y me embarco en una búsqueda destructiva, tratando de hallar, entre las personas equivocadas y en los lugares equivocados, lo que solo puede encontrarse en la casa del Padre.

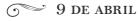
El regreso del hijo pródigo

⊙ 8 DE ABRIL

La solidaridad es la otra cara de la intimidad

Quienes han descendido al misterio profundo de su corazón y han hallado el hogar íntimo donde encuentran a su Señor, llegan al misterioso descubrimiento de que la solidaridad es la otra cara de la intimidad. Se hacen conscientes de que la intimidad de la casa de Dios no excluye a nadie e incluye a todos. Comienzan a percibir que el hogar que han encontrado en lo más profundo de su ser es tan amplio que abarca a toda la humanidad [...] Es muy importante comprender la conexión interna que existe entre intimidad y solidaridad. Si no conseguimos percibir esta conexión, nuestra espiritualidad se volverá, o marcadamente privada o estrechamente activista, y no reflejará plenamente la belleza de vivir en la casa de Dios.

Signos de vida



¿Eres dueño de tu dolor?

La cuestión principal es: ¿eres dueño de tu dolor? Mientras tu dolor no sea propiamente tuyo -es decir, si no integras tu dolor en tu manera de estar en el mundo-, existe el peligro de que uses a otra persona para buscar tu sanación. Cuando hablas a los demás de tu dolor sin ser verdaderamente dueño de él, esperas de ellos algo que no pueden darte. Como resultado, te sientes frustrado, y aquellos a quienes tú querías ayudar se sienten confusos, decepcionados o incluso aún más sobrecargados.

Pero, cuando eres dueño de tu dolor y no esperas que aquellos a quienes sirves te alivien, puedes hablar de él con total libertad. Y entonces compartir tu lucha puede convertirse en servicio; entonces tu franqueza sobre ti mismo puede ofrecer valor y esperanza a los demás.

La voz interior del amor



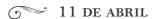
Distingue tu dolor del dolor de los demás

Hay un verdadero dolor en tu corazón, un dolor que realmente te pertenece. Sabes que no puedes evitarlo, ignorarlo o reprimirlo. Es el dolor que revela cómo estás llamado a vivir en solidaridad con la fracturada raza humana.

Pero has de distinguir con cuidado entre tu dolor y los dolores que se han adherido a tu corazón pero que no son verdaderamente tuyos. Cuando te sientes rechazado, cuando piensas en ti mismo como un fracasado o un inadaptado, debes tener cuidado para no dejar que esos sentimientos y pensamientos atraviesen tu corazón. No eres ni un fracasado ni un inadaptado. Por tanto, debes repudiar esos dolores porque son falsos. Pueden paralizarte e impedirte que ames de la manera en que has sido llamado a amar.

Requiere un gran esfuerzo distinguir siempre entre el verdadero dolor y los falsos dolores. Pero, si perseveras en ese esfuerzo, verás cada vez con mayor claridad tu particular llamada al amor. Y, cuando percibas esa llamada, serás capaz de reivindicar tu verdadero dolor como tu particular camino a la gloria.

La voz interior del amor



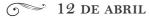
Jesús cura nuestros sufrimientos

¿Cómo nos curamos de los recuerdos de nuestras heridas? Primero nos curamos haciendo que estén accesibles, sacándolas del

rincón del olvido y recordándolas como parte de la historia de nuestra vida. Lo que se olvida no es accesible, y lo que no es accesible no se puede curar...

Cuando sacamos nuestros olvidados recuerdos dolorosos de la esfera egocéntrica, individualista y privada, Jesucristo cura nuestros sufrimientos. Los conecta con el dolor de toda la humanidad, un dolor que él asumió como propio y que transformó. Por tanto, curar no significa ante todo eliminar el dolor, sino desvelar que nuestros dolores forman parte de un dolor más grande, que nuestras penas forman parte de una pena mayor, que nuestra experiencia forma parte de una experiencia mayor de aquel que dijo: «¿No era necesario que el Mesías padeciera esto y entrara así en la gloria de Dios?» (Lc 24,26).

Memoria viva de Jesús



El amor disipa todos nuestros temores

Solemos enseñar al Señor solo aquello con lo que nos sentimos cómodos. Pero cuanto más nos atrevemos a mostrarle nuestro convulso yo, más capaces somos de percibir que su amor, que es un amor perfecto, disipa todos nuestros temores.

