



## EL CAMINO DE LOS CRISTIANOS

Una Iniciación  
a la vida cristiana



## INDICE

Prólogo	5
Decisión inicial perseverancia	12
Insuficiencia de las fuerzas humanas	14
El jardín del corazón	16
Un combate silencioso e invisible	18
El renunciamiento de sí mismo y la purificación del corazón	20
Es necesario extirpar el deseo de gozar	24
Es necesario transferir el amor de nosotros mismos a Cristo	26
Es necesario mantenerse en guardia contra los repetidos ataques del enemigo	29
La victoria sobre el mundo	32
El pecado de los otros y el nuestro	35
El combate interior no es más que un medio al servicio de un final	37
La obediencia	40
Progreso y profundidad	42
Humildad y vigilancia	43
La oración	48
La sobriedad del cuerpo y del espíritu, condición para la oración	57
El ayuno	60

Es necesario evitar la exageración	62
Del uso de las realidades materiales	64
Los momentos de oscuridad	66
A propósito de Zaqueo	67
La oración de Jesús	70
La perla preciosa	73
Epílogo	76
Notas	105

## **Prólogo**

El tesoro que el Concilio Vaticano II ha descubierto, retornando a sus orígenes y rescatando la tradición de la Iglesia, ha recuperado las Escrituras y la Liturgia de las Horas. En la Iglesia apostólica los primeros cristianos, como buenos hebreos, rezaban con los salmos y ejercían su ministerio sacerdotal.

Por la Didajé 8, 2-3, sabemos que los primeros cristianos en el siglo I oraban diariamente, solos o en común, en ciertos momentos del día o de la noche. Y los Salmos eran recitados por la comunidad de forma responsorial, como lo atestigua san Ambrosio, en el siglo IV:

***“La Iglesia primitiva había descubierto en el libro de los salmos una especial dulzura, porque la historia instruye, la ley enseña, la profecía anuncia, la reprensión corrige, la enseñanza moral aconseja; pero el libro de los salmos es como un compendio de todo ello y una medicina espiritual para todos.***

***El que lo lee halla en él un remedio específico para curar las heridas de sus propias pasiones. El que sepa leer en él encontrará allí, como en un gimnasio público de las almas y como en un estadio de las virtudes, toda la variedad posible de competiciones, de manera que podrá elegir la que crea más adecuada para sí, con miras a alcanzar el premio final. Ya que aquel que escruta el contenido de la Torá, que se reduce toda ella al mandamiento del amor (porque quien ama al prójimo ya ha cumplido la Ley), hallará en los salmos con cuánto amor uno solo se expuso a graves peligros para librar a todo el pueblo de su oprobio; con lo cual se dará cuenta de que la gloria de la caridad es superior al triunfo de la fuerza.***

***De este modo en los salmos hallamos profetizado no sólo el nacimiento de Jesús, sino también su pasión salvadora, su reposo en el sepulcro, su resurrección, su ascensión al cielo y su glorificación a la derecha del Padre.***

***El salmista anuncia lo que nadie se hubiera atrevido a decir, aquello mismo que luego, en el Evangelio, proclamó el Señor en persona”.***

Es decir, encontramos profetizado en los Salmos todo el ritual de santidad que cumplió Jesucristo. Con el transcurso de los siglos, el oficio de la comunidad cristiana se convierte en una obligación exclusivamente clerical, y solo mucho más tarde se generaliza en occidente la privatización de una liturgia ya clericalizada, y la Liturgia de las Horas, que era común a todo el pueblo de Dios, se convierte en un libro de oración para el uso privado del clero. Cuando el oficio llegó a ser un peso insoportable y continuo, al ser celebrado en latín, los laicos simplemente se retiraron, y el clero no pudo celebrarlo en público y al mismo tiempo cumplir las otras actividades de la jornada. Las devociones católicas privadas llenaron una necesidad real y fueron las verdaderas sucesoras del oficio en occidente. Con la *Constitución de la sagrada liturgia* del Vaticano II renació la esperanza de que la Liturgia de las Horas volviese a ser el verdadero oficio de un cristiano. ¿Es la Liturgia de Las Horas el libro de oración de los cristianos, y se da en la parroquia una posibilidad viable para que el pueblo de Dios lo recite?

A menudo se dice, con una imagen sugestiva, que la oración es la respiración de la vida; se puede añadir que, como los pulmones se mueven al ponerse en contacto con el oxígeno del aire, así la intimidad del hombre se mueve al relacionarse con esta presencia que se percibe en la fe.

Lo esencial de un cristiano es que tenga discernimiento profético sobre la historia que vive, de esta forma ejerce el ministerio sacerdotal y es rey del mundo. ¿Cómo se adquiere esta sabiduría profética con el discernimiento de los siete dones del Espíritu Santo? San Bernardo de Claraval, siglo XII, nos da la clave de interpretación:

***“Todos buscamos la sabiduría, el discernimiento, está en lo oculto de nosotros mismos, no en lo exterior. En estas tres cosas se conocerá que tu boca está llena en abundancia de sabiduría o de discernimiento: si***

***confiesas de palabra tu propia iniquidad, si de tu boca sale la acción de gracias y la alabanza y si de ella salen también palabras de edificación. Porque lo primero que hace el justo al hablar es acusarse a sí mismo: y así, lo que debe hacer en segundo lugar es ensalzar a Dios, y en tercer lugar edificar al prójimo”.***

La plegaria, por supuesto, que no sea de rutina, afirma san Juan Crisóstomo, en el siglo IV, sino hecha de corazón; que no esté limitada a un tiempo concreto o a unas horas determinadas, sino que se prolongue día y noche sin interrupción. Como la del peregrino ruso, que clamaba día y noche: **“Señor, hijo de David, ten piedad de mí que soy un pecador”**. A la oración cristiana tiene que ser uno iniciado, como se puede ver en la rica tradición de la Iglesia primitiva, a través de los catequistas. Estos tenían que ver que los catecúmenos crecían en la fe, es decir, se diera en ellos una fe adulta: **“Hasta ver a Cristo formado en vosotros”**, afirma san Agustín. Hasta tal punto que san Cipriano corrige duramente a sus catecúmenos, en el siglo II, diciendo:

***“Hasta tal punto, que orar de manera distinta de la que él nos enseñó no sólo es ignorancia, sino también culpa, ya que él mismo dijo: Anuláis el mandamiento de Dios por seguir vuestras tradiciones”.***

Por tanto, hay que tener cuidado con la religiosidad natural o los vestigios oracionales de otras religiones, hoy muy en moda. Como dice Benedicto XVI: **“No es adulta una fe que sigue las olas de la moda y la última novedad; adulta y madura es una fe profundamente arraigada en la amistad con Cristo. Esta amistad nos abre a todo lo que es bueno y nos da el criterio para discernir entre lo verdadero y lo falso, entre el engaño y la verdad. Debemos madurar esta fe adulta; debemos guiar la grey de Cristo a esta fe”** Teniendo esta fe, esta intimidad profunda y discernimiento con Él, me recuerda lo que dice san Gregorio de Nisa (siglo IV): **“Solo hay que**

***temer una cosa: perder la amistad divina; y aspirar a una sola cosa digna y apetecible: la amistad con Dios”.***

Esta amistad íntima que tiene el cristiano es distinta de la oración de las religiones o de la religiosidad natural. Todo hombre se apega a las personas, cultura, afectos, arte, amistad... ” ***¿No sabéis que la amistad con el mundo es enemistad con Dios? Cualquiera que desee ser amigo del mundo se constituye enemigo” (St 4,4).***

**Monje** se deriva de la palabra *monos*: único, uno. Los monjes, a través de su carisma, dicen al hombre: *Cristo y yo estamos solos en el mundo*. Afirman los Padres del Desierto: ***“Aquel que no vive la vida como si Cristo y él estuviesen solos en el universo todavía no ha encontrado al Señor”***. Cristo y yo unidos solos. Esto, como dice el catecismo de la Iglesia Católica (núm. 2584), *no es “una huida al mundo sino una continua escucha de la Palabra de Dios”*.

La oración cristiana es entrar en el ser de Dios, recuperar la imagen de la primera creación: vivir en el amor. Todo el ser del hombre y la creación está impregnado por el tejido divino de la Redención de Cristo.

Afirma Tertuliano en el siglo III:

***“La oración es una ofrenda espiritual que ha eliminado los antiguos sacrificios ¿Qué me importa el número de vuestros sacrificios? – dice el Señor-. Estoy harto de holocaustos de carneros, de grasa de becerros; la sangre de toros, corderos y chivos no me agrada. ¿Quién pide algo de vuestras manos? El Evangelio nos enseña que es lo que pide el Señor: Llega la hora –dice- en que los verdaderos adoradores adorarán al Padre en espíritu y en verdad. Porque Dios es espíritu y, por esto, tales son los adoradores que busca. Nosotros somos los verdaderos adoradores y verdaderos sacerdotes, ya que, orando en espíritu, ofrecemos el sacrificio espiritual de la oración, la ofrenda adecuada y agradable a Dios, la que él pedía, la que él preveía. La oración sirve también para perdonar los***

*pecados, para apartar las tentaciones, para hacer que cesen las persecuciones, para consolar a los abatidos, para deleitar a los magnánimos, para guiar a los peregrinos, para mitigar las tempestades, para impedir su actuación a los ladrones, para alimentar a los pobres, para llevar por buen camino a los ricos, para levantar a los caídos, para sostener a los que van a caer, para hacer que resistan a los que están en pie. También las aves, cuando despiertan, alzan el vuelo hacia el cielo y extienden las alas, en lugar de las manos, en forma de cruz y dicen algo que asemeja una oración”.*

Toda la oración cristiana está apoyada en el discernimiento de la cruz y saber dialogar con la historia de cada uno.

San Juan Crisóstomo insistía a los catecúmenos que:

*“Más valioso” es orar por los enemigos que por los amigos; y también más ventajoso. Si amáis -dice- a los que os aman, ¿Qué hacéis de extraordinario? ¿No hacen lo mismo también los publicanos? Si, pues, oramos sólo por los amigos, no somos mejores que los paganos y publicanos; en cambio, cuando amamos a los enemigos nos hacemos, en lo que cabe, semejantes a Dios, que hace salir su sol sobre buenos y malos, y manda la lluvia a justos e injustos. Seamos, pues, semejantes al Padre: Sed perfectos-dice el Señor- como vuestro Padre celestial es perfecto, para que merezcamos conseguir el reino de los cielos, por la gracia y la bondad del Señor Dios y Salvador nuestro Jesucristo, a quien corresponden el honor y el poder por los siglos de los siglos.*

Toda la vida del cristiano es configurarse, asemejarse a Jesucristo por medio del Espíritu Santo. San Doroteo de Gaza, en el siglo VI, dirá:

*“Quien sale fortalecido por la oración es el hermano que es humillado, insultado, despreciado... No pierde la calma aunque no sea considerado por los demás. Si nos causa perturbación es porque nadie se acusa a sí mismo. De ahí deriva el que nunca hallemos descanso; y ello no debe*

***extrañarnos, ya que los santos nos enseñan que esta acusación de sí mismo es el único camino que nos puede llevar a la paz. Que esto es verdad, lo hemos comprobado en múltiples ocasiones; y nosotros, con todo, esperamos con anhelo hallar el descanso, a pesar de nuestra desidia, o pensamos andar por el camino recto, a pesar de nuestras repetidas impaciencias y de nuestra resistencia en acusarnos a nosotros mismos. Por más virtudes que posea un hombre, aunque sean innumerables, si se aparta de este camino, nunca hallará el reposo, sino que estará siempre afligido o afligirá a los demás”.***

Nuestro papa actual, Benedicto XVI, afirma rotundamente que la primera y más importante acción pastoral es la oración. Dice así:

***“Necesitamos sin duda momentos para recuperar nuestras energías, también físicas, y, sobre todo, para orar y meditar, volviendo a entrar en nuestra interioridad y encontrando dentro de nosotros al Señor. Por eso, el tiempo para estar en presencia de Dios en la oración es una verdadera prioridad pastoral: en definitiva, la más importante. Nos lo mostró del modo más concreto y luminoso Juan Pablo II en todas las circunstancias de su vida y de su ministerio”.***

La fe se transmite y hereda en la familia; es la mejor herencia que podemos dejar a nuestros hijos y seres queridos. San Juan Crisóstomo habla profundamente del hogar cristiano como de un lugar de oración que se convierte en una iglesia doméstica:

¿Por qué es tan importante rezar? Afirma san Agustín, en el siglo IV:

***“Dice el apóstol san Pablo: sed constantes en orar, ¿Qué otra cosa puede significar sino que debemos desear incesantemente la vida dichosa, que es la vida eterna, la cual nos ha de venir del único que la puede dar?”***

La vida eterna, que se empieza a disfrutar ya por el don de la fe, es poder amar gratuitamente al prójimo. Por esto san Elredo, en el siglo XII, nos da la llave de interpretación:

***“La perfección de la caridad consiste en el amor a los enemigos. A ello nada nos anima tanto como la consideración de aquella admirable paciencia con que el más bello de los hombres ofreció su rostro, lleno de hermosura, a los salivazos de los malvados. En resumen, como cordero llevado al matadero, como oveja ante el esquilador, enmudecía y no abría la boca. Hizo más aún: le pareció poco orar; quiso también excusar. “Padre—dijo—perdónalos, porque no saben lo que hacen”.***

Retornemos a las fuentes de la vida y encontraremos la vida eterna para el hombre de hoy.

El presente volumen tiene su fundamento en las enseñanzas de los Padres de la Iglesia Ortodoxa y está compuesto principalmente de extractos de escritos de los mismos Padres. A veces los traduce literalmente, otras de forma más libre y personal. El autor, por su parte, ha añadido las aclaraciones y explicaciones que ha creído necesarias.

Las obras de la mayoría de los Padres citados en estas páginas se encuentran en la Filocalia. La doctrina expuesta se ajusta fielmente a la enseñanza espiritual de la Iglesia Ortodoxa; pero también es fiel reflejo de la de Occidente. Sencillamente porque es cristiana y es lo que pretendemos ser.

Al final exponemos en el **Epílogo** la virtud de la humildad, tan necesaria para poder orar porque es la base fundamental.

P. José Luis del Palacio. Lima, 29 de junio 2006.

## **Decisión inicial y perseverancia**

Si quieres salvar tu alma y conseguir la vida eterna, sacude tu modorra, haz la señal de la Cruz y di: **“En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén”**.

**La fe no se consigue con la reflexión sino con la acción. No son las palabras y la especulación las que nos enseñan quién es Dios, sino la experiencia.**

Para dejar entrar el aire fresco, es necesario abrir la ventana; para adquirir un tinte bronceado haya que exponerse al sol. Es igual para adquirir la fe. Los Santos Padres dicen que no se consigue el fin quedándose tranquilamente a la espera. Imitemos al hijo pródigo: **“Y levantándose, partió hacia su padre”** (Lc 15, 20).

Cualquiera sea el peso y el número de las cadenas que os atan a la tierra, jamás será demasiado tarde para empezar. No sin motivo está escrito que Abraham tenía sesenta años cuando se puso en viaje, y los obreros de la hora undécima recibieron el mismo salario que los que habían trabajado desde la mañana.

Nunca es demasiado pronto, tampoco. El incendio de un bosque se puede extinguir cuando todavía no se ha extendido. ¿Querías ver tu alma quemada y asolada? En el bautismo has recibido la orden de comprometerte en una lucha invisible contra los enemigos de tu alma. Pon manos a la obra. Hace mucho que lo estás postergando. Sumido en el descuido y la pereza, has despilfarrado un tiempo precioso y no queda otro camino que comenzar por el principio, pues, lamentablemente, has dejado empañar la pureza que habías recibido en el bautismo.

Empieza este trabajo ya mismo, sin demora. No postergues tu decisión para esta tarde, para mañana, para más tarde o para “cuando haya terminado lo que estoy haciendo ahora”. Un retraso puede ser fatal.

Es ahora, en el mismo instante de tomar la **decisión**, que debes demostrar con tus actos que has dejado para siempre tu antiguo “yo” y que acabas de empezar una nueva vida, con miras a un nuevo objetivo y siguiendo caminos nuevos. Levántate sin demora y di: “Señor, concédeme el empezar ahora mismo. ¡Ayúdame!” Pues, sobre todo, necesitas la ayuda de Dios.

Persevera en tu **decisión** y no te vuelvas atrás. Que el ejemplo de la mujer de Lot te sirva de **lección**: ella fue transformada en estatua de sal por haber mirado hacia atrás (cfr. Gn 19, 26). Has abandonado el hombre viejo, no vuelvas a lo de antes. Lo mismo que Abraham, tú escuchaste la voz del Señor que te dijo. **“Vete de tu tierra y de tu patria y de la casa de tu padre a la tierra que te mostraré”** (Gn 12,1). De ahora en adelante, es en ese país que debe concentrarse toda tu atención.

## Insuficiencia de las fuerzas humanas

**Los Santos Padres nos dicen al unísono: “Lo primero que hay que inculcar en el espíritu es que jamás debe uno apoyarse en sí mismo.** El combate que vas a afrontar es extremadamente arduo y las solas fuerzas humanas son absolutamente insuficientes para luchar. Si te fías de ti mismo, serás vencido inmediatamente y perderás todo empuje para continuar el combate. Sólo Dios puede darte la victoria, según tu deseo”.

**La resolución de no confiar en las propias fuerzas es para muchos un serio obstáculo que les impide comenzar de una vez por todas.** Sin embargo, es necesario mantenerse hasta el final, bajo pena de tener que abandonar toda esperanza de seguir adelante. **En efecto, ¿cómo un hombre podrá recibir consejos, formación y ayuda si cree que sabe todo, puede todo y no tiene ninguna necesidad de ser aconsejado?** A través de semejante muro de suficiencia no hay posibilidad de que penetre ningún rayo de luz. “¡Ay de los sabios a sus propios ojos, y para sí mismos discretos!” (Is 5,21-22). San Pablo nos aconseja: “No os complazcáis en vuestra propia sabiduría” (Rm 12,16). El reino de los cielos ha sido revelado a los más pequeños y escondido a los sabios y grandes (cfr. Mt 11,25).

Debemos, entonces, despojarnos de la exagerada confianza que tenemos en nosotros mismos pues a menudo está tan enraizada, que no nos apercebimos del poder que ejerce sobre nuestro corazón. **Es por nuestro egoísmo, la preocupación por nosotros mismos, el amor propio, la causa de todas nuestras dificultades, de nuestra falta de libertad interior en la prueba, de nuestras contrariedades y de los tormentos de nuestra alma y de nuestro cuerpo.**

Una mirada sobre ti mismo te hará ver hasta qué punto estás ligado por el deseo de complacer a tu “yo” y solo a él. Tu libertad está atada por los lazos estrechos del amor a ti mismo y así te balanceas al azar como un cadáver,

de la mañana a la noche. “Ahora tengo ganas de beber”, “ahora tengo ganas de salir”, “ahora tengo ganas de leer el diario...”. Poco a poco, tus propios deseos te llevan como de la mano y si algún obstáculo se pone en el camino, te ofuscas inmediatamente bajo el golpe de la contrariedad, y sobrevienen la impaciencia y la cólera.

Si examinas la profundidad de tu conciencia, descubrirás las mismas cosas. El sentimiento de disgusto que experimentas cuando alguno te contradice te permite constatarlo fácilmente, y así vivimos como esclavos. Pero”...donde está el Espíritu del Señor, allí está la libertad” (2 Co 3,17).

¿Qué beneficio te reporta estar constantemente pendiente de tu “yo”? ¿Acaso el Señor no nos mandó amar al prójimo como a nosotros mismos y amar a Dios sobre todas las cosas? Pero, ¿lo hacemos? ¿No estamos, más bien, ocupados en pensar en nuestro bienestar?

Convéncete de que nada bueno puede venir de ti mismo y si tienes algún pensamiento desinteresado, seguro que no viene de ti sino que deriva de la Fuente de la Bondad que lo ha depositado en ti, es un don de Aquel que da la vida. Asimismo, el poder realizar este buen pensamiento te lo concede la Santísima Trinidad.

## El jardín del corazón

La nueva vida que acabas de comenzar ha sido, frecuentemente, comparada a la de un jardinero. El suelo que cultiva es un don de Dios, como las semillas, el calor del sol, la lluvia y la fuerza que hace crecer las hierbas. Pero el trabajo le está confiado a él.

Si el jardinero quiere tener una cosecha abundante, **deberá** trabajar de la mañana a la noche, escardar, cavar, regar, podar, pues sus cultivos están amenazados por muchos peligros que comprometen la cosecha. **Deberá** trabajar sin desfallecer, estar siempre alerta, siempre vigilante, siempre dispuesto a intervenir y a pesar de todo esto, al fin de cuentas, la cosecha depende enteramente del tiempo y de los elementos, es decir de Dios.

El jardín que debemos cultivar y sobre el que debemos velar es nuestro propio corazón, y la cosecha, la vida eterna.

Ella es eterna, pues no puede ser medida ni por el tiempo ni por el espacio, no está ligada a las circunstancias exteriores sino que es la vida verdadera, vida de libertad, de amor, de misericordia y de luz. No tiene límites y por eso es eterna. Es una vida espiritual que transcurre en una esfera espiritual, es una nueva **dimensión** de la existencia. Comienza **aquí abajo** y no tiene fin. Ninguna autoridad terrestre tiene poder sobre ella y se la descubre en el fondo del corazón.

“**Persíguete a ti mismo** – dice san Isaac el Sirio -, y tu enemigo será derrotado con sólo aproximarse. Haz la paz contigo mismo, y el cielo y la tierra harán la paz contigo. **Moléstate** para entrar en tu celda interior, y **verás** la morada celestial, pues ambas no son sino una misma cosa: penetrando en una, se **completará** la otra. La escala del reino está en vosotros, escondida en tu corazón. **Descárgate** del fardo de tus pecados y **descubrirás** en ti el sendero que hará posible tu ascensión”.

La morada celestial de la que habla el santo es otro nombre de la vida eterna. Se la llama también reino de los cielos, reino de Dios o simplemente Cristo. Vivir en Cristo es vivir la vida eterna.

## Un combate silencioso e invisible

Ahora que sabemos dónde debe librarse el combate que acabamos de emprender y lo que está en juego, nos resta comprender por qué se le llama “combate invisible”. Es que se desarrolla todo entero en nuestro corazón, en silencio, en el fondo de nosotros mismos. Esto es igualmente importante y los Santos Padres insisten sobre ello con fuerza: “¡Tened los labios sellados sobre vuestro secreto!”. Si se abre la puerta de un baño de vapor, el calor se va y el tratamiento y el tratamiento pierde eficacia.

Así pues, no habléis a nadie de vuestra reciente decisión; no digáis nada de vuestra nueva vida ni de vuestras experiencias o de aquello con lo que esperáis, algún día, ser favorecido. Esto no debe tratarse sino entre Dios y vosotros, exclusivamente. La única excepción debe hacerse con el padre espiritual.

