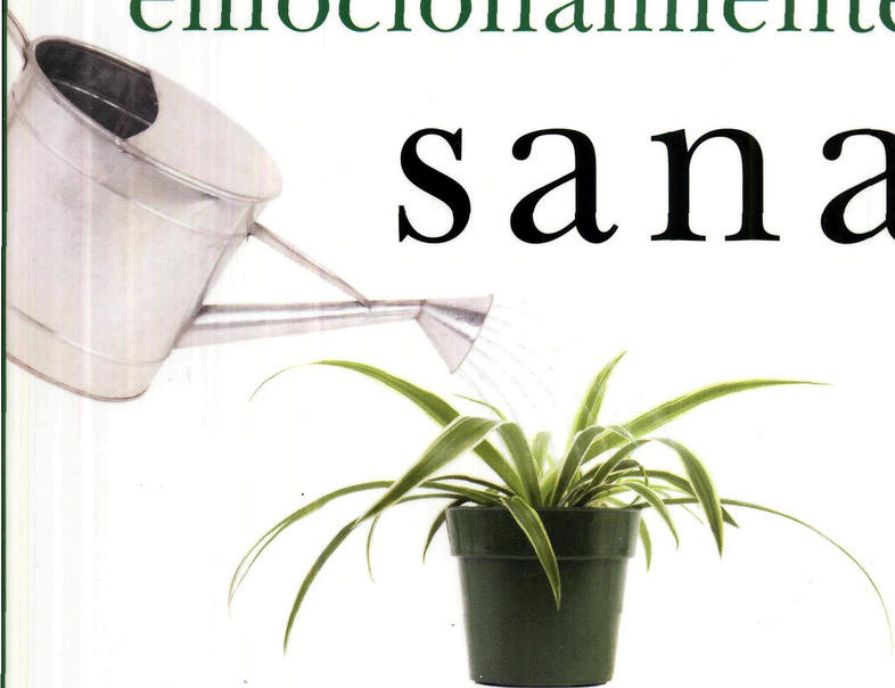


Espiritualidad
emocionalmente

sana



ES IMPOSIBLE *tener*
madurez espiritual
si SOMOS

INMADUROS EMOCIONALMENTE

Peter Scazzero

 Editorial Vida

Desata una revolución en tu vida en Cristo

Espiritualidad
emocionalmente

sana



ES IMPOSIBLE *tener*
madurez espiritual
si SOMOS

INMADUROS EMOCIONALMENTE

Peter Scazzero



La misión de Editorial Vida es proporcionar los recursos necesarios a fin de alcanzar a las personas para Jesucristo y ayudarlas a crecer en su fe.

ESPIRITUALIDAD EMOCIONALMENTE SANA

Edición en español publicada
por Editorial Vida – 2008
© 2008 Editorial Vida
Miami, Florida

Publicado en inglés con el título:
Emotionally Healthy Spirituality
por Integrity Publishers,
Copyright © 2006 by Peter Scazzero

Traducción, edición y diseño interior: *Good Idea Productions Inc.*

Adaptación de cubierta: *Pablo Snyder*

Reservados todos los derechos. A menos que se indique lo contrario,
el texto bíblico se tomó de la Santa Biblia Nueva Versión Internacional.
© 1999 por la Sociedad Bíblica Internacional.

ISBN: 978-0-8297-5140-6

Categoría: Vida cristiana / Crecimiento espiritual

Impreso en Estados Unidos de América
Printed in the United States of America

08 09 10 11 ◆ 6 5 4 3 2 1

EX LIBRIS
ELTROPICAL

CONTENIDO

AGRADECIMIENTOS 5

INTRODUCCIÓN 7

PARTE UNO:

El problema de la espiritualidad emocionalmente enferma

CAPÍTULO 1: 11
Cómo reconocer la espiritualidad de la punta del iceberg.
Algo anda muy mal.

CAPÍTULO 2: 27
Los diez principales síntomas de la espiritualidad emocionalmente enferma.
Cómo diagnosticar el problema.

CAPÍTULO 3: 45
El antídoto radical: Salud emocional y espiritualidad contemplativa.
Cómo traer transformación a los lugares profundos.

PARTE DOS:

El camino hacia la espiritualidad emocionalmente sana.

CAPÍTULO 4: 73
Conócete a ti mismo para que puedas conocer a Dios.
Cómo convertirte en un ser auténtico.

CAPÍTULO 5:	105
Retroceder para poder avanzar.	
<i>Cómo romper el poder del pasado.</i>	
CAPÍTULO 6:	129
El viaje a través del muro.	
<i>Dejar el poder y el control.</i>	
CAPÍTULO 7:	149
Agrande su alma a través del dolor y la pérdida.	
<i>Rendirse a sus límites.</i>	
CAPÍTULO 8:	169
Descubrir los ritmos del Devocional Diario y el Sabbat.	
<i>Detenerse para respirar el aire de la eternidad.</i>	
CAPÍTULO 9:	193
Crezca como un adulto emocionalmente maduro.	
<i>Aprender nuevas técnicas para amar bien.</i>	
CAPÍTULO 10:	215
Vaya al próximo paso para desarrollar una «regla de vida».	
<i>Amar a Cristo por sobre todas las personas.</i>	
ANEXO A: LA ORACIÓN DEL EXAMEN	232
ANEXO B: EL DEVOCIONAL DIARIO	233

AGRADECIMIENTOS

Aunque este libro fue escrito por mí, el material fue provisto por Geri, mi mejor amiga y esposa desde hace veintidós años. Las ideas del libro las vivimos de formas separadas, como pareja y como padres de cuatro hijas: Maria, Christy, Faith y Eva.

Quiero agradecer muy especialmente a la familia de la iglesia «El compañerismo en la nueva vida» en la ciudad de Queens, Nueva York, de la que soy pastor principal desde hace diecinueve años. Este libro se escribió tomando como punto de partida la realidad de nuestra vida juntos como comunidad multirracial y multiétnica, comprometida a derribar barreras raciales, culturales, económicas y de género, y servir a los pobres y marginados. Si bien el contenido del libro nace de esta tierra, su apertura al Espíritu Santo y su pasión por el Señor Jesús significan un don sin lugar a dudas. Agradezco fundamentalmente a los ancianos, al personal, a los miembros y amigos de nuestra iglesia y a todos aquellos que colaboraron leyendo borradores y partes de este libro durante el proceso (son demasiados para nombrarlos). Gracias a todos.

Agradezco a Peter Schreck del Seminario Teológico Palmer y a Chris Giammona, Emma Baez, Peter Hoffman y Jay Feld. Cada uno de ellos leyó capítulos fundamentales e hizo contribuciones significativas en el tiempo. Gracias a Mike Favilla por sus muchas horas de trabajo en los primeros borradores de las ilustraciones de este libro. Gracias a Kathy Helmers, mi representante, quien ha sido un regalo y una guía durante todo el proceso. Mi más profundo agradecimiento a

Joey Paul y Kris Bearss, editores de Integrity, quienes a través de sus preguntas e ideas perspicaces llevaron este libro a otro nivel. Asimismo, gracias a Leslie Peterson, mi editora, por su excelente trabajo junto a las muchas otras personas que hicieron posible la publicación de este manuscrito.

INTRODUCCIÓN



La intención de este libro no es simplemente informar, sino cambiar tu vida. Es una invitación a una relación más profunda y más amplia con Jesucristo en la que es necesario que viajes a lo desconocido, como hizo Abraham cuando abandonó su cómodo hogar en Ur. El mensaje principal de estas páginas es la combinación de la salud emocional y espiritualidad contemplativa, lo cual desatará una revolución en los lugares más profundos de tu vida. Esta revolución transformará, sucesivamente, todas nuestras relaciones.

En el año 2003, escribí un libro para líderes de iglesias y pastores titulado *La iglesia emocionalmente sana*.¹ Realmente nos sorprendió el impacto de este libro, y reconocimos que Dios nos había dado algunas ideas renovadoras acerca de cómo unir la salud emocional y la espiritualidad. Esto provocó un cambio drástico en nuestra vida y la de muchos otros en la iglesia. Al comenzar a viajar y ofrecer seminarios, nos dimos cuenta hasta qué punto el primer libro había conmovido a líderes y pastores de todas las líneas denominacionales y teológicas. El mensaje se difundió rápidamente por América del Norte y el extranjero. Ahora, este libro es totalmente diferente en tres aspectos importantes. En primer lugar quería que el material que desarrollamos y que transforma vidas en *La iglesia emocionalmente sana*, estuviera

¹ Peter Scazzero, *La Iglesia emocionalmente sana*, Zondervan, Grand Rapids, 2003.

disponible no solo para pastores y líderes, sino también para la persona común que concurre a la iglesia. En segundo lugar, aquellos que leyeron el primer libro, podrán notar que se han agregado, revisado y profundizado otros principios. Los últimos cuatro años han aportado abundante tiempo para la reflexión y discusión acerca de este material. Por último, escribo con total pasión para también hacer accesibles los antiguos tesoros de la iglesia. La tradición contemplativa trajo plenitud, riqueza, y sentido de integridad a nuestra formación espiritual y de discípulos en la iglesia «El compañerismo en la nueva vida». El resultado ha sido verdaderamente explosivo (¡No sé que otra palabra utilizar!) en la vida de muchas personas.