Así pues, Señor, te prometo que no voy a huir, no voy a abandonar, no voy a dejar de orar, aun cuando todo me parezca inútil, sin sentido y una pérdida de tiempo y esfuerzo. Quiero que sepas que te amo aun cuando no me siento amado por ti, y que espero en ti, aunque a veces me encuentre desesperado. Que esto sea una pequeña muerte que pueda experimentar contigo y para ti como forma de ser solidario con los millones de personas en este mundo que sufren mucho más de lo que sufro yo.

Oraciones desde la abadía

⊙ 13 DE ABRIL

Confia plenamente en que eres amado

La palabra «fe» suele entenderse como aceptar algo que no puedes comprender. La gente dice con frecuencia: «Esto y aquello no se puede explicar, tienes que creértelo, nada más». Sin embargo, cuando Jesús habla de fe, se refiere en primer lugar a confiar plenamente en que eres amado, así que puedes abandonar toda forma engañosa de obtener amor. Por eso Jesús le dice a Nicodemo que, por medio de la fe en el amor descendente de Dios, seremos liberados del miedo y de la violencia y encontraremos la vida eterna. Aquí se trata de confiar en el amor de Dios. El término griego para fe es *pistis*, que significa literalmente «confianza». Siempre que Jesús les dice a las personas que ha curado: «Tu fe te ha salvado», les está diciendo que han encontrado una vida nueva porque se han entregado a una completa confianza en el amor de Dios revelado en él.

Cómo vivir una vida espiritual en un mundo material

⊙ 14 DE ABRIL

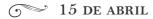
Todo lo bueno procede de Dios

Confiar en el amor incondicional de Dios: ese es el camino hacia el que Jesús nos llama. Cuanto mejor comprendas esto, más preparado estarás para percibir por qué hay tanta sospecha, desconfianza, amargura, venganza, odio, violencia y discordia en nuestro mundo. El propio Jesús lo interpreta comparando el amor de Dios con la luz. Dice:

La luz vino al mundo, pero los hombres prefirieron las tinieblas a la luz, porque sus obras eran malas.
Pues todo el que obra mal
detesta la luz y no se acerca a la luz,
para no verse acusado por sus obras.
En cambio, el que obra la verdad
se acerca a la luz, para que se vea que sus obras
están hechas según Dios.

Jesús ve el mal de este mundo como una falta de confianza en el amor de Dios. Nos hace ver que contamos constantemente con nosotros mismos, que confiamos más en nosotros mismos que en Dios, y que solemos amarnos más a nosotros mismos que a Dios. Y así permanecemos en las tinieblas. Si caminamos en la luz nos daremos cuenta de que todo lo bueno, hermoso y verdadero procede de Dios y se nos ofrece con amor.

Cómo vivir una vida espiritual en un mundo material



Dios no es un sentimiento

De igual modo que Dios no puede «captarse» o «comprenderse» en ninguna idea, concepto, opinión o concepción concretos, tampoco puede definirse con ningún sentimiento o emoción concretos. Dios no puede identificarse con un sentimiento positivo de afecto hacia nuestro prójimo, ni con una dulce emoción del corazón, ni con éxtasis, movimientos corporales o el manejo de serpientes. Dios no es solo nuestros buenos deseos, nuestro fervor, nuestra generosidad o nuestro amor. Todas estas experiencias del corazón pueden recordarnos la presencia de Dios, pero la ausencia de ellas no demuestra la ausencia de Dios. Dios no solo es más grande que nuestra mente, sino también más grande que nuestro corazón, y al igual que debemos resistir la tentación

de adaptar a Dios a nuestros limitados conceptos, también debemos evitar adaptarle a él a nuestros limitados sentimientos.

Abriéndonos



Impedimentos para el amor de Dios

¿Qué nos impide abrirnos a la realidad del mundo? ¿Acaso que no sabemos aceptar nuestra impotencia y solo somos capaces de ver las heridas que podemos curar? ¿Acaso que no queremos perder la ilusión de que somos dueños de nuestro mundo y, por tanto, creamos nuestra propia Disneylandia, donde creemos que todos los acontecimientos de la vida están bajo control? ¿Es que nuestra ceguera y sordera son señales de nuestra propia resistencia a reconocer que no somos los señores del universo? Es difícil hacer que estas preguntas sobrepasen el nivel de la retórica y sentir realmente en nuestro más profundo interior cuánto lamentamos nuestra impotencia [...].