El silencio es necesario, porque el hablar de los propios asuntos no conduce sino a preocuparse de sí mismo y de alimentar la confianza en las propias fuerzas. Ante todo, hay que reprimir estas tendencias. Gracias al silencio, nuestra confianza aumenta en Aquel que ve lo que está escondido. Gracias al silencio, hablamos con Aquel que oye sin necesidad de palabras. Tú solo lo buscas a Él, y es en Él en quien debe estar tu confianza. Estás anclado en la eternidad, y en la eternidad toda palabra enmudece.

**En adelante debes pensar que todo lo que te ocurre, ya sea o no importante, te ha sido enviado por Dios para ayudarte.** Él solo conoce lo que te hace falta y lo que necesitas en el instante presente: adversidad o prosperidad, tentación o caídas. Nada ocurre por casualidad; no hay ningún acontecimiento del que no puedas aprender algo. Esto hay que comprenderlo desde ahora, pues así tu confianza aumentará en el Señor a quien has decidido seguir.

Los santos nos dan otro consejo para el camino: **considérate** como un niño que apenas comienza a hablar y a dar los primeros pasos. Toda tu **sabiduría según el mundo** y todos tus conocimientos son **inútiles** para el combate que te espera, lo mismo que tu **situación social** y tus **bienes**.

Todo lo que se posee y que no **está** empleado en el servicio del **Señor** es un fardo, y todo conocimiento que el **corazón** no comparte es **estéril** y por lo tanto presuntuoso. Debes abandonar, pues, toda tu ciencia, y llegar a ser un ignorante para ser sabio. Debes llegar a ser pobre para ser rico, y **débil** para ser fuerte.

## **El renunciamiento de sí mismo y la purificación del corazón**

Desarmado, débil e impotente, tú emprendes el más difícil de los trabajos: vencer tus propios deseos **egoístas**. Es precisamente de la “persecución de sí mismo” de la que depende, finalmente, el resultado del combate, puesto que en tanto tu voluntad **egoísta** domine, no podrás decir al Señor con un **corazón** puro: “Que se haga tu voluntad”. Si no puedes desembarazarte de tu propio valer, no podrás abrirte a la verdadera grandeza. Si te apegas a tu propia voluntad, no podrás tener parte en la libertad verdadera que es el reinado de una **única** voluntad.

El secreto más profundo de los santos es este: no busquéis la libertad y la libertad os será dada.

La tierra no producirá sino cardos y espinas, dice la Escritura, y el hombre debe cultivarla con el sudor de su frente y mucho sufrimiento. Esta tierra es el hombre, su propia naturaleza. Los Santos Padres aconsejan comenzar por cosas **pequeñas**, pues como dice san Efrén el Sirio: “¿Cómo podrás extinguir un voraz incendio antes de haber aprendido a apagar un fuego incipiente?”. Si quieres ser capaz de resistir a las tentaciones **más** violentas, dicen los Santos Padres, aniquila tus **pequeños** deseos. No creas que pueden separarse unos de otros pues ellos **están** enlazados como los anillos de una cadena o los puntos de un tejido.

Por eso, de nada sirve atacar a los vicios principales y a los malos **hábitos** que te oponen una fuerte resistencia, si no te esfuerzas, al mismo tiempo, en vencer tus “inocentes” debilidades: **glotonerías**, abuso de la palabra, curiosidad, costumbre de mezclarse en los asuntos ajenos, etc. Todos nuestros deseos, en efecto, grandes o **pequeños**, tienen el mismo origen: el **hábito** de satisfacer nuestra propia voluntad.

Entonces, es la propia voluntad a la que hay que condenar a muerte. Después de la caída original, está al servicio exclusivo de nuestro propio “yo”; **por eso el objetivo de nuestro combate es la muerte de la voluntad propia**. Es necesario hacerlo sin demora y seguir la lucha sin descanso. **¿Tienes curiosidad por saber algo? No preguntes.** ¿Tienes muchas ganas de beber dos tazas de café? Toma sólo una. ¿Tienes la tentación de mirar por la ventana? No mires. ¿Tienes muchos deseos de hacer una visita? Quédate en casa.

**Esto es la persecución de sí mismo.** Por este medio y con la ayuda de Dios, se hace callar la voz ruidosa de la propia voluntad.

¿Te preguntas si esto es realmente necesario? Los Santos Padres te responden con otra pregunta: ¿Crees que es posible llenar un vaso de agua clara sin antes haberlo vaciado del agua turbia que contenía? ¿Querrías recibir un huésped amado en una habitación llena de cosas envejecidas y fuera de uso? No. “El que tiene esperanza de ver al Señor tal cual es, que se purifique a sí mismo”, dice el apóstol Juan (1 Jn 3,3).

Entonces, ¡purifiquemos nuestros corazones! Arrojemos todas las vejeces polvorientas que se acumulan, lavemos el piso, limpiemos los vidrios y abramos las ventanas para que el aire y la luz entren en la habitación donde queremos hacer un santuario para el Señor. Cambiemos de vestidos para que el viejo olor a humedad huya de nosotros y para que no seamos arrojados fuera (Lc 13, 28). He aquí el trabajo nuestro de cada día y de cada momento.

Con esto, no hacemos sino poner en práctica lo que el Señor nos mandó por su santo apóstol Santiago: “...Limpiad los corazones” (St 4, 8). El apóstol Pablo nos pide “purificarnos de toda mancha de la carne y del espíritu” (2 Co 7, 1). “Pues -dice el Señor-, es del interior del corazón que salen los pensamientos perversos, fornicaciones, robos, asesinatos, adulterios, avaricias, maldades, fraude, libertinaje, envidia, injuria, insolencia,

insensatez. **Todas estas perversidades salen de dentro y hacen impuro al hombre” (Mc 7,21-23)**. Por eso, exhorta así a los fariseos: “Purificad antes el interior de la copa y del plato, para que su exterior también sea puro” (Mt 23, 26).

Poniendo en **práctica** este precepto de comenzar por el interior, debemos tener presente en nuestro espíritu que no es, de ningún modo, por nosotros mismos que purificamos nuestro corazón. No es para nuestra satisfacción personal que limpiamos y ordenamos la habitación del huésped, sino para complacerlo. Nos preguntamos: “¿La encontrará a su gusto? ¿Querrá quedarse?”. Y todo nuestro pensamiento es para él. Luego nos retiramos, permaneciendo fieles a nuestro primer plan sin esperar respuesta.

Nicetas Stéthatos explica que para el hombre hay tres estados: el hombre carnal que vive para su propio placer aun en detrimento de los otros; el hombre natural, que quiere, a la vez, complacerse a sí mismo y a los demás; el hombre espiritual, que quiere agradar sólo a Dios, aun en detrimento propio.

El primero está por debajo de la naturaleza, el segundo conforme a la naturaleza y el tercero por encima de la naturaleza: es la vida en Cristo.

El hombre espiritual piensa espiritualmente; su esperanza es oír un día a los ángeles que se regocijan “por un pecador que se arrepiente” (Lc 15, 10), un pecador que no es otro que él mismo. Que sean estos tus sentimientos, trabaja animado por esta esperanza, pues el Señor nos dio este precepto: “Sed perfectos como vuestro Padre Celestial es perfecto” (Mt 5, 48), y “buscad primero el reino de Dios y su justicia” (Mt 6, 33)-

No te des ningún reposo, no te concedas ninguna tregua hasta que no hayas dado muerte a esa parte de ti mismo que viene de la naturaleza del hombre viejo, “Pues la carne lucha contra el Espíritu y el Espíritu contra la carne” (Ga 5, 17).

Más si temes creerte justo a tus propios ojos trabajando por tu salvación, si temes ser vencido por el orgullo espiritual, examínate a ti mismo y di a ti mismo que el que teme volverse justo a sus propios ojos peca de ceguera. Él no ve que realmente ya se está considerando justo a sus propios ojos.

## Es necesario extirpar el deseo de gozar

Dice la Escritura que sólo un pequeño número encuentra el camino estrecho que conduce a la vida y debemos esforzarnos por entrar en él, “pues muchos pretenderán entrar en él y no podrán” (Lc 13, 24).

Debemos buscar la causa, precisamente, de nuestras hipocresías. Nuestro corazón permanece lleno de deseos de hombre viejo. Las raíces no han sido extirpadas y erramos a la aventura en el bosque virgen que ha crecido en el suelo fértil de nuestro amor por nosotros mismos.

Ataca de frente este amor por ti mismo, pues es la raíz de todos los males que sufres. Si no estuvieras lleno de piedad por ti mismo, te darías cuenta, enseguida, que eres tú la causa de tu desdicha porque te niegas a comprender que los males que nos vienen son, en realidad, una buena cosa. Tu amor por ti mismo oscurece tu vista. No compadeces a nadie sino a ti mismo y por lo tanto el horizonte está muy próximo. Tu amor está preso en ti. Libéralo y cesarás de ser desdichado.

Renuncia a tus debilidades y a tu sed insaciable de bienestar; ¡ataca en todos los frentes! Condena a muerte tu apetito de placer, no lo dejes respirar. Sé riguroso contigo mismo y rehúsa a tu “yo” carnal las migajas de placer que continuamente reclama. Pues un hábito se fortalece por la repetición de actos, pero muere si no se lo alimenta. Sin embargo, cuida al cerrar al mal la puerta grande, que no quede entreabierta una puerta de atrás por donde pueda deslizarse fácilmente bajo otra forma.

¿De qué serviría, por ejemplo, dormir en el suelo si, al mismo tiempo, buscas tu satisfacción en un baño caliente? ¿De qué serviría dejar de fumar si dejas libres tus ansias de charlar? ¿Qué beneficio resultaría si no conversaras y te dedicaras a leer novelas cautivantes? ¿Y de qué utilidad

sería dejar de leer si dejas libre curso a tu imaginación y te meces por dulces sueños?

Estas son las diferentes formas de una sola y única realidad: tu insaciable sed de satisfacer tu deseo de gozar.

Pídele al Señor el poder extirpar el simple deseo de poseer objetos agradables, de gozar de un sentimiento de bienestar, de tener tus comodidades. Así aprenderás a amar la contrariedad, la pobreza, el sufrimiento, las privaciones. Debes aprender a seguir los preceptos del Señor, no hablar cosas inútiles, no vestirse con demasiado refinamiento, obedecer siempre a la autoridad, no mirar a ninguna mujer con concupiscencia, no estallar en cólera, etc.

Todos estos preceptos nos han sido dados para que lo practiquemos y no para actuar como si no existieran, pues sino Dios no nos lo hubiera dado. “Si alguno quiere seguirme, que se niegue a sí mismo” (Mt 16, 24). Sin embargo, el Señor respeta la libertad de cada uno (“si alguno **quiere**”), y el esfuerzo personal (“que se niegue a **sí mismo**”).

## Es necesario transferir el amor de nosotros mismos a Cristo

**“Si salimos de nosotros mismos, ¿qué encontraremos?”**, pregunta el obispo Teófano el Recluso. Y él mismo nos da la respuesta: **“Encontraremos a Dios y a nuestro prójimo”**. Esta es la verdadera razón por la cual la renuncia de sí mismo es una condición –y la principal- que debe llenar aquel que busca en Cristo su salvación, desplazando el centro de gravedad hacia Cristo, que es a la vez, Dios y nuestro prójimo.

Esto significa que toda la solicitud, todo el cuidado, todo el amor que nos prodiguemos a nosotros mismos estarán, sin que nos demos cuenta, total y naturalmente dirigidos a Dios y por ende hacia nuestro prójimo. Entonces podréis hacer el bien de tal manera que “tu mano izquierda ignore lo que hace la derecha”, y que “tu limosna se haga en secreto” (Mt 6, 3-4).

Hasta que esto no se realice, no podréis “ser colmados de la plenitud de la ciencia, capaces de rendiros servicio mutuamente” (Rm 15, 14), de una manera real, no puramente material. **Todas nuestras tentativas en este sentido fallan por la base porque son “nuestras” y proceden de nuestro deseo de complacernos a nosotros mismos.** Es necesario comprenderlo bien, sino corremos el riesgo de extraviarnos, comprometiéndonos en un camino, por así decirlo, de dedicación a los demás y en obras bien intencionadas, pero **que terminarían por conducirnos indefectiblemente al pantano de nuestra propia satisfacción.**

Abstente, por consiguiente, de promocionar las ventas de caridad, reuniones y otras actividades semejantes. La actividad, en todas sus formas, es un temible veneno. Sondea tu corazón, examínate cuidadosamente y reconocerás que muchas de estas actividades, en las que parece que uno se da a los otros, proceden en realidad de la necesidad de aturdir nuestra conciencia; su verdadero origen es nuestra invencible tendencia a buscar lo que nos gusta y satisface (Rm 15, 1).

No, el Dios del amor, de la paz y del total sacrificio no se encuentra allí donde se busca la propia satisfacción en el ruido y la actividad, aun bajo nobles pretextos. He aquí un principio de discernimiento: si la paz de tu espíritu se turba, si estás desanimado o un poco irritado porque, por cualquier razón, has tenido que renunciar a una buena obra que proyectabas, esto demuestra que su origen era el desorden.

Te preguntarás quizás, ¿Por qué? Los hombres que tienen experiencia en la vida espiritual te responderán que los obstáculos y las dificultades exteriores no alcanzan sino a aquellos que no han entregado su voluntad a Dios. Es impensable que Dios encuentre un impedimento. Un acto realmente desinteresado no es “mío” sino de Dios y no puede ser trabado. Son solamente mis propios planes, mis propias voluntades –estudiar, trabajar, descansar, comer, hacer un favor al prójimo- que pueden ser contrariados por circunstancias exteriores, entonces me entristezco, pero para aquel que ha descubierto el camino estrecho que conduce a la vida, es decir a Dios, no hay sino un solo freno posible: su propia voluntad pecadora. Si quieres hacer cualquier cosa pero no puedes llevarla a cabo con éxito ¿Por qué afligirse? Por lo demás él no hace demasiados proyectos (cfr. St 4, 13-16).

Pero este es otro secreto de los santos.

No te hagas muchas ilusiones, un cristiano debe conducirse como Cristo se conducía (1 Jn 2, 6). El que jamás buscó cumplir su voluntad (Jn 5, 30), sino que nació sobre paja, ayunó cuarenta días, pasó largas noches en oración, curó enfermos, echó demonios, no tuvo lugar donde reclinar su cabeza y, finalmente, fue cubierto de salivazos, flagelado y crucificado.

¡Qué lejos de esto estás! Pregúntate sin cesar: ¿He pasado alguna noche orando y velando? ¿He ayunado un solo día? ¿He echado algún demonio? ¿Me he dejado insultar y golpear sin resistirme? ¿He crucificado realmente

mi carne? (cfr. Ga 5, 24). ¿He renunciado a buscar mi voluntad? Ten siempre esto muy presente en tu espíritu.

¿Por qué es necesario negarse a sí mismo? ¿Por qué el que verdaderamente se niega sí mismo ya no se pregunta: soy dichoso, soy feliz? Tales preguntas no tendrán razón de ser cuando te hayas negado verdaderamente a ti mismo. En efecto, haciendo esto, habrás abandonado al mismo tiempo todo deseo de buscar tu satisfacción en la tierra o en el cielo.

Esta voluntad obstinada de encontrar la propia satisfacción es la causa de la inquietud y de la división de tu alma. Abandónala y lucha contra ella y todo lo demás se te dará sin esfuerzo.

## **Es necesario mantenerse en guardia contra los repetidos ataques del enemigo**

Las primeras victorias sobre ti mismo deben tener el valor de un signo: ahora estás en el buen camino pero no te consideres virtuoso, sino da gracias a Dios que es quien te dio la fuerza y no te alegres demasiado, más bien apresúrate a seguir tu camino, si no el demonio vencido levantará su cabeza y te atacará por la espalda.

Recuerda el mandamiento que los israelitas habían recibido de Dios para que te sirva de lección: «Cuando hayáis pasado el Jordán, hayáis entrado en el país de Canaán, arrojaréis delante de vosotros a todos los habitantes del país. Destruiréis todas sus imágenes pintadas, destruiréis sus estatuas de fundición, saquearéis todos sus altos. Os apoderaréis de la tierra y habitaréis en ella, pues os doy a vosotros todo el país en propiedad. Repartiréis la tierra por medio de un sorteo entre vuestros clanes. Al grupo más numeroso le aumentaréis la herencia y al más pequeño se la reduciréis. Donde le caiga a cada uno la suerte, allí será su propiedad. Haréis el reparto por tribus. Pero si no dispersáis delante de vosotros a los habitantes del país, los que dejéis se os convertirán en espinas de vuestros ojos y en agujones de vuestros costados y os oprimirán en el país en que vais a habitar» (Nm 33, 51-55).

La importancia aparente de esta victoria sobre ti mismo cuenta poco. Puede tratarse de suprimir el cigarrillo de la mañana o algo insignificante, como no volver la cabeza o evitar un cambio de miradas.

Lo que importa, no es lo que se ve exteriormente porque las cosas pequeñas pueden ser grandes y las grandes, pequeñas.

Pero siempre es necesario esperar una nueva variante en el combate. Es necesario estar siempre listo. No hay tiempo para descansar.

Además, guarda silencio todavía una vez más, que nadie sepa lo que ocurre en ti. Tú trabajas para el Ser invisible, pues que tu trabajo sea invisible. Los santos nos dicen que si arrojamos las migas a nuestro alrededor, serán recogidas ávidamente por las aves que envía el diablo. Mantente en guardia

contra la vanagloria pues de un bocado puede devorar el fruto de tanto trabajo.

Por eso los Padres nos aconsejan actuar con discernimiento. De dos males, elige el menor. Si estás solo, elige lo más humilde, pero si alguno te observa, elige un camino intermedio para no atraer demasiado la atención. Permanece escondido e inadvertido lo más posible, que ésta sea tu regla en toda circunstancia. No hables de ti mismo, no cuentes cómo has dormido, qué has soñado, qué te ha ocurrido, no des consejo si no te lo piden, no hagas confidencias sobre tus preocupaciones o problemas. Tales temas no servirán sino para incitarte a ocuparte más de ti mismo.

No cambies nada en tu casa, en tu trabajo ni en otras cosas. Recuerda que no hay lugar, ni ambiente, ni ninguna circunstancia exterior que no sea propia del combate que has emprendido. La sola excepción sería una ocupación que favoreciera directamente tus vicios.

No busques posiciones ni títulos; cuanto más humilde sea tu estado que te ponga al servicio de los demás, más libre serás. **Permanece satisfecho en tu condición presente. No te apresures a hacer valer tus conocimientos y «savoir-faire».** Resérvate tus observaciones; no digas: «No, así no, ni así, hagan así o de esta otra manera». No contradigas a nadie, deja que los demás siempre tengan razón. No prefieras jamás tú voluntad a la de los otros, eso te enseñará el difícil arte de la sumisión, y al mismo tiempo, la humildad. Esta es indispensable.

Recibe las advertencias sin recriminaciones. Agradece cuando seas despreciado, olvidado, ignorado, pero no te crees ocasiones de humillación, pues ellas te serán dadas a lo largo de la jornada y cuando las necesites. Hay personas, a veces, que tienen siempre la cabeza inclinada y que molestan buscando ubicarse en el último lugar.

Quizás puedas decir: « ¡Qué humilde es!», sin embargo, el verdadero humilde posee el arte de pasar inadvertido. El mundo no lo conoce (1 Jn 3, 1). Para el mundo, es a menudo un «cero».

Cuando Pedro, Andrés, Santiago y Juan dejaron sus redes y siguieron a Jesús, ¿qué habrán pensado sus compañeros de trabajo a quienes abandonaban a orillas del lago? Para ellos, los otros discípulos no existían, se habían ido. No dudes, no temas desaparecer tú también, lejos de «esta generación pecadora y adúltera». ¿Qué quieres: ganar el mundo o tu alma? (cfr. Mc 8, 34-38). ¡Desgraciado de ti si todo el mundo te alaba! (Lc 6, 26).

## ***La victoria sobre el mundo***

San Basilio el Grande dijo: «Es imposible aproximarse al conocimiento de la verdad con un corazón inquieto». Por eso, debemos evitar todo lo que agite nuestro corazón, todo lo que cause dispersión, sobreexcitación, todo lo que despierte las pasiones o nos inquiete. Debemos liberarnos, en la medida de lo posible, del ruido, de la agitación y preocupación que se producen por objetos vanos. Pues si servimos al Señor no debemos «inquietarnos por muchas cosas» sino siempre recordar que una «sola cosa es necesaria» (Lc 10,41).

Para bañarse hay que desvestirse, y lo mismo pasa con respecto a nuestro corazón, debemos despojarnos de todos los revestimientos exteriores de este mundo, para que aquel que debe purificarlo lo pueda alcanzar. Los rayos bienhechores del sol no pueden actuar sobre la piel si no se la expone al descubierto. Así pasa con la virtud saludable y vivificante del Espíritu Santo.

Debes, entonces, desvestirte. Rehúsa -sin que sea demasiado visible- todo aquello que te procure placer y gozo, bienestar y diversión, todo lo que entretiene o agrada a los ojos, los oídos, el paladar o los otros sentidos. «El que no está conmigo está contra mí» (Mt 12, 30). Despójate día tras día de tus necesidades y de tus costumbres en el ámbito de tus relaciones sociales; haz todo con calma, con reflexión, sin rupturas demasiado bruscas pero, sin embargo, radicales. Deshácete poco a poco de los lazos que te atan al mundo exterior: invitaciones, conciertos, recepciones y de un modo general de «todo lo que está en el mundo: la concupiscencia de carne, la concupiscencia de los ojos y la soberbia de la vida» pues todo eso «no viene del Padre sino del mundo» y va contra nuestra alma (1 Jn 2, 16).

¿Qué es, entonces, el mundo? No lo imaginemos como una realidad exterior y tangible que lleva la marca del pecado. «El mundo -dice san Macario de Egipto- es la cortina de llamas que rodea el corazón y cierra el acceso al árbol de la vida. El mundo es todo aquello a lo que estamos

apegados y que nos da satisfacciones terrenas; es lo que, en nosotros, «no ha conocido a Dios» (cfr. Jn 17, 25).

**Nuestros deseos e impulsos forman parte del mundo.** San Isaac el Sirio los enumera: la atracción por las riquezas y propensión a acumularlas y a apropiarnos de toda clase de cosas; inclinación hacia las alegrías sensibles; deseo de honores, de donde procede la envidia; deseo de dominar sobre los demás y de hacerse oír; sed de alabanzas; preocupación por nuestro bienestar corporal. Todas estas cosas vienen del mundo y se juntan contra nosotros para confundirnos y encerrarnos entre pesadas cadenas.

Si quieres liberarte, examínate con la ayuda de esta lista y observa claramente contra qué debes luchar para aproximarte a Dios. Pues «la amistad para el mundo es enemistad contra Dios», y «el que quiere también ser del mundo, se hace enemigo de Dios» (St 4, 4). Los amplios horizontes no se descubren si no se abandonan los valles estrechos, con las ocupaciones y los placeres que les son propios. «Nadie puede servir a dos señores» (Mt 6,24), es imposible permanecer, al mismo tiempo, en el valle y en las alturas.