Desde hace diecinueve años soy el pastor principal. Personas de más de sesenta y cinco naciones entran semana a semana por nuestra puerta. Esto ha proporcionado una ventana única para transformar este material en una familia de iglesia local. Sin duda alguna, ha sido una experiencia estimulante. Como comunidad de la iglesia, durante más de diez años, hemos ido absorbiendo paulatinamente los principios enunciados en este libro. En los diferentes capítulos, cada uno de los temas tratados ha sido considerado, predicado, orado, aplicado y realizado por mí y miembros de nuestra iglesia. Y de esta forma, poco a poco, emprendieron su propio viaje con Cristo.

Pero ahora es tu tiempo. Te toca a ti. Por lo tanto, lee este libro con devoción... atenta... y lentamente. Detente en el camino solo para absorber las visiones de Dios y de ti, que el Espíritu Santo te da. Anota como Dios te habla. Siempre que leo un buen libro en el cual Dios viene a mí, en la contratapa, escribo algunas oraciones sobre cada idea con el número de página. De esta forma es más fácil volver luego y revisar correctamente lo que Dios me dijo. Es posible también que quieras hacer un diario o escribir en los márgenes de este libro.

Al final de cada capítulo lee atentamente las oraciones y hazlas tuyas. No te apresures. Cada capítulo podría haberse expandido para formar su propio libro. Hay muchísimo para pensar aquí.

Por eso, lo más importante es disfrutar y amar al Señor Jesucristo mientras lo conoces en estas páginas, y no simplemente agregar a tu cabeza conocimiento acerca de él, porque quieres crecer en tu experiencia con Jesús.

El libro está dividido de manera bien simple. La primera sección se titula «Espiritualidad emocionalmente enferma». La intención de estos capítulos es ayudarte a reconocer la apariencia de una espiritualidad emocionalmente enferma. Es importante que visualices con claridad la naturaleza y alcance del problema antes de leer sobre el radical e importante antídoto. El capítulo tres nos presenta el eje sobre el cual gira el resto del libro, y explica por qué la salud emocional y la espiritualidad contemplativa, son indispensables para llevar la transformación en Cristo a los lugares más profundos de nuestra vida.

Tal vez, al terminar el libro quieras volver a leer ese capítulo. La segunda sección del mismo, capítulos cuatro al diez, hace referencia a los caminos esenciales para el desarrollo de una espiritualidad emocionalmente sana.

En la introducción de su libro *The Living Flame*, Juan de la Cruz notó que todo lo que escribía estaba «tan lejos de la realidad como una pintura del objeto viviente al que representa». ² De igual manera, este libro no puede capturar al Dios incomprensible e inagotable que intentamos conocer y amar, porque nos tomará una eternidad llegar a conocerlo mejor. Mientras lees recuerda siempre que estas palabras son también como pinturas que nos dirigen hacia un encuentro más rico y auténtico con el Dios que vive en Cristo. El éxito verdadero de este libro se evaluará mediante un cambio positivo en tu relación con Jesús, contigo mismo, y con los demás.

Debido a que al principio de mi ministerio la carencia de salud emocional casi me hizo fracasar, le agradezco a Dios su infinita misericordia. Esto me ha permitido no solo sobrevivir, sino también disfrutar de una riqueza en la vida cristiana que nunca imaginé. Si tienes ganas de que Dios te transforme tanto a ti como a los que te rodean, te invito a que pases a la otra página y comiences a leer.

2 Kieran Kavanaugh, ed. *Juan de la Cruz: Escritos seleccionados. Clásicos de espiritualidad occidental*: Editorial Paulista, Mahwah, NJ, 1987, 292.

EL PROBLEMA
DE LA ESPIRITUALIDAD
EMOCIONALMENTE ENFERMA

CÓMO RECONOCER
LA ESPIRITUALIDAD
DE LA PUNTA DEL ICEBERG

Algo anda muy mal

Sin una integración real de salud emocional, la espiritualidad cristiana puede ser terrible para ti mismo, tu relación con Dios, y la gente que te rodea. Lo admito, puesto que he vivido de esta manera la mitad de mi vida adulta, y tengo más ejemplos personales de los que quiero contar. El siguiente precisamente es uno que quisiera poder olvidar.

FAITH Y LA PISCINA

Conocí a John y a Susan mientras predicaba en otra iglesia. Estaban entusiasmados con visitar nuestra iglesia «El compañerismo en la nueva vida» en Queens donde soy pastor principal. Un caluroso y húmedo domingo de julio, hicieron un viaje largo y arduo desde Connecticut, con el tráfico previsible, para asistir a nuestros tres servicios religiosos. Entre el segundo y el tercer servicio John me apartó y me dijo que le agradecería conversar un rato con Geri y conmigo.

Estaba agotado. Pero mi mayor preocupación era qué pensaría su pastor, un amigo mío. ¿Qué le dirían si yo simplemente los mandara a su casa? ¿Qué dirían ellos de mí? Así que mentí.

«Seguro, me encantaría que almorzáramos juntos». «¡Seguro que a Geri también le va a encantar!»

En su deseo de ser «buena esposa de un pastor», cuando llamé Geri estuvo de acuerdo con el almuerzo, aunque ella también hubiera preferido decir que no. John, Susan y yo llegamos alrededor de las tres de la tarde. En pocos minutos, los cuatro nos sentamos a comer.

John comenzó a hablar... hablar... y hablar... Susan no decía nada.

Geri y yo ocasionalmente nos mirábamos. Sentíamos que debíamos darle tiempo. ¿Pero cuánto?

En tanto, John seguía hablando... hablando... y hablando...

No había manera de interrumpirlo. Relataba con tanta intensidad acerca de Dios, su vida, sus nuevas oportunidades en el trabajo. ¡Ah Dios! *Quiero ser amable y amigable, ¿pero cuánto tiempo es suficiente?* Esto me preguntaba a mí mismo mientras fingía escuchar atentamente. Yo estaba enojado. Aunque después me sentí culpable por mi ira. Quería que John y Susan pensarán que éramos hospitalarios y atentos. ¿Pero por qué no le dio a su esposa la oportunidad de decir algo? ¿O a nosotros?

Por fin, Susan se tomó un descanso para ir al baño. También John pidió permiso para hacer una llamada telefónica rápida. Cuando nos quedamos solos Geri habló.

«¡Peter, no puedo creer que hicieras esto!», dijo entre dientes y con voz de enojada. «No te he visto». «Las niñas no te han visto».

Agaché la cabeza y dejé caer los hombros esperando que mi humildad ante ella evocara piedad.

Pero no fue así.

Susan regreso del baño y John seguía hablando. Odiaba estar sentado en esa mesa.

«Espero no estar hablando demasiado», dijo John inesperadamente.

«No, por supuesto que no». Continué mintiendo en nombre de los dos. Y aseguré, «nos encanta que estén aquí».

En tanto, Geri continuaba callada a mi lado. Yo no quería ni mirarla.

Una hora más tarde, durante una rara pausa, Geri dijo bruscamente, «hace rato que no oigo a Faith». Ella era nuestra hija de tres años.

John siguió hablando como si Geri no hubiera dicho nada.

Geri y yo seguíamos intercambiándonos miradas fingiendo escuchar, y estirando el cuello de vez en cuando para mirar hacia afuera de la habitación.

Ah, seguro que está todo bien, me convencí a mí mismo.

Sin embargo, Geri comenzó a verse bastante preocupada. Su rostro reflejaba tensión, inquietud e impaciencia. Podía notar que por su mente pasaban diferentes opciones de dónde podía estar nuestra pequeña Faith.

La casa está demasiado silenciosa y solo se escucha la voz de John.

Finalmente, Geri se disculpó y con eso supe que ella era la única que estaba molesta: «Debo ir a ver a mi hija».

Bajó disparando al sótano. Faith no estaba. Miró en las habitaciones. No estaba allí. También en la sala y el comedor. Tampoco estaba allí.

Desesperada, volvió corriendo a la cocina. «¡Peter! Oh Dios, no la encuentro. ¡Allí no está!».