Lo asombroso es que la lucha por la supervivencia se ha vuelto tan «normal» que poca gente hay que crea que puede ser diferente [...] Qué importante es la disciplina, la comunidad, la oración, el silencio, la presencia amorosa, la simple escucha, la adoración y la profunda y siempre leal amistad. Todos lo deseamos tanto, y, sin embargo, las fuerzas que sugieren que todo es una fantasía son enormes. Pero tenemos que suplir la lucha por el poder con la lucha para crear espacio para el espíritu.

Abriéndonos; Camino a casa

⊙ 17 DE ABRIL

Jesús nos da a conocer nuestro más profundo ser

Nuestro corazón está en el centro de nuestro ser humano. Allí es donde nuestros más profundos pensamientos, intuiciones, emociones y decisiones tienen su origen. Pero allí es también donde solemos estar más alienados de nosotros mismos. Apenas conocemos nada, o muy poco, de nuestro propio corazón. Mantenemos la distancia, como si le tuviéramos miedo. Lo que nos es más íntimo es también lo que más nos asusta. Donde somos más nosotros mismos es donde solemos ser extraños para nosotros mismos. Esta es la parte más dolorosa de ser humanos. No conseguimos conocer nuestro centro escondido, y de este modo vivimos y morimos sin saber con frecuencia quiénes somos realmente. Si nos preguntamos por qué pensamos, sentimos y obramos de una u otra manera, no solemos obtener respuesta, y esto demuestra que somos extraños en nuestra propia casa.

El misterio de la vida espiritual es que Jesús desea encontrarse con nosotros en el retiro de nuestro propio corazón, para darnos a conocer su amor aquí, para liberarnos de nuestros miedos y para darnos a conocer nuestro propio yo. En la intimidad de nuestro corazón, por tanto, no solo aprendemos a conocer a Jesús, sino también, a través de Jesús, a conocernos a nosotros mismos.

Cómo vivir una vida espiritual en un mundo material

⊙ 18 DE ABRIL

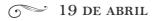
El corazón es el lugar de la oración

En nuestro entorno, el término «corazón» se ha convertido en una palabra débil. Indica la sede de la vida sentimental. Expresiones como «con el corazón roto» o «cordial» muestran que solemos pensar en el corazón como el lugar cálido donde tienen lugar las

emociones, en contraste con el frío raciocinio, donde están albergados nuestros pensamientos. Pero, en la tradición judeocristiana, el término «corazón» indica el origen de todas las energías físicas, emocionales, intelectuales, morales y de la voluntad.

Del corazón surgen impulsos incognoscibles y también sentimientos conscientes, estados de ánimo y deseos. El corazón también tiene sus razones y es el centro de la percepción y el entendimiento. Por último, el corazón es la sede de la voluntad: hace planes y toma buenas decisiones. Así pues, el corazón es el órgano central y unificador de nuestra vida personal. Nuestro corazón determina nuestra personalidad, y es, por tanto, no solo el lugar donde reside Dios, sino también el lugar al que Satanás dirige sus ataques más cruentos. Es este corazón el que es el lugar de la oración. La oración del corazón es una oración que se dirige a Dios desde el centro de la persona y que, por tanto, afecta a toda nuestra humanidad.

El camino del corazón



Nos encontramos con el mundo con un corazón reposado

La oración del corazón es verdaderamente el camino hacia la pureza de corazón que nos permite contemplar la realidad de nuestra existencia. Esta pureza de corazón nos deja ver con mayor claridad no solo nuestro ser necesitado, distorsionado e inquieto, sino también el rostro amoroso de nuestro compasivo Dios. Cuando esta visión se mantiene clara y aguzada es posible caminar en medio de este mundo tumultuoso con el corazón reposado. Este corazón reposado es el que atraerá a la gente que va a tientas buscando su camino en la vida. Cuando hemos encontrado nuestro descanso en Dios, no podemos hacer nada más que servir. El descanso de Dios se hará visible allá donde vayamos y para

aquellos con quienes nos encontremos. Y antes de pronunciar ninguna palabra, el Espíritu de Dios, orando en nosotros, dará a conocer su presencia y reunirá a la gente en un nuevo cuerpo, el cuerpo del propio Cristo.