A fin de poder subir con más facilidad para descargar el pesado fardo lo más rápidamente posible; pregúntate a menudo: ¿No es acaso por mi propio placer, más que por el de otros, que voy a este concierto o a esta función de cine? ¿Es para crucificar mi carne que voy a esta fiesta? ¿Es vender todo lo que poseo, hacer este viaje, comprar este libro? ¿Es mortificar mi cuerpo, reduciéndolo a servidumbre (1 Co 9, 27), recostarme para leer? Esta lista de preguntas puede ser modificada o agrandada en función de tus costumbres y su relación con la manera de vivir que manda el Evangelio. Y recuerda que «aquel que es fiel en lo poco lo es también en lo mucho y el que es infiel en lo poco...» (Lc 16, 10). No temas: *el sufrimiento* es el que te ayudará a salir de este valle estrecho donde vives según tus concupiscencias, siguiendo los caprichos de la carne y los pensamientos culpables (cfr. Ef 2, 3)"

Pregúntate todo esto sin descanso, pero sólo a ti mismo. En ningún caso, jamás, ni aun en pensamiento, lo hagas con respecto a otros. En el momento en que así sea, te erigirás en juez y por eso serás juzgado. Serás despojado de todo lo que habías ganado con tu esfuerzo. Habías dado un

paso adelante, pero acabas de retroceder diez. Entonces tienes razón de llorar por tu obstinación, por el fracaso de tus progresos y por tu orgullo.

## El pecado de los otros y el nuestro

Ahora has tomado conciencia de tu miseria, de tu pobreza y de tu maldad. Por eso exclamas como el publicano: « ¡Oh Dios, ten **compasión** de mí que soy un **pecador!**» (Lc 18, 13). Y añades: «Yo soy mucho peor que el publicano, pues no puedo dejar de mirar con desprecio al fariseo y mi corazón se enorgullece diciendo: '¡Te doy gracias porque no soy como él!'».

Pero según nos dicen los santos, cuando hayas constatado la negrura de tu corazón y la debilidad de tu carne, perderás todo deseo de juzgar a tu hermano. Más allá de tu propia oscuridad, verás la luz celestial brillar en todas las criaturas que resplandecen con su reflejo, y así no podrás notar el pecado de los demás puesto que los tuyos son mucho mayores. En efecto, cuando empieces a tender con ardor a la perfección, comenzarás a descubrir tus pecados y solamente cuando hayas visto hasta qué punto eres pecador, la perfección llegará a serte accesible. La perfección, entonces, surge de la debilidad.

De ese modo, obtendrás lo que san Isaac el Sirio prometió a los que se persiguen a sí mismos: «Tu enemigo huirá cuando te acerques».

¿De qué enemigo habla el santo? Evidentemente, del que un día tomó la forma de serpiente y que, desde entonces, excita en nosotros **el descontento, la insatisfacción, la impaciencia, la precipitación, la cólera, la envidia, el miedo, la ansiedad, el odio, el abatimiento, la indolencia, la tristeza, la duda y todo lo que envenena nuestra existencia y se enraíza en nuestro amor propio y en la piedad por nosotros mismos.**

¿Cómo puede pretender que le obedezcan el que constata, con el sufrimiento profundo que inspira el amor, que él jamás obedece a su Maestro? ¿Cómo, entonces, puede turbarse, impacientarse, encolerizarse si las cosas no van según sus deseos? Ese hombre se acostumbró con larga práctica a no desear nada y, como explica el abad Doroteo, a aquel que no

tiene deseos, todo le sucede según su deseo. Su voluntad está ajustada exactamente a la de Dios y todo lo que pide, lo obtiene (cfr. Mc 11, 24).

¿Puede sentir envidia aquel que, bien lejos de querer elevarse, es consciente de sus propias deficiencias y piensa que los otros merecen más que él la estima y la consideración? ¿Puede sentir miedo, angustia o ansiedad aquel que, como el ladrón en la cruz, ve en todo lo que le sucede el justo salario de sus actos? (Lc 23, 41). La negligencia lo abandona porque él la desenmascara persiguiendo sus más leves huellas en sí mismo. El abatimiento desaparece, porque, ¿cómo podrá dejarse caer en tierra aquel que está constantemente prosternado en espíritu? Su odio, en adelante, se volverá hacia el mal que está en él y que le impide ver claramente al Señor; odia su propia vida (Lc 14, 26). No es más sensible a la duda puesto que ha gustado y visto cuán bueno es el Señor (Sal 34,8), el Señor sólo lo sostiene. Su amor y su fe se dilatan sin cesar. Recoge el fruto de la humildad, pero todo esto se encuentra en la vía estrecha y son pocos los que la encuentran (Mt 7, 14).

## **El combate interior no es más que un medio al servicio de un final**

Al desembarazarte de las cadenas exteriores, también te libras de los lazos interiores. Cuando te liberes de los cuidados de fuera, aligerarás tu corazón de las penas de dentro. En consecuencia, el rudo combate que estás sometido a luchar no es sino un medio, y como tal no es bueno ni malo, por eso los santos lo han comparado frecuentemente a un tratamiento médico aunque sea penoso. Es un simple medio de recobrar la salud.

Recuerda siempre que no realizas ninguna hazaña al tratar de dominarte. ¿Qué hay de virtuoso, en efecto, en tratar de salir de una galería subterránea donde se ha caído por distracción, tomando la pala y el pico para abrirse camino? ¿Acaso no es natural utilizar las herramientas que te alcanzan los que están fuera para escapar de esa atmósfera sofocante y de esas tinieblas? ¿No sería lo contrario una estupidez?

Esta parábola te enseña la sabiduría. Los útiles son los instrumentos de salvación, los mandamientos del Evangelio, los santos sacramentos de la Iglesia que han sido puestos a disposición de cada cristiano en el santo Bautismo. Inutilizados, no servirán de ningún provecho pero empleándolos a conciencia, te permitirán abrirte el camino hacia la luz y la libertad.

«Es necesario que pasemos por muchas tribulaciones para entrar en el Reino de Dios» (Hch 14, 22). Así como el hombre aprisionado en el subterráneo renuncia a descansar, a dormir y pasarlo bien, así debemos permanecer despiertos y utilizar lo mejor posible todos los instantes que los otros emplean en dormir o en bagatelas. No debemos dejar ni el pico ni la pala que representan la oración, el ayuno, las vigiliyas y todas las otras actividades por las que ponemos en práctica todo lo que el Señor nos ha mandado (Mt 28,20). Y si nuestro corazón se resiste a aceptar esa disciplina, debemos usar de toda nuestra fuerza de voluntad para forzarlo a someterse si queremos llegar a lo que nos propusimos.

¿Qué recompensa obtendrá nuestro prisionero? ¿Podrá decirse que obtendrá alguna recompensa?

El mismo trabajo será su recompensa y ella consiste en el amor a la libertad que experimenta en sí mismo en la esperanza y la fe, las cuales le hacen tomar los útiles en sus manos. A medida que trabaja, la esperanza, el amor y la fe se agrandan. Cuanto más activo sea y menos manifieste su sufrimiento, más aumentará su recompensa.

El se considera como un prisionero entre otros prisioneros; a sus propios ojos no se separa de sus compañeros, es un pecador entre los pecadores, en las entrañas de la tierra. Pero mientras los otros, resignados y sin esperanza, duermen o juegan a las cartas para pasar el tiempo, él va adelante con su trabajo. Ha encontrado un tesoro y lo ha escondido de nuevo (cfr. Mt 13, 44); lleva escondido en sí el reino de Dios, es decir, el amor, la fe, la esperanza de llegar un día al aire libre, afuera. Por el momento, ciertamente, él no entrevé la verdadera libertad sino en un espejo (1 Co 13, 12), pero en cuanto a la esperanza, él ya es libre: «Fuimos salvados en la esperanza y una esperanza que se ve ya no es esperanza» (Rm 8, 24). Sin embargo, el apóstol añade: «Pero ver lo que uno espera no es esperar», con el fin de que comprendamos mejor el alcance de lo que antecede. En efecto, cuando el prisionero ha obtenido la libertad y la mira cara a cara, ya no es un prisionero entre los otros, sobre la tierra. Se encuentra, entonces, en el mundo de la libertad, de esta libertad en la que Adán fue creado y que nos ha sido dada en Cristo.

Como el prisionero, ya somos libres en la esperanza pero el conseguir nuestra salvación está más allá de nuestra vida terrena. Será recién entonces, que podremos decir definitivamente: “¡Estoy salvado!”. En efecto, el mandamiento de ser perfectos, como nuestro Padre celestial es perfecto (cfr. Mt 5, 48), no encuentra su total cumplimiento en el hombre mientras dura esta vida. Entonces, ¿por qué nos ha sido dado? Los santos nos responden: para que podamos comenzar nuestro trabajo desde ahora, pero teniendo la eternidad delante de los ojos.

«La libertad es el fin del hombre pero él no puede dársela a sí mismo ni recibirla de los demás; la obtendrá solamente de Dios», nos dice el santo obispo Teófano.

En efecto, la invitación a la libertad toma la forma de arrepentimiento: «Arrepentíos». Y el Señor nos hace este llamado: «Venid a mí todos los que estáis cargados y yo os aliviaré» (Mt 11, 28ss.). ¿De qué sufrimiento se trata? ¿Del que proviene para asegurarse el bienestar temporal? ¿De los cuidados y preocupaciones terrenas? De ninguna manera, responden los santos. Y el Señor agrega: «Tomad mi yugo sobre vosotros y aprended de mí que jamás pensé en mi bienestar temporal, ni llevé el peso de las preocupaciones de este mundo, durante mi vida terrena».

Pero ¿qué obtendrán los que sufren por su salvación, los que se doblan bajo el fardo de la oposición del mundo, a la vez interior y exteriormente? ¿Cuál será la herencia de los que toman sobre sí el yugo de Cristo, que viven como él vivió, y que no siguen la escuela de los hombres ni de los ángeles ni de los libros, sino la del mismo Señor? ¿Que son instruidos en la vida de Cristo, por su luz y por su acción en el fondo de ellos mismos? ¿Que pueden decir, también ellos, soy dulce y humilde de corazón, no tengo una buena opinión de mí ni de lo que puedo decir o hacer? Todos ellos encontrarán el reposo para sus almas, se lo dará el mismo Señor. Serán librados de las tentaciones, de las penas, de las humillaciones, del desaliento, de la ansiedad y de todo lo que turba el corazón del hombre.

Esta es la interpretación de san Juan Clímaco (Escala, Grado 25, 4). Al proponerla, habla de cristiano a cristiano, pues la experiencia revela cada día más, a un corazón recreado por la gracia, que el yugo de Cristo es ligero para los que le aman.

Pero solamente «el que llega al final» será salvado (Mt 10, 22) y no aquellos que se descorazonan o permanecen negligentes. La promesa del Señor no es para ellos.

Jamás, entonces, debemos dejarnos estar. Seamos firmes, inquebrantables, siempre adelantados en la obra del Señor, sabiendo que nuestra labor en él no es en vano (1 Co 15, 58). Una vez que hemos comenzado, no cesemos de cumplir las obras de una sincera conversión. Detenerse sería retroceder.

## La obediencia

La obediencia es otro instrumento indispensable en la lucha contra la propia voluntad. Según san Juan Clímaco, la obediencia es la **condenación** a muerte de los miembros de nuestro cuerpo en beneficio de la vida del espíritu. Es la tumba de la voluntad propia, y la **resurrección** de la humildad (Escala, Grado 3, 3).

Recuerda que te diste al **Señor** voluntariamente como esclavo y debe **recordártelo** la cruz que llevas al cuello. Por esta esclavitud **accederás** a la verdadera libertad. Pero un esclavo, **¿puede** tener voluntad propia? Debe aprender a obedecer.

Quizás preguntes: **¿A quién** debo obedecer? Y los santos responden: Obedece a tus superiores (Hb 13, 17). Pero insistes: **¿Quiénes** son mis superiores? **¿Dónde** encontraré uno, hoy que es tan difícil descubrir un superior auténtico? A esto los Padres responden: La Iglesia todo lo ha previsto. Desde el tiempo de los **apóstoles**, ella nos ha dado un maestro que supera a todos los otros y que puede alcanzarnos en todas partes, sea en la circunstancia que sea. Ya estemos en el campo o en la ciudad, siendo casados o solteros, pobres o ricos, este maestro **está** siempre con nosotros y nosotros tenemos siempre **oportunidad** de obedecerlo. **¿Quieres** conocer su nombre? Es el santo ayuno.

Dios no tiene necesidad de nuestro ayuno, tampoco tiene necesidad de nuestra **oración**. El es perfecto, no le falta nada y no necesita de lo que nosotros, sus criaturas, podamos ofrecerle.

No tenemos nada para darle, pero, nos dice san Juan Crisóstomo, él desea que le **presentemos** nuestras ofrendas para nuestra propia salvación.

Y la mejor ofrenda que podemos presentar al **Señor** es la de nosotros mismos, **abandonándole** nuestra voluntad. Esto lo aprendemos por la obediencia y aprendemos a obedecer por la **práctica**. La mejor manera de practicar la obediencia es la que la Iglesia nos propone, prescribiendo **días** y **períodos** de ayuno. Nos dice, entonces, de alguna forma como Dios le dijo a

Adán: «Puedes comer de todos los árboles del jardín pero del fruto del árbol que está en el medio, no comerás» (Gn 2, 16; 3, 3).

**Además del ayuno, tenemos otros maestros a quienes obedecer. Los encontramos a cada paso, en el detalle de nuestra vida cotidiana,** basta reconocer su voz. Tu mujer te pide que lleves el impermeable: haz como ella quiere y estarás practicando la obediencia. Uno de tus compañeros de trabajo te invita a caminar juntos, **acompañalo** y estarás obedeciendo. Sientes que un niño tiene necesidad de que se ocupen de él y de que le hagan **compañía**, hazlo tanto como puedas y estarás practicando la obediencia. Un novicio en su monasterio no tiene más ocasiones que tú en tu casa para obedecer. Y encontrarás otro tanto en tu trabajo o en tus relaciones con tus vecinos.

**La obediencia derriba muchas barreras.** Llegarás a la libertad y a la paz en la medida que tu corazón practique la no-resistencia. Muéstrate obediente y los cercos de espinas caerán ante ti. Entonces el amor tendrá lugar para dilatarse. **Con la obediencia destruirás tu orgullo, tu espíritu de contradicción, tu pretendida sabiduría y tu obstinación que te aprisionan en un espeso caparazón.** Si te recoges en ella, no podrás encontrar al Dios del amor y de la libertad.

Toma, entonces, la costumbre de alegrarte cuando se te presente una **oportunidad** de obedecer. Es totalmente superfluo querer crearla porque **podrías caer en un servilismo artificial y perderte en la complacencia por tu virtud.**

Estate seguro de que **encontrarás tantas ocasiones de obedecer como sean necesarias y serán exactamente las que te hagan falta.** Si adviertes que has dejado escapar alguna, **repróchate esta negligencia** porque has actuado como el marino que no supo aprovechar el viento favorable.

## Progreso y profundidad

Después de las nociones elementales y aun exteriores que preceden, llegamos ahora al combate que se libra en las profundidades de nuestro ser. Cuando se pela una cebolla, se desprenden, una tras otra, las capas que la recubren y, finalmente, se llega al corazón del bulbo, donde aparece el tallo que surge a la luz. Cuando hayas llegado a morar en tu celda interior, entreverás la morada celestial, pues las dos no son sino una, según san Isaac el Sirio.

**Cuando te esfuerces por entrar a tu celda interior, advertirás, además de tu verdadero rostro, lo que san Hesiquio llama el rostro sombrío de los etíopes, es decir, los malos pensamientos.**

San Macario de Egipto los compara a una serpiente, agazapada en tu corazón, que ha herido los órganos más vitales de tu alma. Si has dado muerte a esa serpiente, dice, puedes enorgullecerte de tu generosidad con Dios pero si no, entonces, póstrate humildemente, como un pobre pecador, y ruega a Dios pues el enemigo está siempre al acecho.

Pero, ¿cómo podremos empezar la lucha si ni siquiera hemos penetrado en nuestro corazón? Estamos a la puerta pero es necesario golpearla con el ayuno y la oración como el Señor nos lo manda: «Llamad y se os abrirá» (Mt 7,7). Golpear es actuar, y si permanecemos firmes en la palabra del Señor, en la pobreza, la humildad y todo lo que nos manda el Evangelio, si noche y día golpeamos a la puerta del Señor, podremos obtener lo que buscamos.

El que quiera salir de la cautividad y de las tinieblas, debe entrar en la libertad por esta puerta. Allí, dice san Macario, recibirá la libertad espiritual y podrá alcanzar a Cristo, rey celestial.

## Humildad y vigilancia

El que entable el **combate interior necesita en todo momento de cuatro cosas: la humildad, una gran vigilancia, la voluntad de resistir y la oración.** Se trata de vencer, con la ayuda de Dios, a los «etíopes de los pensamientos», expulsándolos fuera del corazón y estrellando inmediatamente a sus pequeños contra la roca (cfr. Sal 137,9).

La humildad es una condición previa pues el hombre orgulloso es eliminado del combate de una vez por todas. La vigilancia es necesaria para reconocer inmediatamente a los enemigos y para guardar el **corazón** libre con respecto a los vicios. La voluntad de resistir debe estar presente cuando el enemigo es reconocido. Pero como «sin mí nada podéis hacer» (Jn 15, 5), la oración es el mayor triunfo de la cual depende todo el combate.

Un rápido examen te ayudará a comprender: gracias a la vigilancia adviertes que el enemigo se acerca a la puerta de tu **corazón**: estás tentado de pensar mal de uno de tus hermanos. Al mismo tiempo, tu voluntad de resistir se pone en guardia y rechazas la tentación pero al último momento, te asalta un pensamiento de amor propio: “¡Vencí gracias a mi vigilancia!”, y tu aparente victoria llega a ser una terrible derrota. La humildad ha naufragado.

Si, por el contrario, abandonas el combate en las manos del Señor, no tendrás razón, entonces, de estar contento de ti mismo y permanecerás libre, notando bien pronto que no hay arma más poderosa que el nombre del Señor.

Este ejemplo demuestra que debe combatirse sin descanso. Las malas sugerencias penetran en nosotros como una rápida corriente y es necesario atrancar el camino con rapidez. Son los «tiros inflamados del Malvado» (Ef 6,16), de los que habla el apóstol y que llueven, sin descanso, sobre nosotros. Sin descanso, también, y en consecuencia debemos clamar al Señor. «No son contra adversarios de carne y hueso que debemos luchar

sino contra los Principados y las Potestades, los Dominadores de este mundo de tinieblas, contra los espíritus del mal que habitan en los aires» (Ef 6, 12).

El combate comienza por la **sugestión**, como lo explican los santos. Luego viene la **relación**, cuando penetramos más adentro de lo que la **sugestión** nos ha aportado. La tercera etapa es el consentimiento y la cuarta el pecado cometido exteriormente. El pasaje, de una a otra, de estas cuatro etapas, puede ser **instantáneo** pero también puede ocurrir que ellas se sucedan como otros tantos grados, lo que permite distinguirlas. La **sugestión** llama a la puerta como un vendedor ambulante que nos ofrece su mercancía. Si se lo deja entrar, empieza a charlar y es difícil desembarazarse de él, aun sabiendo que lo que ofrece no vale nada. Sigue el consentimiento, y por fin la compra, en contra de la voluntad. Ha vencido el enviado del Maligno.

A propósito de la **sugestión**, David dijo: «Desde la mañana destruyo todos los pecadores de la tierra» (Sal 101, 8) pues «no hay lugar en mi casa para el embustero» (Ib. 7). Con respecto al consentimiento, Moisés ha dicho: «No pactes con ellos» (Ex 23, 32). El primer versículo del Salmo 1 habla de la **relación**, según la interpretación de los Padres: «Dichoso el hombre que no asiste al consejo de los impíos». En efecto, es muy importante sujetar los enemigos «a la puerta» (Sal 127, 5); sin permitirles entrar.

Pero puede ocurrir que la multitud que se agolpa a la puerta sea numerosa; sabemos también que «el mismo Satanás se transforma en ángel de luz» (2 Co 11, 14). Por eso, los Santos Padres nos advierten que guardemos nuestro corazón libre de toda **sugestión**, sensación o imaginación de cualquier naturaleza que sea. En efecto, no está en nuestra mano separar las sugerencias buenas o malas, sólo el Señor lo puede. Debemos, pues, abandonarnos con confianza sabiendo que «si el Señor no guarda la ciudad, en vano velan quienes la cuidan» (Sal 127, 2).

En cambio, de nosotros depende que no haya en nuestro corazón ningún pensamiento malvado (cfr. Dt 15, 9), y velar para que no se transforme en un mercado, donde una turba desatada se mueve en continuo tumulto, de tal manera que nos es imposible saber qué es lo que pasa. Ladrones y

malhechores pueden ahora darse cita pero buscarías en vano a los ángeles de la paz. La paz y el Señor de la paz huyen de un lugar así.

Por eso, él nos dijo por boca de sus apóstoles: «Purificad vuestros corazones» (St 4, 8), y él mismo nos advierte: «Estad alerta, velad y orad» (Mc 13, 33). Pues si viene y encuentra nuestro corazón impuro y a nosotros dormidos, dirá: « ¡No te conozco!» (Mt 25, 12). Y la hora de su venida es siempre inminente: si no es en el momento presente, será en el siguiente y si no es en el instante siguiente, entonces será ahora mismo. Pues, como el Reino de los Cielos, la hora del juicio está siempre presente en nuestro corazón.

Así pues, si el que cuida no vela, el Señor tampoco velará, pero si el Señor no vela, es en vano que vele el que cuida. Por lo tanto, velemos a la puerta de nuestro corazón pero sin cesar jamás de llamar al Señor en nuestra ayuda.

No mires hacia el enemigo. No entres jamás en discusión con él porque no podrás resistirlo. Gracias a su experiencia milenaria, él sabe exactamente cómo hacer para vencerte de inmediato. Pero quédate en medio del campo de batalla de tu corazón y levanta tu mirada a lo alto. Entonces tu corazón estará protegido por todas partes a la vez, y el mismo Señor enviará sus ángeles para que te guarden a derecha y a izquierda y para impedir, al mismo tiempo, que te ataquen por la espalda.

En otros términos, cuando estés acosado por la tentación, no debes detenerte para examinarla y reflexionar, pesando el pro y el contra. Actuando así, manchas tu corazón, pierdes el tiempo y ya es una victoria para el enemigo. Al contrario, sin ninguna demora vuélvete al Señor y dile: «Señor, ¡ten piedad de mí, pecador!». Y al retirar tu pensamiento de la tentación, el socorro vendrá.