A ambos nos atrapó el horror mientras nuestros ojos se cerraron por milésimas de segundo. Los dos pensábamos lo inconcebible: ¡La piscina!

A pesar de que vivíamos en una casa para dos familias separadas por una medianera y con poco espacio, sí teníamos *en* el patio una piscina de noventa y un centímetro de profundidad para pasar los calurosos veranos de la ciudad de Nueva York. Corrimos urgentemente hacia el patio... y vimos que nuestros peores miedos se habían hecho realidad.

Allí se encontraba Faith, nuestra hijita de tres años, en medio de la piscina de espalda hacia nosotros, desnuda, descalza, en punta de pies y con agua hasta el mentón, casi hasta la boca.

En ese momento sentí que envejecíamos cinco años.

«¡Faith. No te muevas!», gritaba Geri mientras juntos corríamos a sacarla de la piscina.

De alguna manera ella se había metido al agua por la escalera sin resbalarse. Y se había mantenido en punta de pies dentro de la piscina ¡por quién sabe cuánto tiempo!

Si hubiera desfallecido, Geri y yo habríamos estado enterrando a nuestra hija. Estuvimos muy conmocionados durante días. Aún hoy me da escalofrío mientras escribo estas palabras.

Sobre este incidente la triste verdad es que nada cambió dentro de nosotros.

Eso demoraría otros cinco años más, mucho más dolor, y algunas cuantas llamadas cercanas.

¿Cómo pudimos ser tan descuidado? ¿Aún me avergüenzo cuando recuerdo lo falso e inmaduro que me comporté con John y Susan, con Dios y conmigo mismo! Claro, el problema no era John, sino yo mismo. Por fuera había aparentado ser amable, atento y paciente, cuando por dentro no era absolutamente nada de eso. Me empeñaba tanto en querer representar una imagen prolija como buen cristiano, que el resultado fue un aislamiento total de lo que pasaba dentro de mí. Inconscientemente había estado pensando: *Espero ser un cristiano lo suficientemente bueno. ¿Le agradaremos a esta pareja? ¿Pensarán bien de nosotros? ¿John hablará bien de nosotros si visita a mi amigo el pastor?*

Fingir era más seguro que ser sincero y vulnerable.

La realidad era que mi discipulado y mi espiritualidad no habían tocado algunos patrones de heridas internas profundas y de pecado, especialmente aquellos desagradables que ocurrían en casa a puertas cerradas durante discusiones, dificultades, conflictos y reveses.

Estaba entonces atascado en un nivel inmaduro de desarrollo espiritual y emocional. Y mi manera de vivir la vida cristiana no estaba transformando los lugares profundos en mi vida.

Y fue debido a eso precisamente, que la fe casi muere. Algo andaba terriblemente mal con mi espiritualidad, ¿pero qué era?

DESERTORES DE LA IGLESIA

Investigadores han estado siguiendo de cerca el rastro que dejan aquellos conocidos como «desertores de la iglesia»¹, un grupo cada vez más grande y que continua aumentando en los últimos años. Algunos de estos desertores son creyentes que ya no se congregan en ningún lugar. Estos hombres y mujeres tenían un compromiso sincero con Cristo, pero

lentamente se dieron cuenta de que la espiritualidad que se ofrecía en la iglesia realmente no provocaba en ellos ni en otros, ningún cambio de vida profundo y transformador en Cristo.

¿Qué es lo que salió mal? Eran seguidores sinceros de Jesucristo pero tenían, como cualquier persona, problemas relacionados con el matrimonio, el divorcio, las amistades, la crianza de los hijos, la soltería, su sexualidad, adicciones, la inseguridad, el instinto de aprobación y sentimientos de fracaso y depresión en el trabajo, la iglesia y el hogar. Vieron los mismos patrones de conflicto emocional dentro de la iglesia al igual que fuera de la misma. ¿Qué pasaba en la iglesia?

Otros desertores son aquellos que permanecieron en la iglesia, que simplemente se volvieron inactivos.

Después de muchos años de frustración y desilusión, y de darse cuenta de que las evidencias de la vida de la fe no concordaban con sus propias experiencias, los motivó a renunciar —al menos interiormente. Por el bien de sus hijos, o quizá porque no tenían otra opción, han decidido permanecer en la iglesia, pero de manera pasiva. No pueden con exactitud señalar el problema, saben que no todo anda bien porque precisamente algo falta. Un profundo malestar inquieta sus almas y no saben qué hacer con ello.

Existe un tercer grupo que, lamentablemente, decidió abandonar su fe por completo. Se fatigaron al sentirse atascados y atrapados en su viaje espiritual. Y se cansaron de los cristianos que los rodeaban quienes, a pesar de su «conocimiento de Dios», compromiso con la iglesia, y afán; eran compulsivos, obstinados, defensivos, soberbios, y estaban enojados y muy ocupados para amar al Dios que profesaban. Parecía que ser cristiano costaba más de lo que valía. Y sentían equivocadamente que Starbucks y el *New York Times* eran mejores compañeros para el domingo por la mañana.

Hubo una época en mi vida que deseaba ser uno de esos desertores. El gran sufrimiento en una importante crisis hizo que me retorciera de ira y vergüenza. Yo, el hombre que se había esforzado tanto para ser un cristiano fiel y comprometido, que era tan sincero en el sentido de servir a Dios y su reino, ¿cómo era posible que todos mis mejores esfuerzos me habían metido en semejante confusión?

Fue precisamente ese sufrimiento que rodeó mi vida el que reveló cuánto escondía bajo mi superficie de «buen cristiano», porque

¹ Alan Jamieson, *A Churchless Faith: Faith Journeys Beyond the Churches*, Sociedad para la promoción del conocimiento cristiano, Gran Bretaña, 2002.

capas completas de mi existencia emocional habían estado enterradas, sin ser aún tocadas por el poder transformador de Dios. Había estado muy aferrado a la «introspección dañina», muy ocupado por la recreación que provocaba en mí el trabajar para Dios, como para perder tiempo investigando en mi subconsciente. No obstante, en este instante el sufrimiento me obligaba a enfrentar cuán superficialmente Jesús había penetrado en mi interior, a pesar de que hacía veinte años que era cristiano.

Y ahí fue cuando descubrí la verdad radical que cambió rotundamente mi vida, mi matrimonio, mi ministerio, y lógicamente la iglesia que teníamos el privilegio de servir. Era una simple verdad, pero que de algún modo me faltaba y que, extraña y aparentemente, también estaba ausente en la gran mayoría del movimiento evangélico al que había pertenecido. Personalmente creo que esta simple y contundente realidad, tiene el poder de traer un cambio revolucionario a muchos de aquellos que están a punto de darse por vencidos en la fe cristiana. La salud emocional y la madurez espiritual son inseparables.

CÓMO CRECÍ SIN DESARROLLO EMOCIONAL

Muy pocas personas están emocionalmente enteras o maduras cuando dejan la familia de la cual provienen. En mis primeros años de ministerio, creía que el poder de Cristo podría terminar con cualquier maldición. En ese sentido, casi no pensaba cómo la familia que había dejado tiempo atrás podría haber continuado formándose. Al fin y al cabo, ¿no nos enseña Pablo en 2 Corintios 5:17 que cuando te conviertes en cristiano, lo viejo ha pasado y ha llegado ya lo nuevo? Sin embargo, la crisis me enseñó que debo volver atrás y comprender qué fue lo viejo para que comience a ser pasado.

Mi familia era italo-americana y como todas las familias, estaba con graves problemas y arruinada económicamente. Mis padres eran hijos de inmigrantes y se sacrificaron mucho para que sus cuatro hijos pudieran disfrutar del sueño americano. Mi padre, panadero de oficio, trabajaba incansablemente. Primero lo hizo en una panadería italiana que tenía mi abuelo en la ciudad de Nueva York, y más tarde para un gran distribuidor de panadería. Su meta principal era que sus hijos se preocuparan por estudiar, se graduaran de la universidad e «hicieran algo importante de sus vidas».

Por su parte, mi madre luchaba contra la depresión clínica y con un esposo emocionalmente inalcanzable. Ella fue criada por un padre abusivo y por lo tanto la asfixiaba la idea de criar sola a sus cuatro hijos. Lamentablemente su vida de casada, al igual que su infancia, estuvieron marcadas por la tristeza y la soledad.

Mis hermanos y yo salimos asustados de ese entorno. Al tiempo que no estábamos desarrollados emocionalmente, también carecíamos de atención y cariño. Cada uno de nosotros dejamos la casa paterna para ir a la universidad y sin éxito intentamos no mirar atrás.