El camino del corazón



La oración es gracia

No podemos obligar a Dios a establecer ninguna relación con nosotros. Dios viene a nosotros por iniciativa propia, y ninguna disciplina, esfuerzo o práctica ascética puede hacerle acudir. Todos los místicos recalcan con sorprendente unanimidad que la oración es «gracia», es decir, un don gratuito de Dios al que solo se puede responder con gratitud. Pero se apresuran a añadir que este precioso don está a nuestro alcance. En Jesucristo, Dios ha entrado en nuestras vidas de la manera más íntima, para que podamos entrar en su vida a través del Espíritu.

Abriéndonos

⊙ 21 DE ABRIL

Desciende al corazón

La repetición calmada de una sola palabra puede ayudarnos a descender con la mente hasta el corazón. Esta repetición no tiene nada que ver con la magia. No pretende lanzar un hechizo a Dios para obligarle a escucharnos. Al contrario, una palabra u oración repetida con frecuencia puede ayudarnos a concentrarnos, a movernos hacia el centro, a crear una quietud interior y así escuchar la voz de Dios. Cuando simplemente tratamos de sentarnos en

silencio y esperar a que Dios nos hable, nos vemos bombardeados por innumerables pensamientos e ideas conflictivos. Pero cuando nos servimos de una frase sencilla, como «Señor, ven en mi ayuda» o «Jesús, Maestro, ten piedad de mí», o una palabra como «Señor» o «Jesús», es más sencillo dejar que las numerosas distracciones pasen de largo sin despistarnos. Una oración así de sencilla, repetida fácilmente, puede vaciar poco a poco nuestra saturada vida interior y crear el espacio tranquilo donde habitar con Dios. Puede ser como una escalera por la que podamos descender al corazón y subir a Dios.

El camino del corazón



Mantente despierto

La práctica de la oración contemplativa es la disciplina por medio de la cual comenzamos a «ver» al Dios vivo habitando en nuestros corazones. Una cuidadosa atención a aquel que hace su casa en el centro privilegiado de nuestro ser nos lleva gradualmente a darnos cuenta. Al llegar a conocer y a amar al Padre de nuestro corazón nos entregamos a esta asombrosa Presencia que se adueña de todos nuestros sentidos. Por medio de la disciplina de la oración despertamos y nos abrimos al Dios interior, que penetra en los latidos de nuestro corazón y en nuestra respiración, en nuestros pensamientos y emociones, en los sentidos del oído, de la vista, del tacto y del gusto. Al mantenernos despiertos a este Dios dentro de nosotros encontramos la Presencia en el mundo que nos rodea. Llegamos de nuevo frente al secreto. No es que veamos a Dios en el mundo, sino que «Dios con nosotros» reconoce al Dios que está en el mundo. Dios habla a Dios, el Espíritu habla al Espíritu, el corazón habla al corazón.

Por tanto, la contemplación es participar en el autorreconocimiento divino. El Espíritu divino en nosotros nos muestra claramente el mundo y abre nuestros ojos a la presencia del Espíritu divino en todo lo que nos rodea. En el centro de nuestro corazón es donde vemos el corazón del mundo...

Payasadas en Roma



En la oración presentamos nuestros pensamientos a Dios

Creo que orar no es pensar en Dios en lugar de pensar en otras cosas ni es pasar tiempo con Dios en lugar de pasar tiempo con otras personas. En cuanto empezamos a diferenciar nuestros pensamientos en pensamientos sobre Dios y pensamientos sobre otras cosas, como personas y acontecimientos, separamos a Dios de nuestra vida cotidiana. En ese momento, Dios se encuentra en un nicho piadoso en algún rincón de nuestras vidas, donde solo tenemos pensamientos piadosos y experimentamos sentimientos piadosos. Aunque es importante e incluso indispensable para nuestra vida espiritual reservar un tiempo para Dios y solo para Dios, nuestra oración solo puede ser constante cuando podemos formar todos nuestros pensamientos -hermosos o feos, elevados o bajos, dignos o bochornosos, alegres o tristes- en presencia de aquel que habita en nosotros y en torno a nosotros. Si procuramos hacer esto, nuestro incesante pensar se convertirá en una incesante oración que nos llevará de estar en un monólogo centrado en nosotros mismos a generar un diálogo centrado en Dios. Para ello tenemos que convertir nuestros pensamientos en una conversación. La pregunta principal, entonces, no es tanto qué pensamos, sino a quién presentamos nuestros pensamientos.