Nunca estés seguro de ti mismo. No tomes jamás en tu espíritu una resolución de este tipo: «Oh sí, estoy seguro de que lo haré muy bien». No tengas confianza en tus propias fuerzas para resistir a una tentación cualquiera que ella fuere, grande o pequeña. Piensa, por el contrario:

«Estoy seguro de que si viene, sucumbiré». La confianza en sí mismo es un aliado peligroso, cuanto menos te apoyes en ella, más seguro estarás. Reconoce tu debilidad y que eres totalmente incapaz de resistir a la menor insinuación del demonio, y entonces, descubrirás asombrado que no tiene más poder sobre ti porque hiciste del Señor tu refugio; entonces, podrás proclamar que «el mal no tiene poder sobre ti» (Sal 91, 10), porque el mayor mal que puede sobrevenirle a un cristiano es el pecado.

Si sientes amargura por haber caído de una forma u otra, si te llenas de reproches y si multiplicas las resoluciones de «jamás recomenzar», es una señal segura de que estás en el mal camino y esto viene de que tu confianza en ti mismo se siente herida.

El que no confía en sí mismo se sorprende de no haber caído todavía más bajo y se siente lleno de reconocimiento. Agradece a Dios por haberle mandado socorro en el momento oportuno sin el que hubiera fracasado. Se levanta de nuevo rápidamente y comienza su oración con un triple: «¡Dios sea alabado!».

Un niño mimado permanece gimoteando largo tiempo cuando cae al suelo para atraer una muestra de simpatía o una caricia que lo consuele, pero no te aflijas, poco importa si te has hecho mal. Levántate, y reemprende el combate porque es natural que el que lucha reciba heridas. Sólo los ángeles no pecan, más bien ruega a Dios que te perdone y que no permita que seas sorprendido.

No imites el ejemplo de Adán achacando la falta a tu mujer o al demonio o a cualquier otro motivo exterior. La causa de tu caída está en ti mismo: mientras el Maestro estuvo fuera de casa, tú dejaste entrar a los ladrones y malhechores que la saquearon a su gusto. Pide a Dios para que eso no se repita.

Se le preguntaba a un monje: «¿Qué haces aquí, en el monasterio?». El respondió: «Aquí, nos caemos y nos levantamos, nos caemos y nos levantamos, nos caemos y, a pesar de todo, nos levantamos».

En efecto, en tu vida pasan pocos minutos sin que caigas al menos una vez. Entonces ruega a Dios que tenga piedad de ti.

Ora para obtener el perdón y la gracia, suplica como puede hacerlo un criminal condenado a muerte y recuerda que solamente por la gracia somos salvados (Ef 2, 5). No puedes, de ninguna manera, reivindicar, como algo que se te debe, la liberación y la gracia. Considérate como un esclavo fugitivo que, prosternado ante su dueño, suplica que lo libere. Así debe ser tu oración si quieres seguir la doctrina de san Isaac el Sirio y «arrojar el fardo interior de tus pecados, a fin de descubrir dentro de ti mismo el sendero ascendente que hace posible la subida».

## La oración

De lo que precede, resulta que la oración es el primero y, sin comparación, el más importante medio que debes emplear en el combate. Aprende a orar y vencerás a todos los poderes malignos que puedan asaltarte.

La oración es una de las alas que nos elevan hacia el cielo, la otra es la fe. Con una sola ala no se puede volar: la fe sin la oración es tan inútil como la oración sin la fe. Pero si tu fe es muy débil, convendrá exclamar: «¡Señor, dame la fe!». Es muy raro que tal oración no sea escuchada. El grano de mostaza, como dijo el Señor, llega a crecer hasta convertirse en un gran árbol.

El que quiere gozar del sol y del aire debe abrir las ventanas. Sería ridículo permanecer con las cortinas corridas y gemir: «¡Aquí no hay luz ni aire!». Esta imagen te muestra el rol de la oración: el poder de Dios y su gracia están siempre y en todas partes al alcance de todos pero no puede recibir cada uno su parte si no se la desea y se actúa en consecuencia.

Sin la oración, no puedes encontrar lo que buscas. La oración es el principio y fundamento de todo esfuerzo hacia Dios. Es ella la que hace brillar el primer rayo de luz que te hace saborear, por anticipado, lo que buscas y que despierta el deseo de progresar.

La oración es, según san Juan Clímaco, el fundamento del mundo. Otro santo ha comparado el universo a un globo que debe su estabilidad a la Iglesia donde está implantado, pero la Iglesia misma está sostenida por la oración. La oración es un intercambio y un encuentro entre la humanidad y Dios. Ella es el puente gracias al cual el hombre pasa más allá de su «yo» carnal y de sus tentaciones y accede a su verdadero «yo» espiritual y a su libertad. Es un muro contra los sufrimientos, un arma contra la duda, suprime la tristeza y pone freno a la cólera. La oración es alimento del alma y luz para el espíritu; nos procura, aquí abajo, algo de la gloria por venir. Para el que ora verdaderamente, la oración es la sentencia, el tribunal, el

trono del juez; ella anticipa el juicio final, ahora en el presente, en el fondo del corazón.

La oración y la vigilancia son una sola y misma cosa, pues debes estar a las puertas de tu corazón en compañía de la oración. Un ojo bien abierto percibe, inmediatamente, el más mínimo cambio que se produce dentro de su campo visual, así pasa con el corazón que ora sin interrupción.

La araña nos da otro ejemplo: ella está en el medio de su tela, siente a la pequeña mosca que se enreda, la atrapa y la mata. Del mismo modo, la oración debe ser el centinela en medio de tu corazón que, al más mínimo estremecimiento, le revele la presencia del enemigo para exterminarlo.

Abandonar la oración es desertar de su puesto cuando se está de guardia. La puerta, entonces, está abierta a las hordas destructoras y los tesoros que has acumulado quedan librados al pillaje. Los asaltantes no necesitan mucho tiempo para cometer su propósito: **la cólera, por ejemplo, puede destruir todo en un instante.**

## **La Oración (continuación)**

Lo que antecede deja entender que cuando los Santos Padres hablan de **oración**, no se trata de oraciones ocasionales ni de las oraciones de la mañana o de la noche, ni de las que preceden y siguen a la comida; para ellos, **oración** es sinónimo de **oración** incesante, de vida de **oración**. Han tomado al pie de la letra el mandamiento: «Orad sin cesar» (2 Ts 5, 17).

Comprendido esto, la **oración** es la ciencia de las ciencias y el arte de las artes. El artista trabaja con la arcilla o los colores, las palabras o los sonidos y en **proporción** de su talento les confiere **armonía** y **belleza**. La materia sobre la que trabaja el hombre de **oración** es materia viva, es la misma naturaleza humana. Por su **oración**, la forma y le da **armonía** y **belleza**. El es el primer beneficiario, pero a través de él esta **transfiguración** se extiende a muchos otros.

El sabio estudia las cosas creadas y las apariencias; el hombre de **oración** se eleva hasta el Creador de todas las cosas. Se interesa, no por el calor sino por el principio del calor, no por las funciones vitales sino por el origen de la vida, no por su propio «yo» sino por el que le da la conciencia de su «yo», el Creador.

El artista y el sabio deben dispensar mucho esfuerzo y sacrificio antes de llegar a la madurez de su arte o de su ciencia y **jamás** alcanzan la **perfección** que ambicionan. Si para ponerse a trabajar esperan la **inspiración**, no **podrían** nunca aprender siquiera los rudimentos de su oficio. Una **práctica** perseverante le es necesaria al violinista para iniciarse en los secretos de su delicado instrumento. Hagamos lo mismo: ¡cuánto más delicado es el corazón humano!

«Acercaos al Señor y El se acercará a vosotros» (St 4, 8). Corresponde a nosotros poner manos a la obra. Si damos un paso hacia El, El dará diez hacia nosotros; él, que divisando al hijo **pródigo** cuando **todavía** estaba lejos, movido a **compasión**, corrió a arrojarse a su cuello y lo abrazó largamente (cfr. Lc 15, 20).

Es necesario resolverse, de una vez por todas, a dar los primeros pasos, todavía inseguros, hacia Dios, si verdaderamente queremos acercarnos a Él. Que la torpeza del principio en el camino de la oración no te aflija. No cedas al respeto humano, a la indecisión, a las risas burlonas de los demonios que tratan de persuadirte de que tu conducta es ridícula y de que tu empeño no es sino el fruto de tu imaginación y una estupidez. Estate seguro de que el enemigo nada teme tanto como la oración.

El interés del niño por la lectura aumenta a medida que hace progresos en ella, el que aprende un idioma extranjero disfruta hablándolo cuando mejor lo domina. **El placer crece con el progreso y el progreso viene con la práctica, la práctica se hace más fácil con el progreso y lo mismo puede decirse de la oración. No esperes, entonces, ninguna inspiración extraordinaria para empezar.**

El hombre ha sido creado para orar, como lo ha sido para hablar y para pensar. Pero más especialmente lo ha sido para orar pues «el Señor colocó al hombre en el jardín del Edén para cultivarlo y guardarlo» (Gn 2, 15). Y ¿dónde encontrarás tú, el jardín del Edén sino en tu propio corazón? Como Adán, debes llorar sobre el perdido Edén por tu intemperancia. Tú estabas vestido de hojas de higuera y de túnica de piel (cfr. Gn 3, 21), que son tu condición mortal con sus pasiones. Entre tú y la estrecha entrada al sendero que lleva al árbol de la vida, se interponen las terribles llamas de los deseos terrenos y solamente los que han vencido estos deseos son admitidos a «comer del fruto del árbol de la vida que está en el medio del paraíso de Dios» (Ap 2, 7). **Adán no faltó sino a un solo mandamiento de Dios, y tú, como dice san Andrés de Creta, los quebrantas todos, a cada momento.** Desde tu profundo estado de pecado y desde tu endurecimiento, tu oración debe elevarse para ganar las alturas.

A menudo, un criminal endurecido no tiene conciencia de su culpabilidad, lo cual es propio del endurecimiento. Tal es tu caso. Pero que no te asuste el endurecimiento de tu corazón, la oración lo ablandará poco a poco.

## La Oración (continuación)

Cuando se decide a comenzar regularmente la oración de la mañana, se lo hace, generalmente, no porque se posea una tendencia natural hacia la oración sino más bien en vista a conseguir algo que aún no se posee. Pues el que tiene algo corre el riesgo de inquietarse por miedo a perderlo y el que no lo posee está ansioso de que sea suyo. Por eso debes empezar a practicar la oración sin esperar nada de ti mismo, sin buscar «llegar a algo».

Si tienes la comodidad de tener tu propia habitación, puedes seguir al pie de la letra y tranquilamente las indicaciones del **Manual de Oraciones**:

«Cuando te despiertes, antes de comenzar el día, delante de Dios que lo ve todo, con respeto haz el signo de la cruz y di: 'En el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén'.

Después de haber invocado así a la Santísima Trinidad, guarda unos instantes de silencio para que tus pensamientos y sentimientos se desprendan de las preocupaciones de este mundo. Luego, recita las oraciones siguientes, sin prisa y con todo tu corazón: 'Dios mío, ten piedad de mí, que soy un pecador'».

En seguida vienen las demás oraciones comenzando por la del Espíritu Santo, la de la Santísima Trinidad y el Padrenuestro que precederán al conjunto de oraciones de la mañana. Más vale leer algunas sin precipitación y con tranquilidad que decirlas todas apresuradamente.

Estas oraciones son el fruto de la experiencia que la Iglesia ha acumulado a través de los siglos. Por ellas, entras en la vasta comunión del Pueblo de Dios en oración. No estás solo, eres una célula en el cuerpo de la Iglesia, que es el Cuerpo de Cristo. La recitación de estas fórmulas te enseñará también la constancia y la paciencia que son necesarias, no solamente al cuerpo sino también al corazón y al espíritu para que se afirme tu fe.

La verdadera oración es aquella en que el espíritu y el corazón se ponen al unísono con las palabras; la atención es, entonces, indispensable. No dejes

que tus pensamientos vaguen, recógelos sin descanso y cada vez que te lleven lejos de tu oración, vuelve a ella en el punto en que la dejaste. Así recita el Salterio de la misma manera. Aprenderás a practicar la perseverancia y la vigilancia en la oración.

El que está delante de una ventana abierta, oye los ruidos de afuera, no podría ser de otro modo, pero puede o no prestar atención a las palabras que le lleguen, eso depende de su voluntad. El hombre en oración está constantemente solicitado por oleadas de pensamientos extraños, de sentimientos y de impresiones. Detener el fastidioso desenvolverse de este filme interior es tan imposible como impedir que el aire circule en una habitación con una ventana abierta, pero depende de cada uno prestar atención o no. Esto, dicen los santos, no se aprende sino con la práctica.

Cuando ores, tu «yo» debe guardar silencio. Tú no rezas para ver realizarse tus deseos terrenos sino que dices: «Que se haga tu voluntad». No te sirvas de Dios como de un comisionista; calla y deja hablar a la oración.

Según san Basilio, la oración debe contener cuatro elementos: adoración, acción de gracias, confesión de los pecados y pide la salvación.

No te preocupes por tus propios intereses y no pongas la oración a tu servicio sino «busca primero el reino de Dios y su justicia, y todo lo demás se te dará por añadidura» (Mt 6, 33).

El que busca hacer su voluntad y cuya oración no coincide con la voluntad de Dios encontrará muchos obstáculos en su camino, y caerá continuamente en las emboscadas del enemigo. Se volverá descontento, irascible, desgraciado, indeciso, impaciente o inquieto y cuando el espíritu está en este estado, nadie puede permanecer en oración.

La oración del que guarda rencor contra el hermano es impura. No podemos ni debemos dirigir ningún reproche sino a una sola persona: nosotros mismos. Sin esta acusación de cada uno, la oración será tan inútil como si los reproches, en tu corazón, se dirigieran al prójimo.

No te inquietes al sentir en ti la sequedad, pues la lluvia vivificante viene de lo alto y no de tu suelo ingrato capaz solamente de producir zarzas y espinas. Por otra parte, no esperes «estados de oración» extraordinarios, éxtasis, arrobamientos u otras experiencias en las que encontrarías tu propia satisfacción. No se ora para buscar el propio placer: «Lamentad vuestra miseria, entristeceos y llorad. Que vuestra risa se cambie en llanto y vuestra alegría en tristeza. Humillaos ante el Señor y Él os ensalzará» (St 4, 9-10). Piensa en lo que eres y suplica al Señor que tenga piedad de ti. Lo demás depende de Él.

## La Oración (continuación)

La oración no debe detenerse cuando hemos terminado las oraciones de la mañana. Se trata de mantenerla presente a lo largo de la jornada a pesar de la diversidad y complejidad de nuestras ocupaciones cotidianas.

El obispo Teófilo el Recluso aconsejaba a los principiantes elegir un corto versículo de los Salmos, apropiado a sus necesidades, por ejemplo: «Señor, apresúrate a socorrerme», o «Crea en mí un corazón puro», o «Bendito seas, Señor», etc. Los Salmos nos ofrecen una selección abundante de estas oraciones más o menos cortas. A lo largo del día, debe conservarse esta oración en el espíritu y repetirla lo más a menudo posible, sea mentalmente, sea en voz baja, o mejor en alta voz si uno está solo y si nadie puede oír. En el ómnibus, en el ascensor, en el trabajo, en la mesa, tan frecuentemente como se pueda, se retoma la oración fijando la atención en el contenido de las palabras. El día se desliza así hasta la tarde, en que se busca un momento de tranquilidad para rezar Vísperas en la Liturgia de las Horas, y antes de irse a acostar rezar Completas.

Estas plegarias cortas convienen igualmente a los que no disfrutan del aislamiento suficiente para poder rezar las oraciones comunes de la mañana y de la noche. En efecto, ellas pueden acompañarnos siempre y a todas partes. En casos semejantes, la soledad interior suple a la ausencia de la soledad exterior.

La repetición frecuente: 'Señor Jesús, ten piedad de mí que soy un pecador', es importante. Así como las aves con golpes repetidos de sus alas se elevan sobre las nubes, el nadador debe repetir los mismos movimientos innumerables veces para llegar a la meta. Pero si el ave deja de volar, deberá contentarse con permanecer entre el polvo de la tierra, y el nadador que se detiene está amenazado de hundirse en el abismo que le acecha.

Reza de este modo, hora tras hora, día tras día, sin abandonarte. Pero ora simplemente, sin énfasis, sin complicaciones, sin hacerte ninguna pregunta:

«No te inquietes por el mañana» (Mt 6, 34). Cuando el tiempo llegue, te será dada una respuesta.

Abraham partió sin preguntar: «¿Cómo es la tierra que debes mostrarme?». «¿Qué es lo que me espera?». Simplemente «partió como el Señor le había dicho» (Gn 12, 4), «tomando todas sus posesiones consigo» (Ib. 5). Entonces, haz como él, lleva contigo en tu viaje todo tu ser, nada dejes detrás que pueda retener una parte de tu afecto en la tierra que has abandonado.

Noé tardó cien años para construir el arca pieza por pieza. Haz otro tanto, edifica palmo a palmo, pacientemente, en silencio, día a día y no te inquietes por lo que te rodea. Acuérdate de que Noé estaba solo en el mundo para «caminar con Dios» (Gn 6, 9), es decir, en la oración. Piensa también en las molestias, la oscuridad; y el hedor en los que debían vivir en el interior del arca antes de poder salir al aire libre y elevar un altar al Señor. El aire puro y el altar los descubrirás en ti, dice san Juan Crisóstomo, pero solamente cuando hayas consentido pasar por la misma puerta angosta que Noé.

Como él, «cumple todo lo que Dios te ha encomendado» (Gn 6, 22), y construye, «con plegarias y súplicas» (Ef 6, 18), el navío que te permitirá pasar de tu «yo» carnal y de tus múltiples y egoístas intereses a la plenitud del Espíritu. Cuando el único viene a nuestro corazón, dice San Basilio el Grande, la multiplicidad desaparece, los días se deslizan en un gran sentimiento de plenitud, bajo la protección de Aquel que tiene la plenitud del universo en su mano.

## **La sobriedad del cuerpo y del espíritu, condición para la oración**

Es importante que, al entregarse de este modo a la oración, no se consienta nada al cuerpo. San Isaac el Sirio nos dice que una plegaria en la cual el cuerpo no sufre y el corazón no padece permanece en embrión y carece de alma, llevando en sí el germen de la confianza en sí mismo y del orgullo que conduce al corazón a la creencia de que formamos parte, no sólo de los «llamados» sino del «pequeño número de los elegidos» (Mt 22, 14).

Desconfía de esta clase de oración pues es la raíz de innumerables ilusiones. Mientras tu corazón está apegado a lo carnal, tu tesoro permanece siendo carnal, y mientras crees, quizás, alcanzar el cielo, no eliges sino lo que todavía es carnal. A la alegría que experimentas le falta pureza y se expresa de manera exuberante, te sientes apremiado para hablar, experimentas el apuro de adoctrinar y de convertir a los demás sin haber sido llamado por la Iglesia a ejercer el oficio de maestro. Interpretas la Escritura según tu mentalidad carnal y no soportas que se te contraríe, te acaloras para defender tu punto de vista y todo esto ocurre porque olvidaste disciplinar tu cuerpo, y por lo tanto, de humillar tu corazón.

El verdadero gozo es apacible y estable, por lo que el apóstol nos manda «alegrarnos sin cesar» (1 Ts 5, 16). El verdadero gozo procede de un corazón que derrama lágrimas sobre el mundo y sobre sí mismo, porque todos se han apartado de la luz sin ocaso. El verdadero gozo se consigue por medio de las lágrimas, por eso está escrito: «Bienaventurados los que lloran» (Mt 5,4), y “Dichosos vosotros que ahora lloráis” sacrificando vuestro «yo» carnal, «porque luego gozaréis», en vuestro «yo» espiritual (Lc 6, 21). El verdadero gozo es una alegría reconfortante, una alegría que surge del conocimiento de la propia debilidad, y de la misericordia del Señor, y no necesita de ruidosas risas para manifestarse.

Piensa también en esto: el que está apegado a las cosas de la tierra puede encontrar alegría, pero también sentir agitación, sufrimiento y aflicción. Su

espíritu está expuesto a continuas fluctuaciones. Por el contrario, el «gozo del Maestro» (Mt 25, 21) es estable porque Dios es inmutable.

Así entonces, vigila tu lengua y disciplina tu cuerpo por el ayuno y por una vida austera. La charlatanería es la gran enemiga de la oración, por eso deberemos dar cuenta de toda palabra desconsiderada (Mt 12, 36). Cuando se posee la propia casa, se vigila para no dejar entrar el polvo del camino. Guarda tu corazón de la charla y de los comentarios sobre los acontecimientos del día.

«Mira cómo un pequeño fuego basta para abrasar un inmenso bosque; la lengua también es fuego» (St 3,5-6). Pero si no se alimenta la llama, ésta muere. No alimentes tú tampoco tus pasiones y ellas se extinguirán poco a poco. Si sientes que tu cólera se inflama, calla y no dejes que nada trascienda al exterior. Habla tan sólo con Dios, extinguirás así la mecha aún humeante. Si te afligen las faltas de los demás, sigue el ejemplo de Sem y Jafet, y cúbrelos con el manto del silencio (Gn 9, 23); sofocarás, así también, tu deseo de juzgar antes que las llamas aparezcan. El silencio está siempre listo para llenarse de oración atenta, como un vaso vacío está pronto para poder llenarlo de agua.

Pero no solamente debe vigilar la lengua aquel que quiere practicar el arte de la vigilancia espiritual sino que debe velar sobre sí mismo (Gn 6,1) de manera minuciosa y extender su solicitud a las profundidades de su ser, donde descubrirá espacios inmensos en que se agitan una multitud de recuerdos, pensamientos, imaginaciones, que es necesario reprimir. No despiertes un recuerdo que pueda sepultar en el lodo tu oración, no remuevas las impresiones de viejos pecados que han permanecido en ti, no seas como el perro «que retorna a su vómito» (Pr 26, 11). No dejes que tu memoria se demore en cosas que puedan reavivar tus malos deseos, no permitas a tu imaginación invadir el campo. El bastión preferido del demonio es, precisamente, nuestra imaginación, porque por medio de ella nos arrastra a la «liaison», es decir a la trabazón, a discutir con él y de allí al consentimiento y al pecado. Él siembra la incertidumbre y la agitación en

tus pensamientos, sugiere toda clase de razonamientos, de pruebas, de vanos problemas y de respuestas que nos damos a nosotros mismos. Oponte tú a todo eso con la palabra del salmista: «Apartaos de mí, malditos, porque yo guardo los mandamientos de mi Dios» (Sal 119, 115).

## El ayuno

Un ayuno proporcionado a tus fuerzas favorecerá la vigilancia espiritual. No se pueden meditar las cosas de Dios con el estómago lleno, dicen los maestros espirituales. Para el amigo de la buena vida, los secretos menos misteriosos, si así puede decirse, de la Santísima Trinidad, permanecen escondidos. Cristo nos dio el ejemplo con su largo ayuno; cuando triunfó del demonio, acababa de ayunar cuarenta días. ¿Podrías tú llegar a esto? «Entonces -pero solamente entonces- los ángeles se acercaron y le servían» (Mt 4, 11). Ellos también te esperan para servirte.