Aparentemente en nuestra familia, como en muchas otras, todo parecía estar bien. Al menos, parecía mejor que la situación de varios de mis amigos. Sin embargo, mi hogar comenzó abruptamente a venirse abajo cuando yo tenía solo dieciséis años. Y todo se debió a que mi hermano mayor rompió con una regla implícita de nuestra familia, desobedeciendo a mi padre y abandonando la universidad. Y para complicar aun más la situación, anunció que el Reverendo y la señora Moon, fundadores de la iglesia de la Unificación, eran los verdaderos padres de la humanidad. A partir de ese momento y durante los siguientes diez años se declaró muerto y se le prohibió regresar a casa.

Ante tal circunstancia, como era de prever, mis padres estaban muy avergonzados y abrumados. Se alejaron de los familiares y amigos. Y fue en ese preciso momento en que la presión y el estrés de la dramática partida de mi hermano pusieron al descubierto los graves problemas que había en el funcionamiento de nuestra familia. Como consecuencia, nos alejamos mucho más.

Nos llevaría aproximadamente dos décadas comenzar a recuperarnos.

Lo más trágico de todo es que la espiritualidad y el compromiso fiel de mi padre con su iglesia (porque era el único miembro de la familia con una pizca de fe verdadera) tenían poco impacto en su matrimonio y la crianza de sus hijos. Lamentablemente su comportamiento como padre, esposo y empleado era el fiel reflejo de su familia de origen y su cultura, en vez de la nueva familia de Jesús. Sin lugar a dudas mi familia es distinta a la suya. Pero una cosa que he aprendido después de más de diez años de trabajar de cerca con familias, es que tanto tu familia, como la mía, también están marcadas por las consecuencias de las desobediencias de nuestros primeros padres como se

describe en Génesis 3. Vergüenza, secretos, mentiras, traiciones, fracasos, desilusiones y anhelos de amor incondicional sin resolver yacen bajo la apariencia incluso de las familias más respetables.

CÓMO LLEGUÉ A LA FE EN CRISTO

A los trece años de edad, muy desilusionado y poco seguro de la existencia de Dios, había abandonado la iglesia, porque estaba convencido de que no era lo suficientemente importante para la «vida real». Pero por la gracia de Dios, llegó el día en que me convertí en cristiano. Y eso aconteció durante un concierto cristiano en una pequeña iglesia y una lectura de la Biblia en el campus universitario. Tenía ya diecinueve años. Realmente me inundó la inmensidad del amor de Dios en Jesús. De inmediato comencé una apasionada búsqueda para conocer más y más de este Jesús vivo quien se me había revelado.

Durante los siguientes diecisiete años, me introduje de lleno en la nueva tradición evangélica/carismática, absorbiendo cada gota de discipulado y espiritualidad que me ofrecía. Oraba y leía las Escrituras. También leía libros cristianos y participaba en grupos pequeños, concurrendo a la iglesia con regularidad. En este nuevo caminar aprendía sobre disciplinas religiosas, servía ávidamente con mis dones, repartía dinero libremente y lógicamente compartía mi fe con quien quisiera escucharme.

Después de graduarme en la universidad, durante un año enseñé inglés en el secundario y luego trabajé tres años como empleado del InterVarsity Christian Fellowship (Comunidad cristiana universitaria), un ministerio cristiano de estudiantes universitarios. Esta actividad me llevó finalmente a los Seminarios teológicos de Princeton y Gordon-Conwell; también me llevó a radicarme por un año en Costa Rica para aprender español, y por último establecer una iglesia multirracial en la ciudad de Queens, Nueva York.

No obstante permanecer como devoto servidor de Cristo durante esos primeros diecisiete años, los aspectos emocionales o las áreas de mi humanidad permanecían aún en gran medida sin tocarse. Rara vez se hablaba o se hacía mención a ello en las clases del domingo, los pequeños grupos o sesiones religiosas. De hecho, la frase «aspectos emocionales o áreas de mi humanidad» parecía pertenecer al vocabulario de un consejero profesional, no a la iglesia.

CÓMO PROBÉ DIFERENTES ENFOQUES DEL DISCIPULADO

Justo cuando mi ministerio de liderazgo parecía estar a plena marcha, Geri, mi esposa, de a poco comenzó a quejarse de que algo andaba muy mal —conmigo y con la iglesia. Sabía que ella podría tener razón así que intenté implementar diferentes énfasis del discipulado que, en cierto punto, me ayudaron. Mi conversación conmigo mismo era algo así:

«Más lectura de la Biblia, Peter. Eso cambiará a las personas. Sus mentes se renovarán. Y vendrán vidas cambiadas».

«No. Es la vida en grupo. Consigue llevarlos a niveles de comunidad más profundos, en grupos reducidos. Eso servirá».

«Peter, recuerda, para el cambio profundo se necesita el poder del Espíritu. Eso puede llegar solamente con la oración. Dedica más tiempo a la oración y organiza más reuniones de oración en la Nueva vida. Dios no hace nada a menos que oremos».

«No, estas son cuestiones de guerra espiritual. El motivo por el cual las personas no están cambiando verdaderamente es que tú no estás enfrentando los poderes demoníacos que hay dentro y alrededor de ellas. Remítete a la Escrituras y ora para que la autoridad de Jesús libere a las personas del demonio».

«Ora. Eso es. Si la gente se empapa solo del Dios que está presente en la oración, eso funcionará».

«Recuerda las palabras de Cristo en Mateo 25:40. Conocemos a Cristo cuando nos entregamos sin límite al «más pequeño de mis hermanos» (par. del autor), al enfermo, al forastero, al que estuvo preso. Haz que se comprometan a servir a los pobres, y ellos cambiarán».

«No, Peter. Necesitas personas que oigan a Dios de una manera singular y que tengan perspicacia profética. Finalmente les quitarán «a las personas» las cadenas invisibles».

«Peter, suficiente. La gente no comprende realmente la gracia de Dios en el evangelio. Nuestra actitud frente a Dios se basa en las historias de Jesús y en sus acciones, no en las nuestras. ¡Es su justicia, no la nuestra! ¡Méteselo en la cabeza todos los días, como dijo Lutero, y cambiarán!»

Hay una verdad bíblica en cada uno de estos puntos. Creo que todas ellas tienen un lugar en nuestro viaje y desarrollo espiritual. Tú, sin dudas, has experimentado a Dios y su presencia a través de uno o más de estos en tu camino con Cristo.

Pero el problema es que inevitablemente descubres, como yo, que falta algo. En realidad, la espiritualidad de la mayoría de los modelos actuales de discipulado con frecuencia solo agregan una capa protectora adicional que no permite que las personas crezcan emocionalmente. Debido a que la agente tiene experiencias espirituales reales y provechosas en determinadas áreas de sus vidas —como el servicio, la oración, las lecturas de la Biblia y las fraternidades— piensan equivocadamente que les está yendo bien, incluso si su vida social y mundo interior no están en orden. Este «progreso» aparente entonces les da una razón espiritual para no tomarse el duro trabajo de madurar.

Se engañan.

Lo sé. Pensé de esa manera durante casi diecisiete años como cristiano.

Debido al crecimiento espiritual en determinadas áreas de mi vida y de aquellos que me rodeaban, ignoraba la realidad de que había signos de inmadurez emocional en mí y a mi alrededor.

La mayoría de nosotros, en nuestros momentos de mayor sinceridad, admitiremos que existen capas profundas debajo de nuestra conciencia cotidiana. Como lo demuestra el siguiente ejemplo, solo casi el diez por ciento de un iceberg es visible al ojo. Este diez por ciento representa los cambios visibles que realizamos y que los otros pueden ver. Somos personas más amables, más respetuosas. Vamos a la iglesia y participamos con regularidad. «Ordenamos» algo nuestra vida —del alcohol y las drogas al lenguaje grosero, las conductas ilícitas y más. Comenzamos a orar y a compartir a Cristo con otros.

Modelo del iceberg

Lo que yace bajo la superficie



Sin embargo, las raíces acerca de quiénes somos permanecen inalterables en su sitio. Los modelos espirituales contemporáneos señalan que parte de ese noventa por ciento está por debajo de la superficie. El problema radica en que una gran parte (mira la línea punteada) aún continúa sin ser tocada por Jesucristo hasta que haya un compromiso serio con lo que yo llamo «espiritualidad emocionalmente sana».

CÓMO EL DOLOR LLAMÓ MI ATENCIÓN

Hubo tres elementos finalmente me convencieron, gritando y pateando, a abrirme paso al concepto de espiritualidad emocionalmente sana.