Payasadas en Roma

La soledad crea espacio para Dios

Llevar una vida cristiana significa vivir en el mundo sin ser del mundo. Es en soledad donde puede crecer la libertad interior. Jesús fue a un lugar solitario a orar, es decir, a crecer en la conciencia de que todo el poder que tenía le había sido dado; de que todas las palabras que pronunciaba procedían de su Padre y de que todas las obras que hacía no eran realmente suyas, sino las obras de aquel que le había enviado. En el lugar solitario, a Jesús se le dio la libertad de equivocarse.

Una vida sin un lugar solitario, es decir, una vida sin un centro sosegado, se convierte fácilmente en destructiva. Cuando nos aferramos a los resultados de nuestras acciones como la única forma de identificarnos a nosotros mismos, nos volvemos posesivos y recelosos y tendemos a considerar a los demás seres humanos como enemigos que hay que mantener a distancia en vez de como amigos con quienes compartir los dones de la vida.

En soledad podemos desenmascarar lentamente la ilusión de nuestra posesividad y descubrir en el centro de nuestro propio ser que no somos lo que podemos conseguir, sino lo que nos es dado. En soledad podemos escuchar la voz de aquel que nos habló antes de que pudiéramos pronunciar siquiera una palabra, que nos curó antes de que pudiéramos hacer cualquier gesto para curar, que nos liberó antes de que pudiéramos liberar a otros, que nos amó mucho antes de que pudiéramos entregar a otros nuestro amor. Es en esta soledad donde descubrimos que ser es más importante que tener, y que valemos más que los resultados de nuestros esfuerzos. En soledad descubrimos que nuestra vida no es una posesión que defender, sino un don que compartir. En soledad percibimos que las palabras sanadoras que pronunciamos no son solo nuestras, sino que nos han sido dadas; que el amor

que expresamos es parte de un amor más grande, y que la nueva vida que creamos no es una propiedad a la que aferrarse, sino un don que recibir.

Out of solitude (Desde la soledad)

⊙ 25 DE ABRIL

La ausencia y la presencia de Dios

Dios está «más allá», más allá de nuestro corazón y nuestra mente, más allá de nuestros sentimientos y pensamientos, más allá de nuestras expectativas y deseos, y más allá de todos los acontecimientos y experiencias que conforman nuestra vida. Y aun así Dios es el centro de todo ello. Encontramos aquí el centro de la oración, dado que se hace evidente que, en la oración, la distinción entre la presencia de Dios y la ausencia de Dios no se distingue realmente. En la oración, la presencia de Dios no se separa nunca de la ausencia de Dios, y la ausencia de Dios no se separa nunca de la presencia de Dios. La presencia de Dios está mucho más allá de la experiencia humana de estar juntos, tanto que se percibe fácilmente como ausencia. Por otro lado, la ausencia de Dios se siente a veces tan profundamente que lleva a una nueva sensación de presencia de Dios [...].

«Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has abandonado?» (Sal 22,1) [...] Cuando Jesús pronuncia estas palabras en la cruz, la soledad y la aceptación absolutas se tocan la una a la otra. En ese momento de completo vacío se cumplió todo. En esa hora de tinieblas se percibió una nueva luz. Se presenciaba la muerte, pero se confirmaba la vida. Cuando la ausencia de Dios se manifestaba más intensamente, más profundamente se revelaba la presencia de Dios. Cuando Dios, a través de la humanidad de Jesús, escogió

libremente compartir nuestra experiencia más dolorosa de la ausencia divina, Dios se nos hizo más presente. En este misterio es donde entramos cuando oramos.

Abriéndonos

⊙ 26 DE ABRIL

Dios es sutil

Aunque soy consciente de que hace diez años no tenía ni la menor idea de que acabaría donde estoy ahora, me sigue gustando mantener la ilusión de que tengo el control de mi propia vida. Me gusta decidir qué es lo que necesito más, qué haré a continuación, qué quiero conseguir y qué pensarán los demás de mí. Mientras me ocupo de dirigir tan afanosamente mi propia vida, no soy consciente de los sutiles movimientos del Espíritu de Dios en mi interior, que me orienta en direcciones que difieren mucho de las mías.

Es precisa una gran soledad y silencio interior para ser consciente de esos movimientos divinos. Dios no grita, no clama, no empuja. El Espíritu de Dios es suave y sutil, como una dulce voz o una suave brisa. Es el Espíritu del Amor.