El ayuno pone freno a la charlatanería, nos dice san Juan Clímaco (Escala, Grado 14, 34), él te hará misericordioso y dispuesto a obedecer destruyendo los malos pensamientos y eliminando la insensibilidad del corazón. Cuando el estómago está vacío, el corazón es humilde. El que ayuna, ora con espíritu sombrío, mientras que el espíritu del intemperante está lleno de imaginaciones y de pensamientos impuros.

El ayuno es una forma de expresar el amor y la generosidad, por él se sacrifican los placeres de la tierra para obtener los goces del cielo. Una gran parte de nuestros pensamientos está acaparada por el cuidado de nuestra subsistencia y por los placeres de la mesa; querríamos liberarnos de esta preocupación. El ayuno aparece así como una etapa en el camino de nuestra liberación y un aliado indispensable en la lucha contra los deseos egoístas. Además de la oración, el ayuno es uno de los dones más preciosos concedidos a los hombres, y muy apreciado por los que han hecho la experiencia. Cuando ayunamos, sentimos crecer nuestro reconocimiento hacia Dios que concedió al hombre el poder ayunar. El ayuno te da acceso a un mundo del cual apenas vislumbras la existencia. Todos los detalles de tu vida, todo lo que sucede en ti y alrededor tuyo se ilumina con una nueva luz. El tiempo que pasa recibe una utilidad nueva, rica y fecunda. Durante las vigilias, el amodorramiento y la confusión de los pensamientos dan lugar a una gran lucidez de espíritu y en vez de enconarnos contra lo que nos contraría, lo aceptamos apaciblemente en la humildad y acción de gracias:

los problemas que parecían graves y complejos se resuelven por sí mismos tan simplemente como la flor al abrir su corola. La oración, el ayuno y las vigiliias son la manera de golpear a la puerta que deseamos que se nos abra.

Los Santos Padres a menudo han considerado el ayuno como una medida de capacidad: si se ayuna mucho, es que se ama mucho y si se ama mucho es que mucho ha sido perdonado (cfr. Le 7, 47). El que ayuna mucho recibirá mucho.

Sin embargo, los Santos Padres recomiendan ayunar con mesura: no debe imponerse al cuerpo una fatiga excesiva pues el alma misma puede perjudicarse. Tampoco hay que entregarse al ayuno de repente, pues cada cosa exige un paulatino acostumbamiento y cada uno debe tener en cuenta su naturaleza y sus ocupaciones. Evitar cierta clase de alimentos puede ser condenable, pues todo alimento es un don de Dios, pero será sabio abstenerse de alimentos que traen pesadez y no sirven sino para halagar el gusto: platos muy condimentados, carnes, alcohol, etc. Por lo demás, se puede comer de todo lo que sea barato y pueda conseguirse con facilidad. Para los Padres, sin embargo, ayunar con medida significa hacer sólo una comida al día y otra suficientemente ligera evitando la saciedad.

## Es necesario evitar la exageración

La experiencia demuestra que si el artista toca el piano con demasiado ardor o el escritor escribe demasiado ligero, se expone a sufrir calambres. Descorazonado y reducido a la impotencia, se ve obligado a interrumpir su trabajo al que, hasta entonces, se entregaba con ardor, y la inacción expone a malas influencias.

Este ejemplo encierra una lección: el ayuno, la obediencia, la austeridad de vida, la atención, la oración constituyen un conjunto de prácticas necesarias que, sin embargo, no son más que prácticas. Y toda práctica debe ponerse en marcha con naturalidad, con calma, midiendo las propias fuerzas (cfr. Lc 14, 28-32), evitando toda exageración. «Sed sobrios y velad en la oración» (1 P 4, 7), nos pide el apóstol Pedro, y por él, el Señor mismo.

Uno puede llegar a embriagarse con algo más que el alcohol. También es peligrosa la embriaguez que provoca una excesiva confianza en sí mismo y la actividad apresurada que resulta de ella. Animado de un celo desbordante que se traduce en exageraciones y en falta de medida, se siembra en el terreno de la vida espiritual lo que se cree que son sacrificios. Pero los frutos que se recogen son sospechosos: una tensión excesiva, impaciencia con respecto a los defectos del prójimo, justificación de sí mismo. Se trata, entonces, de «no volverse ni a derecha ni a izquierda» (Dt 5, 32) y de no tener la más mínima confianza en sí mismo.

Si no vemos en nosotros frutos abundantes, de amor, de paz de gozo, de moderación, de humildad, de sencillez, de rectitud, de fe y de paciencia, todo nuestro trabajo es vano, como nos advierte san, Macario de Egipto. Debemos trabajar en vista de la cosecha, esta cosecha es obra del Señor.

Dirige la atención hacia ti mismo y usa, el discernimiento. Si notas que te vuelves irritable y exigente con los demás, aligera un poco la carga. Si tratas de examinar la conducta de los otros, de aleccionarlos, de hacerles observaciones, estás en un camino falso porque el que se renuncia

verdaderamente nada tiene que reprochar a prójimo. Si ves que la gente que te rodea o las circunstancias exteriores te molestan y alteran, es que todavía no has comprendido en qué consiste tu trabajo. Todo lo que, al principio, pueda molestarte, es para darte una ocasión de practicar el esfuerzo de sostener al otro, ejercitar la paciencia y la obediencia. A un hombre humilde jamás le molestan los demás, sólo él considera que puede ser molesto. Trata, entonces, de pasar inadvertido, evita ocupar el primer puesto, escóndete. Entra en tu habitación y cierra la puerta (Mt 6, 6), aun cuando estés obligado a estar en un tumulto. Y si esto, a veces, se hace muy difícil de soportar, sal, ve, no importa dónde, para poder estar solo, clama con toda tu alma al Señor para que ayude, y Él te escuchará.

Considérate como una rueda, decía el «staretz» Ambrosio. Cuanto menos toque tierra, más fácilmente avanzará. No pienses en cosas terrenas, no hables ni te preocupes más de lo necesario, pero también recuerda que si la rueda está completamente en el aire, le es imposible rodar.

## **Del uso de las realidades materiales**

Nosotros estamos formados de un alma y un cuerpo y no podemos hacer **abstracción** de esta dualidad en nuestro comportamiento. En consecuencia, **ayúdate** de realidades materiales. Cristo conoce nuestra debilidad, y él ha empleado como medios, para nuestro bien, las palabras y los gestos, la saliva y el barro. Por nosotros quiso que su poder vivificante se comunicara por la orla de su vestido (Mt 9, 20; 14,36), por los lienzos y pañuelos que tocaron el cuerpo de Pablo (Hch 19, 12) y hasta por la sombra del apóstol Pedro (Hch 5, 15).

De esta manera, a lo largo del rudo peregrinar por la **vía estrecha**, **apóyate** en todas las cosas terrestres como sobre un **bastón**, **utilizándolas** para acordarte de Dios; la blancura de la nieve y la limpidez del cielo, el ala irisada de una mosca y el calor del fuego, y todas las criaturas que perciben tus sentidos que te recuerden a tu Creador. Pero sobre todo, recurre a los medios que la Iglesia te ofrece para **«ofrecer tus miembros a la justicia para santificarte»** (Rm 6,19). En primer lugar, la santa **comunión del Señor**, pero también los otros sacramentos y misterios, y las sagradas Escrituras. La Iglesia te ofrece también los santos iconos de la Madre de Dios, de los **ángeles** y de los santos, la **oración** ante ellos, los cirios y las **lámparas**, el agua bendita, el brillo del oro, el canto. Recibe todo esto con agradecimiento para tu edificación y consuelo, para tu provecho y adelanto espiritual, mientras **prosigues tu camino hacia un fin más lejano**.

No temas manifestar exteriormente tu amor por tu **Señor misericordioso** y lleno de amor, besa la cruz y los iconos, **adórnalos** con flores. Si **impidiéramos** al mal que **está dentro** de nosotros expresarse exteriormente, nuestra buena voluntad **podría respirar con más libertad**. Si lo que se nos da por amor es recibido por nosotros con amor, el impulso de nuestro amor **será más grande y más poderoso**, y ese es el fin de nuestros esfuerzos. Cuanto más abundante es el caudal de agua de un río, más se ensancha su desembocadura.

Utiliza tu propio cuerpo como un auxiliar en tu combate. **Somételo y vuélvelo** independiente de los caprichos del hombre viejo, hazlo compartir tus sentimientos de **compunción**: si quieres aprender la humildad, humilla tu cuerpo e **inclínalo** hacia la tierra. **Arrodíllate**, el rostro en tierra, tanto como puedas y cuando **estés solo**, pero luego **levántate**, pues toda caída es seguida de nuestra elevación en Cristo.

**Persíguate** con frecuencia, es una plegaria sin palabras. En pocos momentos, sin estar sujeto a la lentitud de la palabra expresa, tu voluntad de participar de la vida de Cristo, de crucificar tu carne y de aceptar sin murmurar todo lo que la **Santísima Trinidad** te **envía**. Por otra parte, el signo de la cruz es un arma contra los **espíritus malignos**, **utilízala** a menudo, con **atención**.

Para construir una casa es necesaria una estructura. Solamente un hombre fuerte no necesita **sostén exterior**. Pero, ¿eres tú un hombre fuerte? ¿**No eres, acaso, débil entre los débiles?** ¿**No eres acaso un niño?**

## Los momentos de oscuridad

Así como el cielo tan pronto está nublado como lluvioso, así ocurre con la naturaleza humana. Hay que tener en cuenta que, de cuando en cuando, las nubes cubren al sol. Los mismos santos han conocido horas, días y semanas de oscuridad. Decían entonces que «Dios los había abandonado», para que tomaran conciencia, verdaderamente, de la pobreza absoluta que tienen cuando son librados a sí mismos y privados de su apoyo. Estos momentos de oscuridad en los que todo parece desprovisto de sentido, absurdo y vano, en los que uno se siente hostigado por las dudas y las tentaciones son inevitables. Pero, sin embargo, pueden ser fructuosamente utilizados.

El mejor medio para no dejarse abatir durante estos días sombríos es seguir el ejemplo de santa María Egipciaca. Durante cuarenta y ocho años vivió en el desierto, del otro lado del Jordán; cuando el recuerdo de su vida pecadora de Alejandría la solicitaba y la tentaba a renunciar a su retiro voluntario en el desierto, se arrojaba al suelo, clamaba a Dios por ayuda y no se levantaba hasta que su corazón se volvía humilde. Los primeros años fueron penosos. Ella permanecía en este estado durante largos días, pero al cabo de diecisiete años, vino el tiempo del reposo.

En épocas semejantes permanece en calma. No te dejes persuadir para mezclarte otra vez en la vida social ni para buscar diversión.

No te apiades de ti mismo, no busques más consuelo que exclamar al Señor: «¡Oh Dios, ven en mi ayuda! ¡Señor, apresúrate a socorrerme!» (Sal 69, 1). «Estoy encerrado, sin salida» (Sal 87, 9), y otras cosas parecidas. Sólo de allí, vendrá algún consuelo verdadero. No sea que, al buscar un consuelo pasajero pierdas todo lo ganado. Ahora tu paciencia y tu constancia son puestas a prueba. Si lo soportas, agradece a Dios que te dio la fuerza. Si sucumbes, levántate con presteza, pide perdón y di: «¡No tengo sino lo que merezco!». Pues la misma caída ha sido tu corrección. Tenías demasiada confianza en ti mismo y ahora compruebas a dónde te ha conducido. Hiciste una experiencia: no te olvides de dar gracias.

## A propósito de Zaqueo

A semejanza de Zaqueo, estás trepado a un árbol para ver al Señor (cfr. Lc 19). No lo has hecho usando únicamente de tus facultades intelectuales, ni solamente en espíritu; eres un ser humano provisto de un cuerpo, por eso, como Zaqueo, has empleado el vigor de tus miembros y las realidades terrestres para elevarte del suelo. Y si has actuado así, con inteligencia y discernimiento, teniendo en cuenta el peso de tu cuerpo y la medida de tus fuerzas pero sin miedo al ridículo, tuviste la suerte de elevarte sobre la agitación de la multitud -es decir, de tus impulsos terrenos- para recibir, por un instante, la mirada del Señor que te buscaba.

Tú lo has constatado: desde que tuviste conciencia de tu propia oscuridad, no te sientes tan atraído como antes por las distracciones ni por la vida social y has entrevisto, como en un relámpago, tu hombre interior, tal como es realmente. Quizás tienes la impresión de que tu corazón se parece a una cascara de nuez sacudida por las olas, sin objetivo ni piloto. Ahora el viaje tiene un fin, y es apreciable. Sin embargo, tú siempre eres la pequeña cascara de nuez perdida en un océano desierto; si has navegado bien, descubrirás ahora, por primera vez, hasta qué punto tu nave es frágil y minúscula.

Basta que manifestemos nuestra buena intención -dice el arzobispo Teofilacto de Bulgaria- para que el Señor sea constantemente nuestro guía. Jesús dijo a Zaqueo: «Date prisa, baja, es decir, humíllate, pues hoy debo visitar tu casa» (Lc 19, 5). «Tu casa», aquí puede interpretarse: tu corazón. Está bien, dice el Señor, tú te has subido a un árbol y has vencido una parte de tus deseos terrenos porque deseabas verme. Tú querías estar en condiciones de percibirme cuando pasara por tu corazón pero ahora apresúrate a humillarte, en vez de quedarte ahí, pensando que estás mejor ubicado que los otros, pues en el corazón del humilde es donde debo morar. «Y él se apresuró a bajar... y le recibió con alegría» (Lc 19, 6).

Zaqueo, jefe de los publicanos, recibió entonces a Cristo, y lo primero que hizo fue renunciar a todos sus bienes, pues dio inmediatamente la mitad a los pobres y el resto fue, por cierto, distribuido rápidamente para restituir el

cuádruplo de lo que había robado. «Él también es un hijo de Abraham» (Lc 19, 9): oyó la voz del Señor y también dejó su país y la casa de su padre (cfr. Gn 12, 1), donde el egoísmo y las pasiones reinaban como señores.

Zaqueo descubrió que un corazón que recibe a Cristo, debe vaciarse de todo lo demás, debe dar todo lo que posee injustamente adquirido: «La concupiscencia de la carne, la concupiscencia de los ojos y la soberbia de la vida» (1 Jn 2, 16). Comprendió que el que es rico en este mundo es pobre en el mundo futuro, pues ser rico materialmente es ser espiritualmente pobre, según san Juan Crisóstomo. En efecto, si el rico no fuera tan pobre, no trataría de ser tan rico.

Así como es imposible que la salud esté unida a la enfermedad, así también, es imposible conciliar el amor y la posesión, declara san Isaac el Sirio. Pues el que ama a su prójimo, abandona sin condiciones todo lo que posee, tal es la naturaleza del amor. Pero sin amor, es absolutamente imposible entrar en el Reino de Dios. Esto, Zaqueo lo constató igualmente.

Pero cuanto menos se posee, más se simplifica la vida. Se rechaza todo lo superfluo y el corazón se recoge en su centro. Poco a poco el hombre espiritual se esfuerza por penetrar en su celda interior donde se encuentran los grados que llevan al cielo.

La oración también llega a ser más simple. Las plegarias se unen alrededor del centro del corazón y lo penetran. Y en sus profundidades, se descubre la única oración que es verdaderamente necesaria: el llamado a la misericordia.

¿Qué puede desear un pecador, y el primero entre ellos (cfr. 1 Tm 1,15), sino que el Señor se apiade de él? ¿Tiene algo para ofrecerle? ¿Tiene fuerzas, voluntad, seguridad que le son propias? ¿Puede emprender cualquier cosa por sí mismo? ¿Puede saber cualquier cosa? ¿Puede comprender, aprehender algo, él, que no tiene nada propio, nada que pueda llamar suyo?

No hay nada, pues el pecado no tiene una existencia positiva; el pecado no es sino una **privación**, una opacidad, una **negación**. Ahí, en esa nada, se encuentra el pecador.

El se ve así; cuanto menos posee, más rico es. Pues la celda vacía que está en su **corazón** desborda, no de bienes transitorios, sino de la plenitud de la vida eterna, de su luz y de sus certidumbres: el amor y la misericordia. Y eso, porque el Señor es el huésped de su casa.

Pero, ¿cómo el pecador puede merecer la venida del Señor? ¿Cómo puede él imaginar que el Señor quiere verlo sumergido en las tinieblas? Debe hacer esfuerzos para purificarse, combatir y trabajar, seguir los mandamientos del Evangelio, velar, ayunar, aplicándose de todas formas a renunciarse por el Señor, y a pesar de todo eso, él se ve sucumbir al malhumor y a la cólera, a la falta de amor y a la persona, a la impaciencia y a la ingratitud y a todos los vicios imaginables. ¿Cómo puede esperar que el Señor venga a semejante morada?

Por eso, ruega en estos términos: «Señor, ten piedad, ten piedad de mí, pecador; pues en verdad he tratado de hacer lo que está prescrito para servirte, he trabajado el campo de mi **corazón** del que me confiaste el cuidado, y he guardado los animales (Lc 17, 7-10). Pero yo no soy más que tu humilde servidor, y sin ti no puedo nada. Ten piedad de mí y lléname con tu gracia».

Por la acción de su libertad él aumenta su fe (cfr. Lc 17, 5), y por la oración obtiene la **energía** necesaria para actuar. Entonces, la actividad personal y la oración se unen estrechamente, hasta que sus aguas se mezclen por completo, la actividad personal se haga oración, y la oración actividad. Esto es lo que los santos llaman actividad espiritual, oración del corazón u oración de Jesús.

## La oración de Jesús

El abad Isaías ha dicho que la oración de Jesús es un espejo para el espíritu y una lámpara para la conciencia. La comparó, igualmente, a una voz apacible que resuena constantemente en una casa: los ladrones que tratan de introducirse, huyen cuando oyen que hay alguien despierto. La casa es el corazón, los ladrones son las sugerencias malignas, la oración es la voz del que está montando guardia pero el que vela no soy yo, es Cristo.

La actividad espiritual encarna a Cristo en nuestra alma, implica un continuo recuerdo de Dios: El habita escondido en ti, en tu alma, en tu corazón, en tu conciencia. «Yo duermo pero mi corazón vela» (Cnt 5, 2). Aun cuando duermo, o si debo ocuparme de otra cosa, mi corazón permanece fijo en la oración, es decir, en la vida eterna, en el reino de los cielos, en Cristo. Las raíces de mi ser están firmemente plantadas en el suelo que las alimenta.

El medio de llegar a esta oración es la invocación: «Jesús, Hijo de David, ten piedad de mí que soy un pecador». Repítela en alta voz, o si no mentalmente, apacible y lentamente pero con atención, con el corazón lo más libre que se pueda de todo lo que no esté de acuerdo con ella. No sólo las preocupaciones terrenas son inconciliables con la oración, sino toda otra preocupación, toda esperanza de oír una respuesta, toda visión interior, el sentimiento de experimentar algo, los sueños románticos, las preguntas curiosas y el juego de la imaginación. La sencillez es una condición indispensable, lo mismo que la humildad, la sobriedad del cuerpo y del espíritu, y en general, todo lo que implica el combate invisible.

Los principiantes, en particular, deben prevenirse contra todo lo que tenga la más leve semejanza con el misticismo. La oración de Jesús es una actividad, un esfuerzo práctico y un medio que da la posibilidad de acoger y emplear esta fuerza que se llama la gracia de Dios -la que está siempre presente, aunque oculta, en los bautizados- a fin de que ella dé su fruto. La oración hace fructificar esta fuerza en nuestra alma; ella no tiene otro fin. Es un martillo que rompe un caparazón, y un martillo es duro y sus golpes duelen. Entonces, abandona toda idea de suavidades, de arrobamientos, de

voces celestiales: no hay sino un camino que lleva al reino de Dios y es el camino de la cruz. Estar suspendido y crucificado a un árbol es un horrible. No esperes otro.

Tú has crucificado tu cuerpo clavándolo firmemente en un género de vida simple y uniforme imponiéndote una estricta disciplina. Tu actividad mental y tu imaginación deben estar también estrictamente controladas. Clávalas fuertemente con las palabras de la oración, con la Sagrada Escritura, la lectura de los Salmos y las obras de los Santos Padres, donde todo está prescrito. No permitas a tu imaginación vagar de un lado a otro, a su gusto. Las ideas que entusiasman son en general más que evasiones estériles al mundo de las ilusiones. Si tu pensamiento no está útilmente ocupado por tu trabajo, recógelo en la oración.

Vela para que tu imaginación y tu pensamiento te obedezcan tan dócilmente como un perro bien entrenado a quien no le permites saltar alrededor tuyo, ni husmear en la basura ni revolcarse en el arroyo. Así también debes estar siempre en condiciones de recoger tus pensamientos y tu imaginación y debes hacerlo innumerables veces, a cada instante. Si no lo haces, dice san Antonio, te parecerás a un caballo, a quien lo montan sucesivamente varios jinetes sin darle descanso, hasta que finalmente, se derrumba agotado y cubierto de espuma.

Si golpeas muy fuerte la cascara de una nuez, puedes aplastar la almendra. Es necesario proceder con precaución. No pases de golpe a la oración de Jesús. No te des prisa en comenzar a emplearla; al mismo tiempo puedes continuar con tus oraciones. No seas ansioso, no creas que, por ti mismo, puedes decir con atención un solo: «Señor, ten piedad». Tu oración será, necesariamente, intermitente porque estás entre los hombres, solamente «los ángeles del cielo contemplan, sin cesar, el rostro de mi Padre que está en los cielos» (Mt 18, 10). Tú, al contrario, tienes un cuerpo terreno, que reclama todo lo que necesita. No creas haberlo perdido todo si al principio te ocurre que olvidas orar durante muchas horas o quizás durante todo un día o más. Tómallo con naturalidad y simplemente: eres un marino inexperto que está tan ansiosamente ocupado en otra cosa que olvidó

fijarse en el viento. Así, no esperes nada de ti mismo pero tampoco cuentes mucho con los otros.

La **concentración** es una cosa y la **distracción**, otra. La **oración** volverá tu pensamiento vivo y claro y entonces las cosas estarán en orden. Los que oran, ven todo lo que los rodea, observan y notan cada cosa pero la perspicacia de esta mirada viene de la **oración** que derrama sobre todo eso su luz penetrante.

Nuestro **espíritu** es activo cuando la pureza reina dentro de nosotros. Mientras tratamos de hacer reinar el despojamiento en nuestro **corazón**, nuestro ser espiritual continúa creciendo.

La **oración** produce la calma interior, una tranquila paz en la tristeza, el amor, el reconocimiento, la humildad. Por el contrario, si **estás** tenso y agitado en un estado de **exaltación** o de **desánimo**, si experimentas abatimiento o amargura o un deseo excesivo de **acción**, si **estás** sumergido en un sentimiento de **éxtasis** o en una embriaguez de los sentidos parecida a lo que se siente al escuchar una **música**, si experimentas una **sensación** de perfecta **satisfacción** y de euforia que te hace sentir «**satisfecho** de ti mismo y del mundo entero», **estás** en el mal camino. Has hecho descansar el edificio sobre ti mismo. Toca retirada y vuelve a vituperarte, esto debe ser siempre el punto de partida de toda verdadera oración.