Primero, no estaba experimentando la alegría y la satisfacción en Cristo que las Escrituras nos prometen. Me sentía infeliz, frustrado, agotado y hostigado. Dios me había iniciado en la vida cristiana con el ofrecimiento «porque mi yugo es suave y mi carga es liviana» (Mateo 11:30); una invitación a una vida libre y abundante. Pero yo no la estaba sintiendo.

En la antigua Palestina, un yugo estaba hecho de madera y a mano para que encajara perfectamente bien en el cuello y en los hombros de los bueyes y así evitar el roce y posibles cortes. De la misma manera, la promesa de Jesús de un «yugo suave y liviano» puede traducirse así: «He diseñado una vida para ti, un yugo para que uses que encaja perfectamente con quién eres. Es suave y liviano, lo juro».

Sin embargo, la realidad era que luego de muchos años como cristiano activo, me sentía cansado y con necesidad de un descanso. Vivía en función de la reacción a lo que otras personas hacían o podrían hacer, pensarán o podrían pensar de mí. En mi interior sabía que debemos vivir para complacer a Dios. Vivir de esa manera era diferente porque el yugo de Dios resultaba muy pesado.

Segundo, estaba enojado, amargado y deprimido. Durante cinco años había intentado hacer el trabajo de dos o tres personas. Teníamos dos servicios en inglés por la mañana y uno por la tarde en español y predicaba en todos. Cuando mi socio en la congregación de español dejó la iglesia con doscientos de los doscientos cincuenta miembros para abrir su iglesia propia, sentí odio. Y, sin éxito, intenté perdonarlo.

Predicaba amor y perdón los domingos y maldecía los lunes cuando iba solo en mi automóvil. Y de esa forma experimenté la tensión cada vez mayor de una doble vida. El choque entre mis creencias y mi experiencia fue revelado con una claridad aterradora.

Tercero, mi esposa Geri estaba sola, cansada de criar a nuestras hijas como si fuera una madre soltera. Ella quería más de nuestro matrimonio, estaba lo suficientemente frustrada y finalmente me enfrentó. Había llegado a un punto en el que no aceptaría más excusas, demoras, ni comportamientos evasivos. Porque simplemente no tenía nada más que perder.

Una noche, estando sentado en nuestra cama leyendo, entró en la habitación y me informó con calma: «Peter, fui más feliz de soltera que casada contigo. Me bajo de esta montaña rusa. Te amo y me niego a seguir viviendo de esta manera. He esperado... he tratado de hablar contigo. No escuchas. No puedo cambiarte. Eso depende de ti. Yo voy a continuar con mi vida».

Estaba completamente decidida y agregó: «Ah, sí, a propósito, ¿la iglesia, pastor? La abandono. No vale la pena seguir tu liderazgo».

Comprendí entonces, por un breve instante, por qué las personas asesinan a los que aman. Ella había puesto al descubierto mi desnudez. Una parte de mí quería estrangularla. En gran medida me sentía profundamente avergonzado. Era demasiado de soportar para mi débil ego.

No obstante, es posible que esto fuese lo más bondadoso que Geri haya hecho por mí en todo nuestro matrimonio. Aunque en ese momento aún no podía descifrarlo, ella fue lo suficientemente inteligente para detectar algo fundamental: la salud emocional y la madurez espiritual son inseparables. Es imposible ser espiritualmente maduro, mientras se permanece emocionalmente inmaduro.

A pesar de que amaba a Jesucristo y creía en muchas de sus verdades, emocionalmente era un niño que no quería ver mi inmadurez.

El alejamiento de Geri de la iglesia me empujó hasta el borde y me obligó a mirar debajo de la superficie de mi iceberg, profundidades que hasta ese momento me asustaban considerar. El sufrimiento tiene la asombrosa capacidad de abrirnos a nuevas verdades y de ponernos en movimiento. Finalmente admití la dolorosa verdad de que grandes áreas de mi vida (o iceberg, si lo prefieres) seguían sin ser tocadas por

Jesucristo. Mi conocimiento bíblico, posición de líder, formación de seminario, experiencia y aptitudes no habían cambiado aquella realidad embarazosa.

Estaba envuelto en lo que ahora caracterizo como «espiritualidad emocionalmente enferma». Era el pastor principal de una iglesia, pero deseaba escaparme y unirme a la categoría de desertores de la iglesia.

CÓMO RESPETAS TU HUMANIDAD PLENA

Dios nos hizo personas completas, a su imagen (véase Génesis 1:17). Esta imagen abarca dimensiones físicas, espirituales, emocionales, intelectuales y sociales. Mira el siguiente ejemplo:

Distintas partes y componentes de quiénes somos



Ignorar algunos de los aspectos acerca de quiénes somos como hombres y mujeres hechos a la imagen de Dios, siempre trae consecuencias perjudiciales para nuestra relación con Dios, con otras personas y con nosotros mismos. Si por ejemplo, conoces a alguien con discapacidad mental o que es minusválido, su falta de desarrollo mental o físico es evidente. Un niño autista en un patio de juegos lleno de gente que permanece solo durante horas sin interactuar con otros niños, siempre sobresale.

El desarrollo emocional insuficiente, sin embargo, no es evidente cuando conocemos a las personas por primera vez. Con el tiempo, a medida que las conocemos, esa realidad se vuelve obvia.

Durante diecisiete años, yo había ignorado el «componente emocional» en mi búsqueda de Dios. Los enfoques del discipulado espiritual de las iglesias y los ministerios que me habían formado no contaban

con el vocabulario, la teología ni la formación para ayudarme en esta área. No importaba cuántos libros leía o a cuántos seminarios asistía sobre estas áreas física, social, intelectual y espiritual. No interesaba cuántos años pasaban, si diecisiete u otros treinta. Emocionalmente seguí siendo un niño hasta que esto se reveló y se transformó a través de Jesucristo. Los cimientos espirituales sobre los que había construido mi vida (y había enseñado a otros) estaban agrietados. No se lo oculté a aquellos allegados a mí.

Me habían enseñado que la forma de enfrentar la vida era por medio de la verdad, la fe y los sentimientos, todo en ese orden. Como consecuencia, la ira, por ejemplo, simplemente no era importante para hablar con Dios. De hecho, era peligrosa, y era necesario eliminarla. La mayoría de las personas «causan» o «infligen» su ira. Algunos hacen las dos cosas, acumulan ira hasta que explotan con otros. Yo era un típico causante de mi propia ira, y le pedía a Dios que se llevara mis «malos» sentimientos y me hiciera amar a Jesús.

El hecho de que no «prestaba atención a Dios» y a lo que sucedía dentro de mí me hizo perder muchos dones. Él venía con amor y me hablaba, intentando conseguir que yo cambiara. Yo simplemente no lo escuchaba. Nunca imaginé encontrar a Dios a través de sentimientos como la tristeza, la depresión y la ira.

Cuando por fin descubrí la relación fundamental entre la salud emocional y espiritual, comenzó para mí una revolución copérmica y no hubo vuelta atrás. Esta relación revolucionaria transformó mi viaje personal con Cristo, mi matrimonio, la crianza de mis hijas y, finalmente la Iglesia El compañerismo en la nueva vida, donde soy pastor.

LA VIDA A LA MANERA DE DIOS —UNA VIDA HERMOSA

Sinceramente, estos han sido los mejores doce años de mi vida como ser humano, esposo, padre, seguidor de Jesús, y líder de su iglesia.² Aprendí que si nos tomamos el duro trabajo de integrar la salud emocional y la espiritualidad, podemos experimentar de verdad las maravillosas promesas que Dios ha hecho a nosotros, a la iglesia y a la comunidad toda. Dios hará que nuestra vida sea realmente hermosa.

El apóstol Pablo declaró: «¿Qué sucede cuando vivimos la vida [auténticamente] a la manera de Dios? Él le hace regalos a nuestra vida, de manera muy parecida que el fruto a la huerta» (Gálatas 5:22, versión en inglés MSG). Utilizando dos versiones populares de la Biblia, déjame demostrarte cómo Pablo describe estos hermosos frutos en Gálatas 5:22-23:

NVI	El mensaje
Amor	Cariño hacia los otros
Alegría	Plenitud de la vida
Paz	Sosiego
Paciencia	Buena voluntad de empeño
Amabilidad	Sentido de compasión en el corazón
Bondad	Convicción de que la santidad básica se extiende a las cosas y a las personas
Fidelidad	Involucrado en compromisos leales
Humildad	Que no necesita forzar el camino de la vida
Dominio propio	Capaz de ordenar y dirigir sus energías con sabiduría

Dios promete que si tú y yo vivimos la vida de esta manera (aunque al principio parezca anormal y difícil), nuestra vida será hermosa.