Aquí y ahora

⊙ 27 DE ABRIL

Ábrete a Dios

Orar significa abrir tus manos ante Dios. Significa ir relajando poco a poco la tensión que mantiene unidas tus manos y aceptar tu existencia con una preparación cada vez mayor; no como una posesión que defender, sino como un don que recibir. Ante todo, orar es una forma de vida que te permite encontrar la quietud en

medio del mundo donde abres las manos a las promesas de Dios y encuentras esperanza para ti mismo, para tu prójimo y para tu mundo. En la oración encuentras a Dios no solo en la dulce voz y en la suave brisa, sino también en medio del torbellino del mundo, en el sufrimiento y en la alegría de tu prójimo y en la soledad de tu propio corazón.

La oración te lleva a ver nuevos senderos y a escuchar nuevas melodías en el aire. La oración es el soplo de vida que te da libertad para ir y permanecer donde desees, para encontrar los signos nuevos que te orientan hacia una tierra nueva. La oración no es solo una parte necesaria del horario diario de un cristiano o una fuente de apoyo en un momento de necesidad, y tampoco está limitada a los domingos por la mañana o a la hora de comer. La oración impregna todos los aspectos de nuestra vida. Es el eterno reconocimiento de que Dios está dondequiera que estemos, invitándonos siempre a acercarnos más y a celebrar el divino regalo de estar vivos.

En definitiva, una vida de oración es una vida con las manos abiertas: una vida en la que no tenemos que avergonzarnos de nuestras debilidades, sino darnos cuenta de que es más perfecto para nosotros ser dirigidos por el Otro que tratar de retenerlo todo en nuestras manos.

Con las manos abiertas

⊙ 28 DE ABRIL

El Reino de Dios está en medio de vosotros

La oración de Jesús⁴, o cualquier otra forma de oración, pretende ser una ayuda para que vaciemos suavemente nuestra mente de

⁴ Cf. nota a pie del 18 de marzo.

todo lo que no es Dios y le ofrezcamos a él, y solo a él, todo el espacio. Pero eso no es todo. Nuestra oración se convierte en oración del corazón cuando hemos ubicado en el centro de nuestro ser interior el espacio vacío en el que nuestra mente colmada de Dios puede descender y desvanecerse, y donde se trascienden las diferencias entre pensar y sentir, conocer y experimentar, ideas y emociones, y Dios puede convertirse en nuestro huésped. «El reino de Dios está en medio de vosotros» (Lc 17,21), dijo Jesús. La oración del corazón se toma muy en serio estas palabras. Cuando vaciamos nuestra mente de todo pensamiento y nuestro corazón de toda experiencia, podemos preparar en el centro de nuestro ser más íntimo el hogar para el Dios que quiere alojarse dentro de nosotros. Entonces podremos decir con san Pablo: «No soy yo el que vive, es Cristo quien vive en mí» (Gál 2,20). Y podremos confirmar las palabras de Lutero: «La gracia es la experiencia de ser liberados de la experiencia». Y entonces nos daremos cuenta de que no oramos nosotros, sino que es el Espíritu de Dios el que ora en nosotros.

Abriéndonos

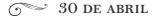


Crea un espacio en tu más íntimo yo

Hoy he imaginado mi ser interior como un lugar lleno de alfileres y agujas. ¿Cómo podría recibir a nadie en mi oración cuando no hay espacio para estar libre y relajado? Mientras siga tan lleno de preocupaciones, celos, sentimientos de ira, cualquiera que entre se hará daño. He comprendido profundamente que debo crear un espacio libre en mi ser más íntimo para poder así invitar a otros a que entren y se curen. Orar por los demás significa ofrecerles

un lugar acogedor donde yo pueda escuchar de verdad sus necesidades y sufrimientos. La compasión, por tanto, llama a un examen interior que pueda conducir a la dulzura interior.

Mi diario en la abadía Genesee



Una oraciónQuerido Dios:

¡Tengo tanto miedo de abrir mis puños cerrados! ¿Quién seré cuando ya no tenga nada a lo que aferrarme? ¿Quién seré cuando esté ante ti con las manos vacías? Ayúdame, por favor, a abrir poco a poco mis manos y a descubrir que no soy lo que tengo, sino lo que tú quieres darme. Y que lo que tú quieres darme es amor: amor incondicional y eterno. Amén.

Con las manos abiertas