El **ángel** de luz siempre trae la paz, esta paz que los demonios de las tinieblas quieren turbar a toda costa. Es en esto, dicen los Padres, que pueden reconocerse los poderes malignos y discernir los buenos.

## La perla preciosa

Desprovisto de todo conocimiento, incapaz de todo buen pensamiento y de toda buena acción, sin memoria del pasado ni voluntad para el futuro, tan inútil como un trapo viejo y tan insensible como las piedras del camino, deshaciéndote como un hongo apolillado en el bosque, destinado a la muerte como un pez dejado sobre la orilla, derramando lágrimas sobre tu miserable condición, irás a ponerte en oración ante el todopoderoso, tu juez y tu creador, tu salvador y tu maestro, el Espíritu Santo de verdad y el dispensador de la vida y como el hijo pródigo, balbucearás desde la profundidad de tu impotencia: «¡Padre, he pecado contra el cielo y contra ti, ya no merezco ser llamado hijo tuyo!» (Lc 15, 21). «¡Señor Jesucristo, ten piedad de mí que soy un pecador!».

Tú conoces tu impotencia y estás ante el todopoderoso como un grano de polvo. Pero desde el seno de tu misericordia, sientes crecer en ti el amor por los otros hombres, porque han sido creados por el Señor y reciben su luz. Él, cuya esencia es insondable, los cuida y sólo esto basta para que estés pronto a sacrificar todo por ellos.

Y ahora, se produce un hecho extraño: cuanto más descienes a las profundidades de tu corazón, más te elevas sobre ti mismo. Las condiciones exteriores de tu vida permanecen idénticas: lavas la vajilla, cuidas de los niños, vas a tu trabajo, cobras tu salario y pagas los impuestos. Cumples como todo el mundo lo que pertenece a tu vida exterior porque no puedes abandonarla. Pero estás fuera de ti, has abandonado una cosa a fin de obtener otra.

«Si te poseo, ¿qué puedo ya desear sobre la tierra?» (cfr. Sal 72, 25). «Nada -responde san Juan Clímaco-, sino orar sin cesar y unirme a ti en el silencio. Los otros son esclavos de las riquezas, de los honores o del deseo de adquirir bienes materiales, mi solo deseo es unirme a Dios».

La oración, con todo lo que ella implica de renuncia, ha llegado a ser tu única razón de vivir, la parte más real de tu existencia. «Caminar con Dios» (cfr. Gn 6, 9), es en adelante, la única cosa que tiene valor para ti, frente a todos los acontecimientos del cielo y de la tierra. Para el que lleva a Cristo en sí, no hay muerte ni enfermedad, ni sufrimiento aquí abajo. Ya ha entrado en la vida eterna y ve todo bajo esta luz.

Día y noche, la semilla celestial se eleva y crece en tu corazón sin que tú sepas cómo. La tierra de tu corazón produce antes el tallo, luego la espiga, después el grano que hincha la espiga (Mc 4, 27.28).

Los santos hablan de lo que ellos llaman la luz sin ocaso. Es una luz que brilla, no para los ojos exteriores, sino en el corazón del que no cesa de caminar en la pureza y la inocencia. Ella hace retroceder las tinieblas y nos conduce invenciblemente hacia el pleno día. Su característica es ser cada día más pura. Es la luz de la eternidad que no conoce ocaso y que brilla a través del velo del tiempo y la materia.

Los santos no dicen, en ninguna parte, que se les haya dado esta luz; aseguran solamente que ella es concedida a aquellos que han purificado su corazón por amor al Señor, en la vía estrecha que han escogido libremente.

El camino estrecho no tiene fin: es un camino eterno (Sal 138, 24). Cada paso que se da es un comienzo. Allí, el presente incluye el futuro: el día del juicio. El presente incluye el pasado: la creación. Pues Cristo está presente en todo y en todas partes, sin estar ligado al tiempo, a la vez en los cielos y en los infiernos. Cuando aquel que es uno llega, toda multiplicidad desaparece, aun en el tiempo y en el espacio. Todo se reúne y llega a ser simultáneo en las profundidades de tu corazón. Ahora has encontrado lo que buscabas: la profundidad, la altura y la longitud de la cruz, el salvador y la salvación.

Así, pues, si quieres salvar tu alma y ganar la vida eterna, recomienza sin cesar sacudiendo tu torpeza, haciendo el signo de la cruz y diciendo:

«Concédeme, Señor, que empiece bien, en el nombre del Padre y del Hijo y del Espíritu Santo. Amén».

## Epílogo

¿Qué es la humildad?<sup>1</sup> ¿Por qué no somos felices en este mundo con tanto estrés de vida? **La respuesta está en que no somos humildes**, como veremos a continuación. La humildad es la autenticidad, la verdad del hombre. La humildad da testimonio de la verdad (Jn 18, 37). Como dice el catecismo de la Iglesia Católica núm. 525:

Jesús nació en la humildad de un establo, de una familia pobre (Lc 2, 6-7); unos sencillos pastores son los primeros testigos del acontecimiento. En esta pobreza se manifiesta la gloria del cielo (Lc 2, 8-20).

Siguiendo las huellas de Jesús que nos conduce a la humildad, a la verdad, nos podemos preguntar:

**¿Desde dónde hablamos cuando oramos? ¿Desde la altura de nuestro orgullo y de nuestra propia voluntad, o desde «lo más profundo» (Sal 130, 14) de un corazón humilde y contrito? El que se humilla es ensalzado (Lc 18, 9-14). La humildad es la base de la oración. «Nosotros no sabemos pedir como conviene» (Rm 8, 26). La humildad es una disposición necesaria para recibir gratuitamente el don de la oración: «el hombre es un mendigo de Dios»<sup>2</sup>. Catecismo Iglesia Católica núm. 2559.**

Este mendigo que llevamos dentro nos hace ricos en la abundancia de la gracia de Dios. La humildad es un combate hasta hacer la voluntad de Dios. Señor, ¿qué quieres que haga? El demonio nos seduce con sus trampas, muchas veces con la vanagloria, no soportamos que los que conviven con nosotros tengan más valores y triunfen antes que nosotros, suplantamos a Dios. Queremos robar la gloria de Dios y esto nos conduce a la frustración, al sin sentido de la vida. No hay mayor frustración en el hombre que no ser santo, a esta imagen nos creó y nos redimió.

El catecismo de la Iglesia Católica en el núm. 2540 nos revela una llave de discernimiento para tener alegría:

**La envidia representa una de las formas de la tristeza y, por tanto, un rechazo de la caridad; el bautizado debe luchar contra ella mediante la benevolencia. La envidia procede con frecuencia del orgullo; el bautizado**

**ha de esforzarse por vivir en la humildad: ¿Querrías ver a Dios glorificado por vosotros? Pues bien, alegraos del progreso de vuestro hermano y con ello Dios será glorificado por vosotros. Dios será alabado -se dirá- porque su siervo ha sabido vencer la envidia poniendo su alegría en los méritos de otros<sup>3</sup>.**

Es sabio el consejo que da el Abad Pastor, Padre del Desierto, sobre el espíritu asesino de Caín quien actuó motivado por la envidia:

**«No vivas en un lugar donde veas que existen algunos que tienen envidia. No harás allí ningún progreso en la virtud».**

### **La humildad es la verdad del hombre: la auténtica libertad**

Derivada de la templanza, la humildad es la virtud que modera el deseo desordenado de la propia excelencia, dándonos un conocimiento verdadero de nosotros mismos, principalmente ante Dios, pero también ante los hombres. Por la humildad el hombre conoce sus propias cualidades, pero reconoce también su condición de ser limitado y pecador. Ella no permite ni falsos encogimientos ni engañosas pretensiones. El que se tiene a sí mismo en menos o en más de lo que realmente es y puede no es perfectamente humilde, pues no tiene verdadero conocimiento de sí mismo. La humildad nos guarda en la verdad pero además nos libra de muchos males.

La humildad nos libra de la carne, es decir, nos libra de la vanidad ante los otros y de la soberbia ante nosotros mismos. Esta actitud de vanidad y orgullo, tan mala como falsa, es congénita al hombre carnal; se da ya en el niño muy pequeño, que reclama la atención continuamente, que se altera ante la presencia del nuevo hermanito o que miente para ocultar sus propias faltas y todavía se da en el anciano que exige ser tenido en cuenta y que se enoja si no le consultan sobre temas que quizás ya no conoce.

Por eso la virtud de la humildad tiene mucho que hacer en el hombre carnal, desde que nace hasta que muere. Hace notar san Agustín que si el

orgullo es el primer pecado que aleja al hombre de Dios, él es también el último en ser totalmente vencido (ML 36, 156).

La humildad nos libra del mundo, pues «todo lo que hay en el mundo es concupiscencia de los ojos y orgullo de la vida» (1 Jn 2, 16), La humildad nos hace salir de los engaños del mundo enfermo de vanidad y de soberbia, falso y alucinatorio, lleno de apariencias y vacío de realidades verdaderas.

La humildad nos libra del Maligno, que es el padre de las mentiras mundanas, y que tienta siempre al hombre a crearse una autonomía soberbia -«seréis como dios» (Gn 3, 5)-, y a la desobediencia orgullosa ante el Señor, «no te serviré» (Jer 2, 20).

### **Humildes ante Dios**

El principal motivo de la humildad es la sumisión a Dios. Por eso santo Tomás, que la entiende como pobreza de espíritu, la considera dependiente del don de temor, por el que reverenciamos a Dios (STh II-II 161, 2 ad 3m).

### **El humilde conoce que todos los bienes y cualidades vienen de Dios.**

En efecto, «es propio del hombre todo lo defectuoso, y propio de Dios todo lo que hay en el hombre de bondad y perfección, según aquello de Oseas (13, 9): «Tu perdición, Israel, es obra tuya. Tu fuerza soy yo» (STh II-II, 161, 3). El hombre, sin Dios, solo es capaz de hacer el mal. Y solo con Dios es capaz de obrar el bien.

Más aún, la bondad del hombre, por grande que sea, apenas es nada comparada con la bondad de Dios. No hay más perfección absoluta que la de Dios —«uno solo es bueno» (Mt 19, 37)-, pues la del hombre es siempre relativa. Y si bien es cierto que «el virtuoso es perfecto, su perfección, comparada con la de Dios, es apenas una sombra: «Todas las cosas, ante Dios, son como si no existieran» (Is 40, 17). Así pues, siempre el hombre ansia la humildad» (STh II-II, 161, 1 ad 4m).

De hecho, los más santos, es decir, los más perfectos, son los más humildes. Ellos son los que mejor comprenden y sienten que toda su propia bondad es puro don de Dios, y que tal bondad apenas es nada en la presencia gloriosa de la bondad divina. Es la humildad de la Virgen María en el Magníficat, y la humildad de Jesús, que todos sus bienes los atribuye al Padre, de quien recibe todo. A Dios, pues sólo a Él, sea la gloria y el honor por los siglos de los siglos (1 Tm 1, 17; Ap 5, 12-14).

**Humildes ante los hombres. La humildad sitúa a la persona en su propia verdad ante los hombres. Siempre podremos «pensar que los demás poseen mayor bondad que nosotros o que nosotros tenemos más defectos y humillarnos ante ellos» (STh II-II, 161,3). Mientras conozcamos con certeza nuestras culpas, nunca estaremos seguros de que haya culpa real en los otros. Así pues, «considerad siempre superiores a los demás» (Flp 2,3).**

Por ejemplo san Martín de Porres, cuando su convento dominico de Lima pasó por un grave apuro económico, se presentó al prior, y le sugirió que le vendiera como esclavo. En otra ocasión, cuando un fraile enojado le llamó «perro mulato», contestó que tal nombre le cuadraba perfectamente, pues él era un pecador y su madre era negra. Eso es humildad: la virtud fundamental.

La humildad es el fundamento de todas las virtudes por dos razones principales:

1. Porque toda perfección es gracia de Dios y el Señor no da sus dones al hombre si éste se enorgullece de ellos y los recibe como si procedieran de sí mismo. En efecto, «Dios resiste a los soberbios y da su gracia a los humildes» (Pr 3, 34; St 4, 6; 1 Pe 5, 5). Por eso, el edificio entero de la vida espiritual se cimenta en la humildad y como dice santa Teresa, «si no hay ésta muy de veras, aun por vuestro bien no querrá el Señor subirle muy alto para que no se dé con el suelo» (7 Moradas 4, 9).

En ese sentido, santo Tomás dice: «la humildad, en cuanto quita los obstáculos para la virtud, ocupa el primer puesto (entre las virtudes): ella expulsa la soberbia a la que Dios resiste y hace al hombre someterse al

influjo de la gracia divina. Y desde este punto de vista, la humildad tiene razón de fundamento del edificio espiritual (STh II-II, 161,6).

2. Porque Dios siempre «santifica en la verdad» (Jn 17, 17) y ésta falta donde no hay humildad. Santa Teresa era muy sensible a esta veracidad de la humildad: «Una vez estaba yo considerando por qué razón era Nuestro Señor tan amigo de esta virtud de la humildad y me puso adelante a mi parecer sin considerarlo sino de pronto esto: que es porque Dios es suma Verdad y **la humildad es andar en verdad** que es verdad muy grande no tener cosa buena de nosotros sino la miseria y ser nada y quien esto no entiende anda en mentira» (6 Moradas 10, 8). La humildad libra de toda clase de engaños, mentiras e ilusiones. «El alma humilde y no curiosa ni interesada en deleites aunque sean espirituales sino amigo de la cruz hará poco caso del gusto que da el demonio», que es todo mentira (Vida 15, 10), y tampoco podrá ser engañada por un confesor inepto o malo (Vida 34, 12), pues la humildad le guarda en la verdad y en la paz.

*La humildad es virtud grata a todos, incluso a los malos, cosa extraña.* Otras virtudes, como la pobreza o la castidad resultan odiosas para los que aman el lujo y el vicio, pero la hermana humildad, servicial y amable, ajena a toda prepotencia, resulta agradable para todos, buenos y malos, lo que no quiere decir que los malos la quieran para sí mismos.

## En el paganismo

La antigüedad pagana conoció el ideal moral de la moderación «nada en exceso», «medida en todo» (*metriotes*), apareció la afabilidad de carácter (*praytes*), y la actitud ordenada e indulgente, lejana de todo desenfreno (*epieikes*). Los paganos reconocieron la maldad de la soberbia y supieron ver en el conocimiento de sí mismo la clave de la sabiduría, como decía la inscripción del templo de Delfos, **«conócete a ti mismo»**. Desde el punto de vista religioso, ya en tiempos de Homero eran usuales expresiones como «con la ayuda de la divinidad» y también en los filósofos Sócrates, Platón y Cleantes, hallamos oraciones de súplica.

En el paganismo predominó una ética voluntarista, cerrada al don de Dios. Para Séneca, el alma solo se debe a sí misma su propio resplandor<sup>4</sup>. Y según Epícteto, el sabio no tiene nada que pedir a Dios<sup>5</sup>.

Por eso no es raro en el antropocentrismo griego el desprecio de la virtud de la humildad, que frecuentemente es considerada como una pusilanimidad o infantilismo que debe ser evitada en el pensamiento y en la acción. A esta visión regresa el pensamiento de Federico Nietzsche, para la cual la humildad es una inversión de valores producida por la tradición judeo cristiana, que nos conduce a la ignorancia y a la debilidad, y se consagran como virtudes la impotencia y la cobardía.

El Señor inició en Israel la revelación de la humildad. Los *anawim*, es decir, los hombres pobres y dependientes, más aún los oprimidos (Is 32, 7; Sal 37, 14; Job 24, 4) son los preferidos de Yavé (Ex 22, 24; Dt 24, 14s). Ésta es una constante en los profetas (Is 3, 14s; 10, 2; 57, 15; Am 2, 7; 8, 4; Za7, 10), lo mismo que en la literatura sapiencial (Pr 14, 21; 22,22; 31, 9.20). Efectivamente, los desvalidos, los hombres que no encuentran ayuda ni consuelo en este mundo son los que más fácilmente buscan y hallan en el Señor su refugio y fortaleza (Is 29, 19; Job 36, 15; Sal 25, 9; 149, 4).

Son los *anawim*, los pobres, los pequeños, los que buscan en Dios su salvación y en El la encuentran, no en los hombres (Sal 40, 18; 102, 1; Sof 2,3; Is 41, 17; 49, 13; 66, 2)<sup>6</sup>. Son el Resto de Israel fiel, pobre y humilde que pone en el Señor su confianza (Sof 3, 12), y no en el hombre. «Maldito el hombre que en el hombre pone su confianza, y de la carne hace su apoyo, y aleja su corazón del Señor» (Jer 17, 5).

El Mesías salvador será humilde, tomará forma de Siervo (Is 42, IS 53), se presentará ante el pueblo humildemente «montado en un asno», la montura de los pobres (Za 9,9), tendrá la gran mansedumbre de Moisés (Nm 12,3; Eclo 45,4), y será enviado precisamente para la salvación de los pobres y desvalidos (Sal 72; Is 11, 4; 61, 1).

Cuando la versión de los LXX traduce los *anawim* de los judíos por *prays*, *praytes* (por ejemplo en Za 9, 9), disminuye un tanto el sentido social-pasivo del término hebreo y acentúa el sentido helénico moral-activo, propio de la virtud de la humildad y de la mansedumbre, que por otra parte será el sentido predominante en el cristianismo.

## En el Nuevo Testamento

La humildad se revela plenamente en el Evangelio. Juan Bautista se inclina ante el que viene **detrás** de él, y se declara indigno de soltar sus sandalias: «Conviene que Él crezca y que yo disminuya» (Mt 3, 11; Jn 3, 30). Aquel ensalzamiento de los humildes (*tapeinoi*), anunciado y prometido por los profetas, se realiza en la humildad (*tapeinosis*) de la Virgen María, la «esclava del Señor» (Magnificat, Lc 1, 46-55), y llega a su plenitud en Jesucristo.

Jesús es *anaw*, pobre y humilde. De una familia modesta, nace en un lugar propio para los animales; sufre exilio en Egipto, vive largos años en un pueblecito ignorado de la montaña Galilea; no adquiere títulos académicos, elige como **compañeros** a gente sencilla; entra en Jerusalén sobre una burra, muere desnudo y difamado en una cruz, y es enterrado en un sepulcro prestado. Pero aparte y además de estas circunstancias exteriores, interiormente Jesús es «suave y humilde de corazón» (*Prauys kai tapeinos*) (Mt 11, 29). Siendo rico se hizo pobre para enriquecernos con su pobreza (2 Co 8, 9). Siendo divino se hizo humano y **aceptó** la humillación de la muerte, y muerte de cruz (Flp 2, 6-11).

Jesús ha sido enviado «*para evangelizar a los pobres (ptojoi)*» y rescatar a los oprimidos por el diablo. Jesús es el redentor, el *go 'el* de Dios (Is 41, 14; 43, 14; 44, 6-24; 47, 4; 48, 17; 59, 20), el que rescata al pueblo (en hebreo *go 'el* es el que rescata al encarcelado por deudas, el que debe defender a la viuda) (Nm 35, 19; Rut 2, 20). El mismo ve en ello un signo de su condición mesiánica (Lc 7, 22; Mt 11, 5). De hecho Jesús será acogido sobre todo por la gente sencilla y humilde en tanto que los sabios y poderosos le rechazarán y le llevarán a la muerte (Lc 10, 21; Jn 7, 48-49; 1 Co 1, 26-28).

## El evangelio de la humildad

Jesucristo proclama bienaventurados a los pobres de espíritu, a los mansos, es decir a los «*anawim*», los pobres de Yahvéh (Mt 5, 3-4; Le 6,20), y con

unas u otras expresiones anuncia continuamente en su evangelio el espíritu de la humildad:

**Los niños.** El reino de los cielos es de los que se hacen como niños, pertenece a los que se dejan enseñar y conducir por Dios, porque no se apoyan en sí mismos, sino en la sabiduría y la fuerza del Salvador (Mt 18, 1-4; 19, 14; Lc 18, 17).

**Los pequeños.** Jesús enseña que al final seremos juzgados acerca de nuestra actitud hacia «los más pequeños», con los que Él se identifica. Y nos enseña también que si queremos ser grandes debemos hacernos como el menor (Mt 18, 1-4; 20, 26; 25, 40.45; Lc 9, 48).

**Los últimos.** El orden visible del mundo presente está completamente trastocado. Por eso Cristo, el *Verificador* universal, hará finalmente que los últimos sean los primeros y los primeros sean los últimos. Entonces Lázaro, el pobre despreciado, será exaltado y el rico que ahora es ensalzado y halagado por todos será humillado. Sabiendo esto, los discípulos de Jesús nos sentamos en el último lugar del banquete del mundo. Y cuando estamos de hecho ignorados, menospreciados y proscritos reconocemos que en este mundo totalmente falseado estamos donde nos corresponde, y damos gracias a Dios por haber sido felizmente rechazados como Jesús (Lc 13, 30; 14, 10; 16, 19-31), cargando con el oprobio del mundo.

**Los humillados.** El término *anaw* procede del verbo *anah*, estar curvado, inclinado, abrumado, y una etimología semejante corresponde a la palabra humilde que viene de *humus*, **tierra**. Pues bien, el Evangelio de la salvación trae consigo que el Salvador levanta a los humildes y abaja a los orgullosos y soberbios (Mt 23, 12; Lc 14, 11; 18, 14).

**Los servidores.** Jesucristo, en este mundo, no buscó su propia gloria, sino que, tomando forma de siervo, se puso a los pies de los hombres, para darles ejemplo (Jn 8, 50; 13, 12-15; Flp 2, 7). Él no vino a ser servido, sino a servir y a dar su vida para la salvación de muchos (Mt 20,27-28; Mc 10,43-

45; Lc 22, 26-27). Y este espíritu es el que Cristo engendra en todos sus discípulos.

**Los pecadores.** No vino Jesús a llamar a los justos, sino a los pecadores. Por eso los que se tienen por justos, como el fariseo, permanecen en su pecado, en tanto que los que se reconocen *pecadores*, como el publicano, alcanzan la gracia de la salvación (Mt9, 13; Lc 5, 32; 18,9-14).

En todas estas enseñanzas evangélicas se presenta la humildad como *la actitud fundamental cristiana*, por la que se abre el corazón a la gracia de Dios. El Evangelio de Jesús es el Evangelio de la humildad: que es la autenticidad de la verdad.

### **En los apóstoles**

**Humildad ante Dios.** Todo es gracia, todo es don de Dios (St 1 17). El hombre, por sí mismo, «es nada» (Ga 6,3), y si no lo reconoce vive en la mentira. San Pablo pregunta al soberbio: «¿qué tienes tú que no lo hayas recibido? Y si lo recibiste ¿de qué te glorias, como si no lo hubieras recibido?» (1 Co 4,7). De sí mismo confiesa: «por la gracia de Dios soy lo que soy» (1 Co 15, 10); «yo he servido al Señor con toda humildad» (Hch 20,19). Y los apóstoles, partiendo de esta profunda humildad personal, que no es sino experiencia de la gracia divina, no se cansan de exhortar la humildad a los fieles: «Humillaos ante el Señor y El os ensalzará» (St 4, 10), «humillaos, pues, bajo la poderosa mano de Dios, para que a su tiempo os ensalce; confiadle todas vuestras preocupaciones pues Él cuida de vosotros» (1 P 5, 6-7).