Detente un momento en tu lectura. Lee lento y con devoción la lista anterior, dejando que cada palabra te absorba. Pregúntate sinceramente: «¿En qué medida estos frutos son realidad hoy en mi vida?» Piensa en ti, en tu hogar, en el trabajo, en la escuela, y en la iglesia. Deja que Dios te ame donde estás en este momento. Pídele que haga su trabajo en ti y te convertirás en la clase de persona que se describe en la página anterior.

Lo que resulta trágico es que solo un escaso número de personas que desean a Dios, van a la iglesia y sirven en ellas fielmente, leen la Biblia, aman, oran, participan de las clases de los domingos y de pequeños grupos; logran experimentar realmente esta vida hermosa, estos regalos de Jesús. Esto se remonta, creo, a la espiritualidad separada de la salud, que permite que capas subyacentes y profundas de nuestra vida permanezca sin que Dios la toque.

² Para un relato más completo de mi historia, véase capítulos uno y tres del libro de Peter Scazzero. *La iglesia emocionalmente sana*, Zondervan, Grand Rapids, 2003.

OTRA MANERA

Sin embargo, creo firmemente que las paredes con las que chocamos en nuestro viaje con Dios son regalos de él. Dios no nos impulsa a que nos unamos a la categoría de desertores de la iglesia. De manera mucho más radical de la que hayamos soñado, él está transformando y ampliando nuestro entendimiento de lo que significa ser seguidor de Cristo en el siglo veintiuno. De la misma manera que lo hizo con Abraham, nos lleva a un viaje con muchas vueltas y giros extraños para que ocurran en ti cambios de vida experimentales y profundos, y en mí a través de Jesucristo.

La triste realidad es que la mayoría de nosotros no avanzará hasta que el dolor de estar donde estamos sea insoportable.

Es posible que sea ahí donde te encuentres ahora. Entonces, recibe tu circunstancia como un regalo para tu vida, abre tu corazón mientras lees este libro y conoce a Dios de manera totalmente diferente.

No podemos transformarnos o mejor dicho, invitar a Dios a que nos transforme, si ignoramos o desconocemos la verdad.

En el próximo capítulo, examinaremos más de cerca los diez principales síntomas de la espiritualidad emocionalmente enferma para que podamos comenzar a realizar los cambios que Dios tiene planificados.

Oh Dios, agradezco tu gracia y misericordia en mi vida. Si no fuese por ti, ni siquiera sabría de ti o de la necesidad de tu trabajo transformador, profundo debajo de la superficie de mi vida. Señor, dame coraje para ser sincero y dejar que el poder del Espíritu santo invada todo lo que soy bajo la superficie de mi iceberg, para que Jesús pueda formarse en mí. Dios ayúdame a comprender cuán grande, amplio, superior y profundo es el amor de Cristo hacia mí. En el nombre de Jesús, amén.

LOS DIEZ PRINCIPALES SÍNTOMAS DE LA ESPIRITUALIDAD EMOCIONALMENTE ENFERMA

Cómo diagnosticar el problema

Jay, uno de los miembros de nuestra iglesia, hace poco compartió conmigo lo siguiente: «Fui cristiano durante veintidós años. Pero en vez de ser un cristiano de veintidós años, era veintidós veces un cristiano de un año. Seguía haciendo las mismas cosas una y otra vez».

Ángela, al explicar porqué no había asistido a la iglesia durante más de cinco años, me preguntó en privado: «¿Por qué tantos cristianos son seres humanos tan malos?»

Ron, el hermano de un miembro de un pequeño grupo que se reúne en nuestra casa, se rió al escuchar el título de este libro: «¿Espiritualidad emocionalmente sana? ¿No es contradictorio?»

Nuestro problema gira alrededor de verdades bíblicas usadas indebidamente que no solo dañan nuestras relaciones más cercanas, sino que además obstruyen el trabajo de Dios en el sentido de transformarnos profundamente debajo del iceberg de nuestra vida.

LOS DIEZ PRINCIPALES SÍNTOMAS DE LA ESPIRITUALIDAD EMOCIONALMENTE ENFERMA

El camino hacia tu vida espiritual que describo más adelante en este libro es radical.

Es decir, muy probablemente corte de raíz el enfoque completo de tu forma de seguir a Jesús. No alcanzará con podar algunas ramas, por ejemplo, yendo a un retiro de oración y agregando dos disciplinas espirituales nuevas a una vida ya completa. La enormidad del problema es tal que únicamente una revolución en nuestro seguir a Jesús traerá el cambio duradero y profundo que añoramos en nuestra vida.

Antes de indicarles este camino, es esencial que identifiquemos claramente los principales síntomas de la espiritualidad emocionalmente *enferma* que sigue causando estragos en nuestra vida personal y en nuestra iglesia. Los siguientes son los diez principales síntomas que indican que alguien sufre de un caso grave de espiritualidad emocionalmente *enferma*.

- 1 Usar a Dios para huir de Dios
- 2 No hacer caso a los sentimientos de ira, tristeza y miedo
- 3 Ceder a las cosas malas
- 4 Negar el impacto que el pasado tiene en el presente
- 5 Dividir nuestra vida en «laica» y «sagrada»
- 6 Hacer para Dios en vez de estar con Dios
- 7 Excluir el conflicto de la espiritualidad
- 8 Disimular la angustia, la debilidad y el fracaso
- 9 Vivir sin límites
- 10 Juzgar el viaje espiritual de otras personas

1. USAR A DIOS PARA HUIR DE DIOS

Pocos virus asesinos son tan difíciles de discernir como este. Aparentemente asumimos responsabilidades cristianas dentro y fuera del hogar porque invertimos muchas horas en la lectura de libros, asistimos a seminarios, tomamos más tiempo de oración y leemos la Biblia. Es decir, en la superficie todo parece estar funcionando perfectamente bien, pero no es así.

Muchas veces inconscientemente utilizamos estas actividades cristianas para huir del sufrimiento.

En mi caso particular, cuando usé a Dios para escapar precisamente de él, inventé una gran cantidad de «actividades de Dios» e ignoré áreas problemáticas de mi vida que Dios quería transformar. Algunos ejemplos:

- ☛ Cuando hice el trabajo de Dios para satisfacerme a mí mismo, y no a él.
- ☛ Cuando hice cosas que él nunca me pidió que hiciera en su nombre.
- ☛ Cuando mis oraciones en realidad eran para que Dios hiciera mi voluntad, y no para yo entregarme a la suya.
- ☛ Cuando demostré «conductas cristianas» para que personas importantes pensaran bien de mí.
- ☛ Cuando me concentré en ciertos puntos teológicos («Pero todo debe hacerse de una manera apropiada y con orden» 1 Corintios 14:40) que tenían más que ver con mis propios miedos y asuntos sin resolver, que con mi preocupación por Dios.
- ☛ Cuando usé su verdad para juzgar y menospreciar a otros.
- ☛ Cuando exageré mi cumplimiento con Dios para competir sutilmente con otros.
- ☛ Cuando declaré, «el Señor me dijo que debo hacer esto», cuando la verdad era, «*creo* que el Señor me dijo que haga esto»
- ☛ Cuando usé las Escrituras para justificar los aspectos pecaminosos de mi familia, mi cultura y mi nación en vez de evaluarlas bajo su Señorío.
- ☛ Cuando me escondí detrás de la charla de Dios, desviando la atención de mis grietas interiores y poniéndome a la defensiva de mis fracasos
- ☛ Cuando me remitía de forma selectiva a verdades bíblicas que me venían bien para mis propósitos, pero evitaba otras situaciones en las que era necesario que hiciera cambios de vida significativos.

¿Quieres un ejemplo? John utiliza a Dios para validar sus firmes opiniones sobre asuntos tan variados que van desde el largo apropiado de las faldas que las mujeres usan en la iglesia, los candidatos

políticos, los roles de género, hasta su incapacidad de tratar asuntos con directores no cristianos que son sus compañeros de trabajo. No escucha ni presta atención a las innumerables suposiciones que hace acerca de otras personas. Saca conclusiones precipitadas y como consecuencia, sus amigos, su familia y sus colegas lo encuentran altivo y poco fiable.

John entonces se convence de que está haciendo el trabajo de Dios utilizando indebidamente versículos que escoge de las Escrituras. «Por supuesto que esa persona me odia», dice a manera de ejemplo. Y agrega: «Todos los que quieren ser santos sufrirán persecución». En el fondo, sin embargo, está usando a Dios para huir de Dios.