**Humildad ante los hombres.** «En virtud de la gracia que me fue dada, os digo a todos y a cada uno de vosotros: No os estiméis en más de lo que conviene; tened más bien una sobria estima según la medida de la fe que otorgó Dios a cada cual» (Rm 12,3). En el interior del Cuerpo de Cristo, que es la Iglesia, unos deben alegrarse con las cualidades de los otros, considerándolas como propias, lejos de toda envidia: «Tened un mismo

sentir los unos para con los otros; sin complaceros en la altivez; atraídos más bien por lo humilde» (Rm 12,16).

*La humildad es en la enseñanza apostólica la forma de expresar la caridad fraterna, que ha de vivirse como una participación en el abatimiento de Cristo encarnado (kenosis). «Tened todos el mismo pensar, la misma caridad, el mismo ánimo, el mismo sentir. No hagáis nada por espíritu de competencia, nada por vanagloria, antes, llevados por la humildad [tapeinofrosme, neologismo paulino], teneos unos a otros por superiores, no buscando cada uno su propio interés, sino el de los otros. Tened los mismos sentimientos que tuvo Cristo Jesús», que se humilló hasta la muerte para el bien de todos (Flp 2, 1-8; 1 Pe 2, 21; 3, 8; 5, 5). «Revestíos de entrañas de misericordia, bondad, humildad, mansedumbre, longanimidad, soportándoos y perdonándoos mutuamente, siempre que alguno diere a otro motivo de queja. Como el Señor os perdonó, así también perdonaos vosotros» (Col 3, 12-13). Humildad y caridad, paciencia y perdón forman una misma actitud para los que viven en Cristo: «Vivid con toda humildad, mansedumbre y paciencia, soportándoos unos a otros con caridad, solícitos de conservar la unidad del espíritu con el vínculo de la paz» (Ef 4, 2; Ga 6, 1-2).*

### **En el monacato primitivo**

La humildad es una de las claves fundamentales de la espiritualidad monástica. Expongo a continuación algunos textos del Siglo VI que fueron escritos por Pelagio y Juan:

- Dijo el abad Juan, «La puerta de Dios es la humildad. Nuestros padres tuvieron que sufrir muchas humillaciones y entraron alegres en la ciudad de Dios». Y añadió: «La humildad y el temor de Dios superan todas las virtudes».
- Decía el abad Matoés: «Cuanto más se acerca el hombre a Dios, más pecador se ve. Por eso Isaías al ver a Yahvéh decía: ' ¡Ay de mí que estoy perdido, pues soy un hombre de labios impuros!'»(Is 6, 5).
- Decía el abad Pastor: «La humildad es la tierra pedida por el Señor para ofrecerle el sacrificio».

- Un hombre poseído por el demonio, que echaba espuma por la boca, abofeteó en el rostro a un monje anciano. Éste le presentó al punto la otra mejilla. Pero el demonio, no pudiendo soportar la quemadura de su humildad, salió inmediatamente del poseso.

- Un hermano preguntó a un anciano: «¿Por qué nos atacan tanto los demonios?». El anciano respondió: «Porque abandonamos nuestras armas, que son los ultrajes, la humildad, el discernimiento, la pobreza y la paciencia».

- Preguntaron a un anciano: «¿Qué es la humildad?». Y respondió: «Perdonar al hermano que ha pecado contra ti antes que te pida perdón».

- Dijo un anciano: «En todo lo desagradable que te suceda no culpes a nadie, sino sólo a ti, diciendo: 'Esto me ha sucedido a causa de mis pecados'».

- Un hermano preguntó a un anciano: «¿Qué es la humildad?». El anciano respondió: «Hacer bien a los que te hacen mal». «Y si no alcanzo este espíritu, ¿qué debo hacer?», insistió el hermano. Y contestó el anciano: «¡Huye y escoge el silencio y la oración!».

- Los ancianos decían: «Cuando somos tentados humillémonos más aún. Pues entonces Dios nos protege al ver nuestra debilidad Pero si nos gloriamos, nos retira su protección y perecemos».

- Un joven preguntó a un anciano: «¿En qué consiste el progreso de un hombre?» Y el anciano le contestó: «En la humildad. Cuanto más se abaja un hombre más cerca está de ser santo».

Un joven preguntó a un anciano: «Dime una sola cosa para que cumpla y viva». El anciano le respondió: «Si puedes sufrir, ser injuriado y soportarlo, esto es algo grande que supera a todas las virtudes».

- Decía un anciano: «El que lleva con paciencia los desprecios, las injurias y las injusticias, puede salvarse»<sup>7</sup>.

Muchas anécdotas ejemplares inculcan entre los monjes este sumo aprecio por la humildad, y presentan a ésta como la armadura en la que se estrellan los ataques del Maligno. En una de ellas se cuenta que el diablo, en forma de ángel, se apareció un día a un monje: «Soy el ángel Gabriel y te he sido enviado». El monje contestó humildemente: «Mira si no has sido enviado a otro. Yo no soy digno de que se me envíe un ángel». Y el demonio hubo de retirarse confundido. (*Verba sen.* 15, 68)<sup>8</sup>.

Dice Teófilo el Recluso; «*El horror a la fama* es en los monjes uno de los signos más frecuentes de humildad. Las continuas huidas de muchos monjes santos han de explicarse no sólo como una búsqueda de mayor soledad, sino como una fuga de los halagos del pueblo que les veneraba». Por eso dirán los Padres del Desierto: Quien te halaga es tu enemigo y te mata porque no te dice la verdad. San Antonio y san Pacomio, para evitar honores póstumos, no quisieron que fuera conocido el lugar de su sepultura. También es norma de humildad entre los monjes *no juzgar a nadie*, pues «quien reconoce sus pecados, no ve los de los demás».

La adulación ciega la mente del necio. Somos todos tan necios que cuando nos adulan pensamos que nos quieren. Jesús cuando escucha: «Maestro, sabemos que eres veraz y que enseñas el camino de Dios con franqueza y que no te importa por nadie porque no miras la condición de las personas», contesta diciendo: «Hipócritas, ¿por qué me tentáis?» (Mt 22, 16-18). Como vemos Jesús contesta con valentía como hacen los verdaderos profetas.

**Nadie puede participar en el banquete del Reino si el dinero, el honor y los afectos son para él más importantes que el Señor. Eso dice Jesucristo: «Si alguno viene donde mí y no odia a su padre, a su madre, a su mujer, a sus hijos, a sus hermanos y hasta su propia vida no puede ser discípulo mío» (Lc 14,26).**

La humildad, dirá Isaías de Gaza (monje del siglo IV), es la conducta del hombre nuevo:

***Examínate, desdichado, tú que has sido bautizado en Cristo y en su muerte (Tm 6,3). ¿De qué muerte ha muerto? Si caminas sobre sus huellas (1 P 2,21), muéstrame tu manera de ser. Él no tiene pecado (1 P 2,22) y te muestra una manera de ser (1 P 2, 21; Jn 13,15).***

***Él ha vivido en pobreza y tú no la soportas; no ha tenido donde reposar la cabeza (Mt 8,20) y tú no soportas con alegría tenerte como extranjero (1P 2,11); El soportó la injuria y tú no soportas ni una sola; El no tuvo en cuenta el mal y tú buscas devolverlo; Él no se irritó cuando sufría y tú te irritas con desprecio; El permaneció sin turbarse cuando le maldecían (1 P 2,23) y tú, aunque no hayas sido insultado, contestas; Él soportaba con alegría lo que le sucedía y tú te agitas al oír hablar de una pequeña dificultad; Él permaneció humilde frente a los que pecaban contra Él (Lc 23,24) y tú te enorgulleces ante las palabras de los que te aman; Él fue dulce con los que habían caído a causa de sus pecados (Jn 8,1-11) y tú tienes pensamientos orgullosos respecto a quienes valen más que tú; Él se entregó (Ga 2,20; Ef 5,2) por los que habían pecado contra Él, para salvarlos, y tú no eres capaz de dar tu alma por aquellos que te aman (Jn 15,13).***

***Todo esto es lo que Él te da, ¿y tú qué le das? Conócele por sus obras. Si tú has muerto con Él (2 Tm 2,11), ¿quién comete esos pecados?<sup>9</sup>.***

Para Casiano la humildad es, sencillamente, «*la maestra de todas las virtudes, el fundamentó firmísimo del edificio celeste, el don propio y magnífico del Salvador*» (Collationes 15,7). Concretamente, el progreso en los *grados de la humildad* va en estricta correspondencia con el crecimiento en la perfección de la caridad<sup>10</sup>. En este sentido amplio, puede por tanto decirse con san Basilio que la humildad es «*la virtud total*», la «*toda virtuosa*»<sup>11</sup> (Panaretos: MG 31,645. 1377).}

### **En san Agustín**

Así lo ve también san Agustín: «*La humildad es casi la única disciplina cristiana*» (ML 39, 1538-1539). Por ella el hombre, reconociéndose pecador, se abre a la acción del Espíritu Santo y crece en todas las virtudes y dones.

En la doctrina agustiniana sobre la humildad hallamos una buena síntesis de toda la doctrina de los Padres.

Cristo es *la fuente de la humildad*. Él es para los hombres «Maestro de humildad con la palabra y el ejemplo» (ML 38, 415). Lo es por su encarnación, «porque siendo Dios, se hizo hombre» (ML 37, 1203), y lo es por su pasión en el calvario, pues «fue crucificado por ti, para enseñarte la humildad» (ML 35, 1391). La humildad será, pues, en adelante para los cristianos el fundamento de todo el edificio de la vida espiritual. (ML 38, 441.671)

*La humildad muestra al hombre su necesidad de Dios*. Particularmente en los escritos antipelagianos, san Agustín afirma apasionadamente que el hombre, abandonado a sus propias fuerzas, parece necesariamente, destrozado por sus culpas.

Y es precisamente por la humildad por la que el hombre se abre a la gracia de Dios, y reconoce que «es Él quien justifica» (ML 38, 756). La humildad agustiniana es antes que nada una actitud profundamente religiosa: «piadosa humildad al servicio de Dios» (ML 34, 441). Es la humildad de María, esa actitud que abre el corazón humano a la riqueza de los dones divinos, en tanto que los poderosos, por su soberbia, quedan pobres y vacíos de estos dones (ML38, 1315).

*Por la humildad conoce el hombre su propia verdad*, conoce y reconoce que es un hombre, que es criatura, que está enfermo y débil, que es un pecador (ML 35, 1604; 38, 488.756). La soberbia en cambio produce una *falsificación* total del hombre, el cual, renegando de su propia condición de criatura quiere hacerse «su propia vida» (*Ciudad de Dios* XIV, 13,1). Según esto, la soberbia es «un perverso amor de sí mismo» (ML 34, 437), y hace del hombre un simulacro de Dios, «una perversa semejanza de Dios» (ML 36, 895-896). Y si por don de Dios el hombre llega a una alta perfección espiritual, es decir, a una gran semejanza con Dios, entonces es cuando ha de tener una especial humildad, para vencer la tentación siempre posible de la soberbia, si no quiere perderlo todo (ML 40, 420-421).

San Agustín, con los Padres, contrariando la opinión más frecuente entre los maestros paganos, enseña que *la humildad es magnánima*, porque abre al hombre a la fuerza de Dios. Precisamente lo que empequeñece al hombre es la soberbia, pues en ella queda el hombre recluido a sus propias fuerzas miserables. Por eso «pues la soberbia no es una grandeza sino un tumor» (ML 39, 1676). Es el orgullo lo que deja al hombre por debajo de sí mismo, pues le separa de Aquel que está por encima de todas las cosas (ML 37, 1946). «Lo que está inflado, está vacío» (ML 39, 1567).

En fin, *el misterio pascual de Cristo es la clave de la humildad cristiana*. Si la gloria del Resucitado tuvo su principio en la humillación de la cruz (ML 37, 1454), también el hombre llamado a participar de la grandeza divina tendrá que «aprender primero la humildad de Dios», participando de la cruz de Cristo (ML 38, 671).

San Ignacio de Loyola dice en la Regla XI de la primera semana de los *Ejercicios espirituales*: «El que está consolado procure humillarse y rebajarse cuanto puede». Y dice también en la Regla XII de la primera semana: «El enemigo (el demonio) se hace como mujer en ser flaco por fuerza y fuerte de grado, porque así como es propio de la mujer, cuando riñe con algún varón, perder ánimo, dando huida cuando el hombre le muestra mucho rostro (...), de la misma manera es propio del enemigo enflaquecerse y perder ánimo, dando huida a sus tentaciones, cuando la persona que se ejercita en las cosas espirituales pone mucho rostro contra las tentaciones del enemigo haciendo lo diametralmente opuesto». Por esto san Ignacio de Loyola afirma el tercer y máximo modo de humildad: «Cuando (...), por imitar y parecer más actualmente a Cristo nuestro Señor, quiero y elijo más pobreza con Cristo pobre que riqueza, buscar la humillación y oprobios con Cristo lleno de ellos que honores, y desear más de ser estimado por vano y loco por Cristo que primero fue tenido por tal, que por sabio ni prudente en este mundo» (*Ejercicios espirituales*, Segunda Semana, 82).

De san Juan de Dios cuentan este hecho. Iba por la calle rezando: «Señor, soy un soberbio: nunca acepto nada; en seguida me rebelo. Nunca seré humilde si Tú no me ayudas». Mientras pensaba esto, se chocó con un señor e hizo sin querer que su sombrero se cayese al suelo. Este hombre, lleno de ira, le dio un bofetón. El primer pensamiento de san Juan de Dios fue darle un puñetazo, pero en seguida se dio cuenta de lo que estaba pasando: Dios estaba escuchando su oración y le estaba ayudando inmediatamente a ser humilde dándole una oportunidad concreta de serlo.

San Francisco de Asís pagaba a un hombre para que fuera humillándole con insultos por la calle.

El que es verdaderamente humilde excusa a todos los demás, porque se conoce a sí mismo y conoce lo que hay en el corazón del hombre; sabe lo que es el hombre. Por esto el cristiano no juzga a nadie. Afirman los Padres del Desierto: «Cuando veas que un hombre cae en pecado, no le juzgues, sino piensa: ése podría ser yo».

### **San Juan de la Cruz**

En todos los movimientos espirituales de la historia la humildad ha sido siempre una inspiración evangélica fundamental. Los frailes menores, por ejemplo, son fundados por San Francisco «para servir al Señor en pobreza y humildad»<sup>12</sup>, y su vocación se cifra en «seguir las huellas de la humildad de Cristo»<sup>13</sup>.

San Juan de la Cruz habla de los apegos desordenados por los que el hombre se arraiga en sí mismo, en lugar de fundamentarse en Dios. Y en este sentido puede decirse que **la perfecta humildad está en el total despojamiento de los apegos desordenados que la persona puede tener a ideas o costumbres, a sensaciones o sentimientos, a modos y maneras, a personas o cosas**. Precisamente «en esta desnudez halla el alma espiritual su quietud y descanso, porque no codiciando nada, nada le fatiga hacia arriba y nada le oprime hacia abajo, porque está en el centro de su humildad, porque cuando algo codicia, en eso mismo se fatiga»<sup>14</sup>.

*Los cristianos principiantes sólo adelantan si van por el camino de la humildad. Si son humildes y no se fían de sí mismos, se encuentran en la dirección espiritual, pues «el alma humilde no se puede acabar de satisfacer sin gobierno de consejo humano» (2 Subida 22,11). Y si son humildes se dejan llevar por Dios: «Humilde es el que se esconde en su propia nada, y se sabe llevar por Dios» (Avisos Espirituales 4, 172). Por otra parte si son humildes, no se atreverán a pecar; pero si la fragilidad humana les hace caer, no por eso se llenan de violencia o se angustian o se desaniman, sino que «en las imperfecciones en que se ven caer, con humildad se sufren» (1 Noche Oscura 2, 8). Ni siquiera los dones especiales que de Dios puedan recibir les enorgullecen: saben bien que «todas las visiones y revelaciones y sentimientos del cielo y cuanto más ellos quisieren pensar, no valen tanto como el menor acto de humildad, la cual tiene los efectos de la caridad» (3 Subida 9, 4). La humildad y la caridad son hermanas, van siempre juntas: «el alma enamorada es alma humilde» (Avisos Espirituales 1, 28).*

En los que se creen adelantados en el camino de ser cristianos hay todavía un «cierto ímpetu de soberbia oculta», una cierta satisfacción de sí mismos o del propio grupo, que denota claramente la imperfección de la humildad. Por eso hay que afirmar que los *perfectos solamente alcanzan la total humildad en la vida mística*. San Juan de la Cruz muestra de modo muy convincente cómo «éste es el primero y principal provecho que causa esta seca y oscura noche de contemplación, el *conocimiento de sí y de su miseria*... El alma antes *no conocía* su miseria, porque en el tiempo que andaba como de fiesta, hallando en Dios mucho gusto, consuelo y arrimo, andaba más satisfecha y contenta pareciéndole que en algo servía a Dios»... Pero es ahora cuando llega a la humildad perfecta «del conocimiento propio, no teniendo ya en nada ni teniendo satisfacción ninguna de sí, porque ve que de suyo no hace ni puede nada. Y *esta poca satisfacción de sí y desconsuelo* que tiene de que no sirve a Dios *tiene y estima Dios en más que todas las obras y gustos primeros* que tenía el alma y hacía, por más que ellos fuesen, por cuanto en ellos se ocasionaba para muchas imperfecciones e ignorancias» (1 Noche 12, 2).

Coincide esto exactamente con aquello que habla santa Teresa del examen de conciencia: «Es como el agua que está en un vaso, que si no le da el sol está muy clara; si da en él, se ve que está todo lleno de motas». Antes de verse el alma iluminada por tanta luz divina cree que «trae cuidado de no ofender a Dios y que, conforme a sus fuerzas, hace lo que puede; pero llegada aquí, que le da este Sol de justicia que la hace abrir los ojos, ve tantas motas que los querría volver a cerrar... se ve toda turbia» (Vida 20, 28-29)<sup>15</sup>. En efecto, sólo en la contemplación mística alcanza el cristiano la perfecta humildad. No hay completa humildad sin vida mística que es la interiorización de la Iniciación Cristiana.

Sin embargo, a esa intensa luz contemplativa no quedará el alma encogida por el conocimiento propio, pues «alumbrará Dios el alma no sólo dándole conocimiento de su bajeza y miseria, como hemos dicho, sino también de la grandeza y excelencia de Dios» (1 Noche 12, 4).

**Señalemos algunas notas importantes que caracterizan el espíritu de humildad y la actitud de la soberbia que afloran en la vida espiritual.**

### **Humildes ante Dios**

**Fe.-** La fe es la forma primordial de la humildad. En efecto, sólo en la humildad comprende el hombre que en este mundo está perdido, que su mente es indeciblemente vulnerable al error, y que únicamente en la Iglesia, haciéndose discípulo de Cristo, puede llegar a encontrar el camino cierto de la verdad por «la obediencia al Evangelio» (Rm 10, 16; 2 Ts 1, 8). Según esto es claro que los soberbios no pueden llegar a la fe (Lc 10, 21), pues, antes que hacerse discípulos de Cristo y de su Iglesia, declaran que no conocen la verdad, es decir, que son escépticos o agnósticos. Y aún es posible que lleguen a mostrarse orgullosos de su situación.

**Obediencia-** Como un niño va tranquilo de la mano de su padre, aunque no sepa ni a dónde va ni por dónde, así el humilde camina su vida abandonado en su Padre, sin pretensiones. En cambio **el soberbio no puede obedecer al Señor, pues se fía más de los pensamientos y caminos humanos que de la trascendencia del Dios de la historia que lleva nuestra vida.** Por eso, lo que

caracteriza a los cristianos es precisamente que, aceptando el espíritu filial de Cristo, han pasado de ser «hijos rebeldes» (Ef 2, 2) a ser humildes «hijos de obediencia» (1 P 1, 14).

**Ley.-** El humilde ama la ley, que de un modo patente y cierto, le indica aquello que el Espíritu Santo quiere obrar en él, librándole así de perezas y engaños. Y no sólo acepta las leyes de la Iglesia, sino que a sí mismo se da ciertas normas para asegurar su vida en la verdad y el bien. Un sacerdote humilde, por ejemplo, es fiel a las normas canónicas, pastorales o litúrgicas de la Iglesia, y no querrá desobedecerlas, pues eso sería preferir su propio juicio o el de otros amigos al pensamiento de la Iglesia; y sería también confiar más de la eficacia del medio humano, que en la gratuidad de gracia de Dios. El soberbio, en cambio, aborrece la ley, y aunque su vida personal va bien torcida, no quiere admitir regla alguna para dibujar su trazo. Y seguro de sus propios juicios, rechaza sujetar su acción a la norma, a no ser cuando ésta coincide con su apreciación personal.

**Magisterio eclesial.-** «Tengo por cierto - escribía Santa Teresa - que el demonio no engañará, ni lo permitirá Dios, al alma (humilde) que de ninguna cosa fía de sí y está fortalecida en la fe... y que siempre procura ir conforme a lo que tiene la Iglesia, preguntando a unos y otros, como quien tiene ya hecho asiento fuerte en estas verdades, que no la moverían cuantas revelaciones pueda imaginar -aunque viese abiertos los cielos- un punto de lo que tiene la Iglesia» (Vida 25, 12-13). Sabe el humilde que la mente humana puede fácilmente quedar sujeta a terribles engaños, y que sólo consigue permanecer libre en la verdad dejándose enseñar por Dios. El humilde, por ejemplo, no juzga la doctrina de la Iglesia sobre el matrimonio, sino que trata de vivirla con la gracia de Cristo, viendo en ella «un yugo suave y una carga ligera» (Mt 11, 30). Ni se le pasa por la mente la tentación de poner su lógica sobre la lógica de Cristo, que es la que la Iglesia enseña. Sabe perfectamente que la sabiduría humana se desvanece ante la sabiduría de Dios. Por ejemplo, ¿qué hombre prudente hubiera organizado la redención de la humanidad por la locura y el escándalo de la Cruz? (1 Co 1, 17-2, 16)... Pero los soberbios no entienden nada de esto, y se recluyen

indefinidamente en la aparente lógica de su estupidez, prefiriéndola a la sabiduría de Dios.

**Oración de petición.**- El que es consciente de sus propias miserias en todos sus empeños pone por delante la oración de súplica. Por el contrario, el soberbio, **cerrado en su autosuficiencia, pretende las cosas sin la ayuda de Dios**, y sólo como último recurso acude a la oración de petición, haciéndolo entonces con exigencia, es decir, tratando de mandar sobre la voluntad divina; así pues, «no pide o pide mal», y tarde (St. 4, 2-3). **Por eso el humilde, siempre suplicante, con poco esfuerzo y gran paz, consigue mucho sin cansarse apenas, en tanto que el soberbio, con grandes ansiedades y esfuerzos -si es que se digna hacerlos-, apenas consigue nada, pero se cansa mucho y vive cansado. No hace la voluntad de Dios sino la suya.**

### **Humildes ante los hermanos**

**Juicios.**- El **soberbio** ignora la viga en su ojo y ve la paja en el ojo del otro (Mt 7, 3): **tiende a excusar sus culpas**, para las que halla mil atenuantes, y juzga con dureza a los demás. En cambio **el humilde «todo lo excusa, todo lo cree, todo lo tolera»** (1 Co 13, 7) y sabe suspender su juicio «ni aun a mí mismo me juzgo... Quien me juzga es el Señor. Así pues, tampoco vosotros juzguéis antes de tiempo, mientras no venga el Señor, que iluminará los escondrijos de las tinieblas y hará manifiestos los propósitos de los corazones» (1 Co 4, 3-5).

**Veracidad.**- La mentira procede casi siempre de la soberbia, es decir, del deseo de ocultar un mal personal o de aparentar un bien propio inexistente. Por eso sólo el humilde puede ser plenamente veraz. El humilde tiende a ensalzar los méritos ajenos y a ocultar los propios, mientras que el soberbio se duele del bien ajeno, oculta sus propios fallos cuidadosamente, y se cuida bien de difundir y amplificar sus méritos reales o supuestos.

## Humildes ante nosotros mismos

**Intención.-** Jesús insiste continuamente en la rectitud de intención, en la limpieza del corazón. ¿Por qué hacemos una obra, con qué intención? La intención es la que da un espíritu a nuestras acciones. Por eso en el Sermón del Monte, por ejemplo, Jesucristo enseña cuidadosamente a sus discípulos para que hagan sus ayunos, oraciones y limosnas «no delante de los hombres, para que os vean», sino para agradar al Padre celestial, «que ve en lo escondido» (Mt 6, 1-3; 23, 1-12). Sólo la humildad puede asegurar la pureza de la intención, pues el que hace las cosas por vanidad para que le vean -o por soberbia- para satisfacción de sí mismo, vacía las obras de su significación verdadera, y camina en la mentira. Es, por ejemplo, el seminarista que reza en el Seminario para que le vean, pero que en vacaciones abandona la oración, porque ya no le ven o porque quienes le ven se ríen de ella, o el catecúmeno que sólo reza en los tiempos de Adviento o Cuaresma para ser visto por los hermanos y durante el año se toma vacaciones. Se ve que no tiene intimidad con el Señor.

**Paz y descanso.-** El humilde, como anda en verdad, no va agachado, encogido en menos de lo que es, ni va agrandado con un esfuerzo continuo, fingiendo una altura mayor que la suya, sino que **camina en la verdad de su ser, en paz y descansado**; y eso le permite crecer espiritualmente y llegar muy lejos. Por otra parte, la humildad hace que la persona acierte con su propia vocación porque acepta la historia que Dios hace con él. **El soberbio**, en cambio, encogido o agrandado, y siguiendo tantas veces un camino vocacional que no es el suyo, **no conoce sino la inquietud, el cansancio y la pretensión que le conduce a suplantar a Dios.**

## Humildes en la actividad

**Confianza.-** El humilde no apoya su vida en sí mismo, sino en el amor de Dios providente, y vive confiado, como un niño que se confía a sus padres. El soberbio, en cambio, apoyado en sus propias fuerzas o en las personas con las que espera poder contar, está siempre lleno de temores, inquietudes y ansiedades. No podría ser de otra manera. Recordemos el

camino de la infancia espiritual, tan bellamente expresado en la espiritualidad de santa Teresa del Niño Jesús. En el abismo de su miseria -ella no puede nada- es precisamente donde se le manifiesta mejor la misericordia del amor de Dios **-todo es gracia-**, y por eso, como san Pablo, ella se goza en su pequeñez, se gloria en su debilidad, porque **le basta la gracia del amor de Cristo, y sabe que cuando está más débil, es entonces más fuerte** (2 Co 12, 5-10).

**Magnanimidad.-** Los humildes, como cuentan con Dios, se atreven a grandes cosas, tanto en lo personal como en otras actividades exteriores. Saben que son «hechura de Dios, creados en Cristo Jesús para hacer aquellas buenas obras que Dios de antemano preparó para que en ellas anduviésemos» (Ef 2, 10). Teniendo una idea verdadera de sí mismos, quedan libres de muchísimas *autolimitaciones*: «Yo no valgo para», «yo no puedo prescindir de», etc. Y por otro lado, libres de vanidad, no le tienen miedo ni al fracaso ni al ridículo. **La humildad, pues, es magnánima, es decir, se atreve a grandes cosas.** Los soberbios en cambio ignoran la magnanimidad, pues no cuentan más que con sus propias fuerzas, y éstas las conocen mal; por eso o hacen planes *insensatos*, que nunca podrán realizar, o los hacen sumamente *mediocres*, acomodados a sus fuerzas miserables, ya que no cuentan con otras. Bien decía san Juan Crisóstomo que «aquel que se cree grande, en eso mismo es mediocre, pues tiene por grande lo que es pequeño» (MG 61, 15-16). Los más humildes Francisco, Ignacio, Vicente... Teresa de Calcuta son los que realizan las obras más grandes. **Los más humildes son los que tienen el espíritu de la Esclava del Señor y pueden decir con ella: «me felicitarán todas las generaciones, porque el Poderoso ha hecho obras grandes por mí»** (Lc 1, 48-49).

**Prudencia.-** El humilde «no pretende grandezas que superan su capacidad» (Sal 130, 1), sabe preguntar y pedir consejo, admite informaciones y correcciones, busca con empeño un director espiritual o consejero, no asume un cargo para el cual no es capaz, sabe retirarse a tiempo o encomendar una labor suya a otro más idóneo, en una palabra, es prudente. El soberbio ni pregunta, ni se aconseja, ni admite correcciones, de modo que toda su vida -elección de estudios, de cónyuge o de casa,

educación de los hijos, negocios, todo- está llena de errores y de culpas. Es el joven que, contra el consejo de parientes y amigos, se mete obstinadamente en un negocio ruinoso, del que amigos y parientes habrán de sacarle. Es el hombre que opina con énfasis acerca de cuestiones que realmente ignora. Es la abuela que se obstina en seguir mandando. Es el fanático que no conociéndose a sí mismo trata de aleccionar al que sabe más que él, y así quiere «enseñar a nadar a una trucha».

**Paciencia.- El hombre humilde sabe aceptar sus propios pecados**, y en su combate por superarlos, sabe también *esperar*. No tiene *prisa*, que es una forma de avidez y de ansiedad, es decir, de soberbia: no conduce, por ejemplo, su coche con velocidad temeraria, como si quisiera *dominar* el espacio y el tiempo, y como si le correspondiera *predominar* sobre los otros conductores. **No es exigente con los demás**; no se impacienta, por ejemplo, si el **médico** o el funcionario se demoran en recibirle, porque es humilde y sabe que Dios lo permite para su bien. Tampoco es *susceptible*, y no se indigna cuando sufre alguna hostilidad o menosprecio. Tiene mucho *aguante*, y las penas o injusticias no le hundan ni desesperan, porque es humilde y **está convencido de que a pesar de todo, el Señor «no nos trata como merecen nuestros pecados, ni nos paga según nuestras culpas»** (Sal 102, 10). De todo este *espíritu* carece el soberbio porque le falta el discernimiento.

## **Humildes ante el pecado**

**Tentaciones.-** El soberbio, fiado en sus propias fuerzas, no teme aceptar los usos del mundo, y **poniéndose** en graves ocasiones de pecado, peca gravemente, pues «el que ama el peligro caerá en él» (Eclo 3, 27). Más aún, **después de haber pecado se enorgullece de sus culpas**, y hace **ostentación** y presume de las cadenas que le mantienen esclavizado al pecado, como si de los preciosos collares y pulseras se trataran (**4 Rm 1, 32**). El humilde, consciente de su debilidad, **rehúye la tentación** y la vence con la gracia de Dios que auxilia a los humildes. Por otra parte, **nada aprende el soberbio de sus caídas**», pues o no las reconoce o echa las culpas a otros. En cambio el

humilde aún de pecados muy pequeños, casi sin culpa, saca enseñanzas grandes. Le decía santa Teresa a una religiosa: «Yo pienso que Dios la deja caer en estas faltas sin pecado -que en ellas no le hay- para que se humille y tenga por donde ver que no está del todo perfecta» (*Fundaciones* 18, 10).

**Pecados** - El humilde, cuando peca, reconoce su culpa, y como ama, se duele sinceramente de haber ofendido a Dios y a los hermanos. **El soberbio no reconoce sus pecados**, culpa de ellos a otros o a las circunstancias, y si alguna vez se siente culpable, no se duele de sus culpas ante Dios o ante el prójimo, por amor, sino ante sí mismo, por vanidad herida, por la frustración de sus planes o por vergüenza ante los otros. Y eso explica que después del pecado el humilde experimenta «la tristeza según Dios», que lleva a la conversión, en tanto que el soberbio se ve abrumado por «la tristeza según el mundo», que no lleva sino a la muerte (2 Cro 2, 10). Por otra parte, mientras que el humilde tiende a asumir sus responsabilidades culpables, el soberbio tiende a culpar a los otros. Cuando, por ejemplo, unos padres ven graves pecados y deficiencias en sus hijos, si son humildes, lamentan sobre todo el mal ejemplo y la mala educación que les han dado, las omisiones, la falta de oración de súplica en su favor, y así ven más a sus hijos como víctimas que como culpables. Los padres soberbios, por el contrario, echan pestes de sus hijos -«son unos desagradecidos, unos degenerados, después de todo lo que hemos hecho por ellos»-, y ni se les ocurre pensar que de los males de sus hijos ellos son probablemente los mayores culpables.

**Corrección.**- El humilde aprende siempre, cuando acierta y cuando yerra, y aprende también de los otros, porque recibe sin envidia sus ejemplos y atiende sus razones sin molestarse. **El soberbio**, por el contrario, **no aprende nunca, pues no reconoce sus culpas, ni sabe corregirse a sí mismo, ni tampoco admite correcciones de los demás.**

**Vigor Espiritual (ascético).**- Mientras que los humildes se ajustan a una vida ascética, los soberbios consideran ésta completamente innecesaria, e incluso perjudicial. Resulta curioso en esto observar cómo los más santos

son los que han sido más conscientes de la necesidad de una disciplina interna, no moralista sino vivida en la gracia de Dios.

Cuando san Bernardo, por ejemplo, con sus **compañeros**, se retira a Claraval y allí emprenden una vida de gran rigor penitente, familiares y también otros monjes ponen en duda si tanta penitencia es *necesaria* para la santidad. ¿Acaso la santidad *necesita* para producirse unos medios ascéticos tan severos? ¿Dónde aconseja la Escritura el ocultamiento del propio nombre, tantas vigiliass y ayunos, tantas mortificaciones en el comer y el vestir, tan severo recogimiento de los sentidos, tan austera limitación de los placeres honestos? Por supuesto que jamás un *medio* ascético será *necesario* para la santificación, pues ésta es siempre gratuita; pero san Bernardo responde siempre a estas objeciones desde *la humildad* más profunda. Cuando en su *Apología* explica por qué pasó de Cluny a la más estricta reforma cisterciense, le confiesa a su amigo Guillermo, abad cluniacense de Saint Thierry: «No fue porque esta Orden [de Cluny] no fuera justa y santa, sino porque siendo yo «carnal, vendido como esclavo al pecado» (Rm 7, 14), sentía en mi alma una debilidad tan grande; que *necesitaba* de una medicina más fuerte» (*Apología IV, 7*). Consideraciones semejantes, esta vez referidas a la debilidad de otro, expone san Bernardo en su *Carta a Roberto*, un primo suyo que había desertado de Claraval y se había refugiado en un monasterio donde pretendía cuidar con tanta solicitud su cuerpo como su alma. La misma humildad ascética se aprecia en Humbelina, hermana de san Bernardo, que de ser una casada rica y bella había pasado a ser una pobre, oculta y mortificada religiosa. Ella decía á las monjas que consideraban excesiva su austeridad ascética: «*Para mí*, que he vivido tanto tiempo entre las vanidades mundanas, ninguna clase de penitencia puede ser *excesiva*» (*Apología IV, 7*)<sup>16</sup>. La cosa es clara: la falta de rigor ascético es antes que nada falta de humildad, es decir, soberbia, si no personal, al menos soberbia comunitaria.

### **Humildes para amar**

***Amor a Dios.***- La humildad, que lo ve todo como don del Creador y gracia del Redentor, no puede menos de llevar al amor de Dios y al agradecimiento religioso. La soberbia, en cambio, que es un perverso amor

hacia sí mismo, inhibe por completo el amor a Dios y toda gratitud hacia Él, y presta al hombre la gloria que sólo a Dios es debida (Rm 1, 23-25).

**Amor al prójimo.- El humilde ama a los hermanos a pesar de los defectos que tengan, pues estima mayores los suyos propios.** Sabe amar, incluso con especial amor, a los más modestos y difíciles, sin acepción de personas, no busca ventajas en el amor, prestigios o gratificaciones sensibles, ni tampoco pretende acercarse al sol que más calienta. Pero el soberbio no ama sino a los que le estiman -y ni siquiera esto es seguro-, se siente autorizado a retirar su amor de los defectuosos o de quienes le han ofendido y procura arrimarse sobre todo a aquellos que pueden participarle prestigio, poder o riqueza. Es por eso que se tienen a sí mismos en alta dignidad.

### **Humildad personal y comunitaria**

La humildad, para ser perfecta, ha de tener una estima verdadera de lo humano que está referida no sólo a la persona concreta, sino también a su comunidad. Por ejemplo, se da a veces el caso de que alguien es humilde en la consideración personal de sí mismo, pero que en su autoestima comunitaria, esto es, en referencia al grupo al que pertenece, es soberbio. Su yo es humilde, pero su persona no tolera ser humillado en modo alguno cuando se refieren a la comunidad en que está integrado. Es evidente: habiendo soberbia comunitaria, no puede ser perfecta la humildad personal...

Se da también el caso de aquel que es humilde en su persona, e incluso en su grupo, pero padece en cambio soberbia de especie, referida claro está a la especie humana. La soberbia de especie, por ejemplo, no le permite reconocer que la mayoría de los hombres andan perdidos, ni le deja ver que muchos de ellos son realmente a los ojos de Dios cadáveres ambulantes como afirma el Apocalipsis: «Tienes nombre de vivo pero estás muerto». Puede admitir la miseria humana pero su soberbia no le autoriza a reconocer la necesidad absoluta que tiene el hombre de un Salvador que le abra los ojos y, tomándole de la mano, le alce y le salve por gracia. No entiende tampoco que las leyes humanas puedan causar en el pueblo

enormes destrozos si no se rigen por las leyes de Dios. Tiene puesta su fe en un cierto humanismo autónomo y, en nombre de la tolerancia y del mal menor, lo considera justo, necesario e incluso salvífico... Pero el hombre específicamente soberbio no puede ser personalmente humilde.

Para esto tiene la Iglesia el camino catecumenal: Vaciar el hombre viejo y configurarse del hombre nuevo: ser hijo de Dios. La humildad perfecta es una humildad total: es personal y comunitaria.

### **Vocaciones humildes y serviciales**

*Si la humildad escasea, los cristianos no verán y seguirán las vocaciones más humildes de la Iglesia, aunque sean llamados por Dios a ellas. Y así éste, en lugar de ser un buen maestro, será un mal catedrático. Aquel otro hubiera podido colaborar en una obra grandiosa, como secretario de otro, pero no quiso servir, y se quedó en negociante rico y amargado... Incluso puede suceder que en ambientes escasos de humildad lleguen a desaparecer ciertas vocaciones humildes como, por ejemplo, la de los itinerantes y hermanos legos; y aparece más la del «presbítero para ser más» y no como lo instituyó Jesucristo como servidores (esclavos-pequeños) de la comunidad. Así pues, en determinados ambientes, ya no habrá hermanos santos, como Martín de Porres, Alonso Rodríguez o el Hermano Gárate. Ya no habrá coadjutores, es decir, colaboradores: ya san Bernardo no contará con el abnegado fray Geofredo de Auxerre, ni santo Tomás se verá auxiliado, en sus inmensas tareas intelectuales, por el fiel fray Reginaldo. Y es que la soberbia generalizada, en el nombre de la igualdad, destruye la misma posibilidad de estas vocaciones humildes y subordinadas. Con ello todos salen perdiendo: Bernardo y Geofredo, Tomás y Reginaldo, la Iglesia y el mundo. Innumerables son las vocaciones falseadas por la soberbia o la vanidad, y ello introduce en la vida de los hombres no sólo grandes sufrimientos, porque no hacen la voluntad de Dios y no se da la santificación. Siempre en la historia de la Iglesia ha sido fundamental vivir al menos de dos en dos para ayudarse en la vida cristiana, para ser santos.*

## **La humildad ha de ser pedida**

Supongamos que un hombre acepta *la doctrina o la ética* de la humildad. Es un primer paso bien importante, pero no suficiente, pues la humildad más que una doctrina es *un espíritu*. Ahora bien, ¿dónde podrá el hombre *adquirir el espíritu de la humildad*? ¿En el mundo? Imposible, pues «todo lo que hay en el mundo es codicia de la carne, codicia de los ojos y orgullo de lo que se tiene» (1 Jn 2, 16). ¿En sí mismo? Tampoco, pues el hombre es soberbio y carnal desde su nacimiento, y «lo que nace de la carne es carne» (Jn 3, 6). ¿Dónde podrá, pues, el hombre adquirir el espíritu de la humildad? Solamente en Cristo, que siendo el Hijo humilde y fiel, por la *comunicación del Espíritu Santo* es para el hombre *la fuente de la humildad*. No hay otra. «Aprended de mí que soy manso y humilde de corazón» (Mt 11, 29). La humildad es el don de Cristo, es su gracia de filiación. Un *don* que el hombre debe *pedir*.

## **Juicio final de humildes y soberbios**

Las Sagradas Escrituras contemplan el ensalzamiento final de los humildes y el abatimiento definitivo de los soberbios. En aquel día «los ojos orgullosos serán humillados, será doblegada la arrogancia humana; sólo *el Señor será ensalzado aquel Día*, que es el Día del Señor de los ejércitos; contra todo lo orgulloso y arrogante, contra todo lo empinado y engreído, contra todos los cedros del Líbano, contra todas las altas torres, contra todos los navíos opulentos... Será doblegado el orgullo del mortal, será humillada la arrogancia del hombre; sólo el Señor será ensalzado aquel día, y los ídolos pasarán sin remedio... «Cesad, pues, de apoyaros sobre el hombre, cuya vida es solo un soplo» (Is 2).

Dios nos ha revelado, tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento, que en «el Día del Señor», juicio final, se producirá la caída irrevocable de la Babilonia criminal mundana, llena de soberbia, fornicaciones y riquezas, y el ensalzamiento definitivo de los humillados y oprimidos (Ap 18). De tal modo que «muchos de los primeros serán los últimos, y muchos de los últimos serán los primeros» (Mt 19, 30).

La fe nos dice que la exaltación final del Cristo glorioso en esta tierra traerá consigo la victoria de los que, por ser suyos, se ven ahora humillados. En efecto, «ahora somos hijos de Dios, pero todavía no se ha manifestado lo que hemos de ser. Sabemos que cuando Cristo aparezca, seremos semejantes a Él, porque le veremos tal cual es» (1 Jn 3, 2; Rm 8,18; 2 Co 3,18; Col 3,4; Flp 3,21; 1 Pe 1,5). Éste es el plan de Dios sobre los hombres: «El que se ensalza será humillado, y el que se humilla será ensalzado». (Mt 23,12). Este es el secreto del verdadero conocimiento de sí mismo, de la felicidad y de autenticidad.

## Notas

1 AG. HAMMAN, **La Vida Cotidiana en África del Norte en tiempos de san Agustín**, Ed. Oala, Iquitos 1989; P. ADNÉS, **Humilté**, en **Dictionnaire de Spiritualité 1** (París 1969) pp. 1136-1187 ; J.L. AZCONA, **La Doctrina Agustiniiana de la humildad**, en **Tractatus in Ioanne**, Rev. Augustinus, Madrid 1972 (= Rev. Nouvelle Revue Théologique, 1976, pp 713ss); F. VARILLON, **Lhitmilté de Dieu**, Rev. Centurión, París 1974 (= Nouv Revue Théologique, 1975, pp. 566ss); cf. PELAGIO y JUAN, **Las Sentencias de los Padres del Desierto**, Ed. Desclée de Brouwer, Bilbao 1988; INSTITUTO PATRÍSTICO AGUSTINIANUM, **Patrología**, Vol. III, espec. Cap. VI: **San Agustín**, por A. Trape, pp. 405-553; INSTITUTO PATRÍSTICO AGUSTINIANUM. **Diccionario Patrístico y de la Antigüedad Cristiana**, voz: **Agustín de Hipona** por A. Trape, pp. 53-61, Vol I, Ed. Sigúeme, Salamanca 1991; J.P. MIGNE, **Patrología latina**, Vol. 36, p. 156, en adelante citare ML-

2 Cf. AGUSTÍN, **Sermón 56**, 6,9.

3 Cf. JUAN CRISÓSTOMO, **Hom. In Rom.** 7,3.

4 Cf. SÉNECA, **Ctas. A Lucillos** IV, 41, 6.

5 Cf. EPÍCTETO, **Conversaciones** I, 6, 28-32; II, 16, 11-15.

6 Cf. P. GELIN, **Los Pobres de Yavé**, Ed. Herder, Barcelona 1963.

7 Cf. PELAGIO, y JUAN, **La sentencia de los padres del Desierto**, Ed. Desclée de Brouwer, Bilbao 1988, pp. 233-249

8 Cf. JUAN COLOBOS, 15, 22, **Poimen; 15, 37: Verba seniorum**. El abad Poimén era monje de Egipto del Siglo V.

9 Cf. ISAÍAS DE GAZA, **Ascetikón, Logos 22: Sobre la obra santa del hombre nuevo**.

10 Cf. BENITO, *Regía* Cap. 7; BERNARDO, *Sobre los grados de humildad y de orgullo*; TOMÁS DE AQUINO, *STh* II-II, 161, 6.

11 Cf. PATROLOGÍA GRAECA, Vol. 31, pp. 645.1377, en adelante citaré MG.

12 Cf. FRANCISCO. *II Regla*, 6, 2.

13 Cf. CEFALO, *II Vida* Cap. 109, núm. 148

14 Cf. JUAN DE LA CRUZ, *San Juan de la Cruz. I Subida al Monte Carmelo 1,313*.

*Obras Completas*. Ed. Monte Carmelo, Burgos 1982.

15 Cf. TERESA DE JESÚS. *Obras completas*, Ed. BAC, 1986.

16 Cf. A. J. LUDDY, San Bernardo, Ed.Rialp, Madrid 1963, pp. 83-84.

Nos ha nacido El Salvador

Jesucristo

Paz a los hombres de Buena Voluntad