2. IGNORAR A LOS SENTIMIENTOS DE IRA, TRISTEZA Y MIEDO

Muchos de los cristianos creemos sinceramente que la ira, la tristeza y el miedo son pecados que se deben evitar, porque son indicadores de que algo anda mal en nuestra vida espiritual. La ira es peligrosa para mí y para los otros. La tristeza indica falta de fe en las promesas de Dios. La depresión sin duda revela una vida que está fuera de la voluntad de Dios. Y en cuanto al miedo, la Biblia esta llena de órdenes que señalan que «no se inquieten por nada» y «no temas» (véase Filipenses 4:6 e Isaías 41:10).

¿Entonces, qué hacemos? Generalmente, intentamos llenarnos de falsa confianza para que esos sentimientos desaparezcan. Por lo tanto, citamos las Escrituras, oramos las Escrituras y las memorizamos para evitar que esos sentimientos nos abrumen.

Al igual que a muchos cristianos, me enseñaron que casi ningún sentimiento es confiable ni estable. Como van y vienen, son lo último a lo que debemos prestar atención en nuestra vida espiritual. Si bien es cierto que algunos cristianos siguen al extremo sus sentimientos de una manera enferma y contraria a la Biblia, es más común encontrar cristianos que creen que no tienen permiso para reconocer sus sentimientos o expresarlos abiertamente. Esto se aplica especialmente a los sentimientos más complicados de miedo, tristeza, vergüenza, ira, ofensa y sufrimiento.

¿Pero cómo puedo escuchar lo que Dios me dice y evaluar qué sucede dentro de los hombres si estoy tan preso?

Como seres humanos tenemos sentimientos. El hecho de querer minimizarlos o negarlos, significa distorsionar lo que implica ser portadores de la imagen de nuestro Dios. En la medida en que no podamos expresar nuestras emociones, seguimos siendo incapaces de amar a Dios, a los otros, y a nosotros mismos. Como vimos en el capítulo anterior, nuestros sentimientos son además un componente de lo que significa estar hecho a la imagen de Dios. Excluirlos de nuestra espiritualidad es cortar una parte de nuestra humanidad.

Para sostener lo que erróneamente creía a cerca de Dios y de mis sentimientos apliqué mal el famoso ejemplo que sigue:¹



Usado con permiso

La manera en que pensaba que mi vida espiritual debía recorrer el camino, comenzaba con el motor del tren, en el cual el maquinista era el *hecho*, es decir, lo que Dios establece en las Escrituras. Por ejemplo, si estaba enojado era necesario que empezara cuestionándome lo siguiente: «¿Pete, por qué estás enojado? Así que esta persona te mintió y te engañó. Dios está en el trono. Sin embargo, a Jesús también le mintieron y le engañaron. Deja la ira».

Luego de reflexionar acerca de la verdad de Dios, consideré mi fe como el resultado de mi voluntad. Entonces, ¿elegí ubicar mi fe en la Palabra de Dios o seguí mis sentimientos e inclinaciones «carnales», que no eran de confiar?

Al final de este tren imaginario, estaba el último vagón representado por mis sentimientos. «Pete, bajo ninguna circunstancia confíes en tus sentimientos. El corazón es pecador y muy malvado. ¿Quién puede entenderlo? (véase Jeremías 17:9). Esto solo hará que te pierdas en el pecado».

Consideradas en su totalidad, las implicaciones prácticas de un sistema de creencia limitado y tan desequilibrado, como veremos más adelante, son enormes. Esto trae un menosprecio y una represión del aspecto emocional de nuestra humanidad que también está hecha a la

1 Bill Bright, «Las cuatro leyes espirituales», Publicaciones New Life, 1995, 12.

imagen de Dios. Lamentablemente, algunas de nuestras creencias y esperanzas cristianas de hoy, como escribió Thomas Merton, «simplemente han aliviado nuestra humanidad, en lugar de liberarla para que se desarrolle de manera rica en todas sus capacidades, bajo la influencia de la gracia».²

3. RENUNCIAR A LAS COSAS MALAS

Muchos siglos atrás, Iraneo dijo: «La Gloria de Dios es un ser humano completamente vivo».

Por su parte Jesús expresó: «Si alguien quiere ser mi discípulo, que se niegue a sí mismo, lleve su cruz cada día y me siga» (Lucas 9:23). Pero cuando aplicamos este versículo al pie de la letra, sin remitirnos al resto de las Escrituras, resulta todo lo contrario a lo que Jesús pensaba. El resultado es una teología limitada y defectuosa que dice: «Cuanto más desdichado eres, más sufres, más te ama Dios. No hagas caso de tu individualismo único, no tiene lugar en el reino de Dios».

Debemos renunciar a nuestro lado pecaminoso —como la actitud defensiva, la indiferencia hacia los otros, la arrogancia, la obstinación, la hipocresía, la crítica, la falta de vulnerabilidad—, como también a los pecados más obvios que describen la Escrituras: no mates, no robes, no des falso testimonio y habla con la verdad (véase Éxodo 20:13-16 y Efesios 4:25).

Dios no nos pide que abandonemos nuestro lado «bueno», porque nunca nos ordenó que renunciemos a los deseos y placeres sanos de la vida como la amistad, la alegría, la música, la belleza, la recreación, la risa y la naturaleza. Dios coloca deseos en nuestros corazones para que los alimentemos día a día y muy frecuentemente estos deseos y pasiones son verdaderas invitaciones de Dios, regalos de él. Y de algún modo, nos sentimos culpables de desenvolverlos.

Cuando pregunto a las personas, «díganme cuáles son sus deseos, sus esperanzas y sus sueños», a menudo se quedan callados. Otros en cambio responden: «¿Por qué nos pregunta? ¿No se supone que el único deseo, única esperanza y único sueño deben ser servir a Jesús?»

No exactamente. Cuando nos convertimos en cristianos, no nos volvemos «personas inexistentes, sino todo lo contrario. La verdadera

intención de Dios es que nuestro ser más profundo y verdadero que él creó, alcance libremente su plenitud mientras lo seguimos. Dios nos ha dotado a cada uno de nosotros de ciertas cualidades especiales que lo reflejan y lo expresan a él de una manera única. Parte del proceso de santificación del Espíritu Santo consiste en quitarnos las ideas falsas acumuladas y dejar que emerja nuestro ser verdadero.

4. NEGAR EL IMPACTO QUE EL PASADO TIENE EN EL PRESENTE

Cuando llegamos a la fe en Jesucristo, ya sea como niños, adolescentes o adultos, nacemos de nuevo según el lenguaje contundente de la Biblia (véase Juan 3:3). El apóstol Pablo lo describe de la siguiente manera: «¡Lo viejo ha pasado, ha llegado ya lo nuevo!» (2 Corintios 5:17).

Pero estos dos versículos y sus significados a veces se interpretan mal. Cuando llegamos a Jesús, realmente se quitan nuestros pecados porque recibimos un nombre, una identidad, un futuro y una vida nueva. Eso representa un verdadero un milagro. Se nos declara honrados ante Dios a través de la vida, la muerte y la resurrección de Jesús (véase Filipenses 3:9-10). El Dios eterno y bendito ya no es más nuestro juez sino nuestro padre. Estas son las buenas nuevas del evangelio.

Es necesario que comprendamos que esto no significa que lo que nuestra vida fue en el pasado dejará de influenciarnos de diferentes maneras. Por años creí erróneamente que porque había aceptado a Jesús mi antigua vida ya no estaba dentro de mí.

Antes de conocer a Jesús mi pasado era penoso. No quería mirar atrás e intentaba olvidarlo todo. Claro, la vida era mucho mejor ahora que Jesús estaba conmigo e ingenuamente pensaba que era libre.

Después de nueve años de matrimonio, mi esposa Geri lo sabía. Nunca olvidaré la primera vez que hicimos un diagrama que representaba algunas de las conductas de nuestras familias. El consejero que teníamos en ese entonces estuvo alrededor de una hora haciendo preguntas sobre la interacción entre los miembros de nuestras respectivas familias. Nos hizo anotar dos o tres calificativos para describir la relación nuestros padres.

Cuando el consejero terminó, simplemente nos preguntó, «¿encuentran algo en común entre su matrimonio y el de sus padres?»

Ambos nos quedamos mudos.

2 Thomas Merton, *Pensamientos en soledad*, Publicaciones Shambhala, Boston, 1956, 13.

Éramos cristianos evangélicos comprometidos y estables. Lógicamente nuestras prioridades y elecciones de vida eran muy diferentes a las de nuestros padres. Sin embargo, debajo de la superficie, nuestro matrimonio se parecía mucho al de nuestros progenitores. Por ejemplo, la forma de manejar la ira, el conflicto, la vergüenza; la manera de definir el éxito, así como nuestro concepto acerca de la familia, los hijos, la recreación, el placer, la sexualidad, el sufrimiento y aun nuestra relación con los amigos; absolutamente todo esto lo habían formado nuestra familia de origen y nuestras culturas. Como consecuencia, ese día sentados en la oficina del consejero y muy avergonzados por la situación de nuestro matrimonio, aprendimos una lección que nunca olvidaremos: Aunque éramos cristianos comprometidos desde hacía casi veinte años, nuestro comportamiento reflejaba mucho más de nuestra familia de origen, que la forma que Dios tenía pensada para su nueva familia en Cristo.

El trabajo de crecer en Cristo (lo que los teólogos llaman *santificación*) no significa que no volvamos al pasado mientras nos apresuramos para recibir lo que Dios tiene preparado para nosotros. En realidad, sí es necesario que volvamos al pasado para liberarnos de las conductas enfermas y destructivas que nos impiden amarnos a nosotros mismo y a los otros, como es el verdadero propósito de Dios.

5. DIVIDIR NUESTRA VIDA EN «LAICA» Y «SAGRADA»

Los seres humanos tienen la extraña capacidad de vivir vidas compartimentadas y dobles.

Frank va a la iglesia y le canta al amor de Dios. En su camino a casa sentencia a otro conductor a la pena de muerte. Para Frank el servicio del domingo es para Dios, pero el resto de la semana está dedicada al trabajo.

Jane le grita a su marido, retándolo por su falta de liderazgo espiritual con sus hijos. Frank se marcha indignado y con el orgullo por el piso. Ella se va convencida de haber luchado con valentía en nombre de Dios.

Ken tiene un tiempo establecido de oración con Dios todos los días antes de iniciar sus actividades. Sin embargo, durante el transcurso del día no tiene en cuenta la presencia de Dios en su trabajo, ni aun cuando regresa a su casa para estar con su esposa e hijos.

En la iglesia, Judith llora mientras canta canciones al amor y a la gracia de Dios, y constantemente se queja y culpa a otros por las dificultades y aflicciones en su vida.

Es muy fácil proyectar el concepto de Dios en «actividades cristianas» alrededor de la iglesia y de nuestras disciplinas espirituales sin pensar en él en nuestro matrimonio, la educación de nuestros hijos, la inversión de nuestro dinero, nuestra recreación, o incluso en nuestra preparación para los exámenes. Según sondeos de opinión pública y de sociólogos, uno de los mayores escándalos de nuestros días es que «los cristianos evangélicos son tan propensos a adoptar estilos de vida hedonistas, materialistas, egocéntricos y sexualmente inmorales, como el mundo en general».³ Las estadísticas resultan devastadoras.

- ☛ Los miembros de la iglesia se divorcian de sus cónyuges con la misma frecuencia que lo hacen sus hermanos laicos.
- ☛ Los miembros de la iglesia golpean a sus esposas con la misma asiduidad que lo hacen los laicos.
- ☛ Los patrones de distribución de los cristianos indican que estos son casi tan materialistas como los no cristianos.
- ☛ Los evangélicos son los más propensos a oponerse a los hermanos de otras razas.
- ☛ De los evangélicos con un «alto grado de compromiso», el veintiséis por ciento cree que el sexo prematrimonial es aceptable; mientras que el cuarenta y seis por ciento de los evangélicos con un «bajo grado de compromiso» también piensan que está bien.⁴

Ron Sider, en su libro *The Scandal of the Evangelical Conscience*, resume perfectamente el grado de nuestra forma de pensar y actuar.

«Ya sea que se trate de matrimonio y de sexualidad o de dinero y preocupación por los pobres, actualmente los evangélicos viven erróneamente; contrario a lo establecido en las Escrituras... Los datos sugieren que en muchas áreas cruciales, los evangélicos viven de manera no muy diferente a la de sus hermanos incrédulos».⁵

3 Citado del libro de Ron Sider, *El escándalo de la conciencia evangélica: ¿Por qué viven los cristianos como el resto del mundo?* Baker Books, Grand Rapids, 2005, 13.

4 *Ibid.*, 17-27.

5 *Ibid.*, 28-29.

Las consecuencias de estas actitudes son incalculables en nuestro testimonio de Jesús, no solo para nosotros, sino para el mundo que nos rodea; nos perdemos la alegría genuina de la vida que Jesús nos promete (véase Juan 15:11). Estamos tan ciegos que, mientras el mundo nos observa y da muestras de desaprobación, no somos capaces de visualizar la gran brecha existente entre nuestras palabras y nuestro proceder en la vida cotidiana.

6. HACER PARA DIOS EN VEZ DE ESTAR CON DIOS

Las grandes prioridades de nuestra cultura occidental son precisamente, producir y conseguir cosas. Orar y disfrutar la presencia de Dios por la simple razón de deleitarnos en él era un lujo y también me dijeron que tendríamos placer una vez que estuviéramos en el cielo. Pero, ahora había mucho que hacer porque las personas estaban perdidas y el mundo tenía grandes problemas. Lo importante era que Dios nos había confiado las buenas nuevas del evangelio.

La mayor parte de mi vida cristiana me había preguntado si los monjes eran realmente cristianos porque su estilo de vida parecía de evasión. Sin duda no estaban haciendo la voluntad de Dios. ¿Qué hacían para difundir el evangelio en un mundo que estaba muriendo sin Cristo? ¿Qué pasaba con todas las ovejas que estaban perdidas y sin pastor? ¿No sabían que son pocos los obreros? (véase Mateo 9:37).

Los mensajes eran claros:

- ☛ Trabajar mucho para Dios es una señal inconfundible de una espiritualidad cada vez mayor.
- ☛ Todo depende de ti. Y nunca habrás terminado mientras estés vivo en la tierra.
- ☛ Dios no puede hacer nada a menos que ores.
- ☛ Eres responsable de compartir a Cristo, en todo momento, con las personas a tu alrededor, o ellas irán al infierno.
- ☛ Las cosas se harán pedazos si no las cuidas y las mantienes unidas.

Entonces, ¿todas estas cosas son incorrectas? No, pero el *trabajo para Dios* que no se alimenta con una vida interior profunda en él, finalmente se contaminará de otras cosas, como el ego, el poder, la necesidad de aprobación de y hacia otros, las ideas equivocadas del

éxito y la creencia errónea de que no podemos fracasar. Es decir, cuando trabajamos para Dios y debido a todas estas cosas, nuestra vivencia en el evangelio pierde su objetivo. Nos volvemos «obras humanas» y no «seres humanos». Nuestro sentido práctico de valoración gradualmente cambia del amor incondicional de Dios hacia nosotros en Cristo, a nuestras obras y desempeño. Como consecuencia, el gozo de Cristo en nuestra vida poco a poco desaparece.

Nuestra labor para Dios solo puede fluir adecuadamente de una vida *con* Dios porque no podemos entregar lo que no tenemos. Hacer para Dios y estar con él de manera equitativa, es el único camino para tener un corazón limpio y en comunión con Dios.

7. EXCLUIR LA ESPIRITUALIDAD DEL CONFLICTO

Si bien a nadie le gusta tener conflictos, desafortunadamente los hay en todas partes como en las cortes, los lugares de trabajo, la escuela, el vecindario, el matrimonio, la crianza de los hijos, con amigos cercanos y también cuando alguien te dice o hace algo inapropiado. La firme creencia que significa disimular las desavenencias o «poner un velo sobre ellas» para seguir a Jesús, continúa siendo uno de los mitos más destructivos que actualmente sobreviven dentro del cristianismo. Por esta razón organizaciones religiosas, pequeños grupos, ministerios, denominaciones y comunidades siguen sufriendo debido a los conflictos sin resolver.

Muy pocos de nosotros venimos de familias donde los conflictos se resuelven de una manera madura y sana. La mayoría enterramos nuestras tensiones y seguimos adelante. Cuando me convertí en cristiano, en mi propia familia yo era el gran «pacifista». Hacía lo que fuera necesario para que la unidad y el amor continuasen fluyendo tanto en la iglesia como en mi matrimonio y mi familia. Consideraba que el conflicto era algo que debía solucionarse lo más rápido posible. Al igual que los desechos radioactivos de una planta de energía nuclear, temía que si no me contenía podría desatar un daño terrible.

Entonces hice lo que la mayoría de los cristianos hace: mentí mucho a los demás y a mí mismo.

¿Qué haces cuando te enfrentas con la tensión y la confusión que ocasionan los desacuerdos? Algunos de nosotros podemos ser culpables de lo siguiente:

- ☛ Decirle una cosa a la persona en la cara y luego decir otra a sus espaldas.
- ☛ Hacer promesas que no tenemos intención de cumplir.
- ☛ Retirar el saludo a algunas personas.
- ☛ Culpar.
- ☛ Atacar.
- ☛ Volverse sarcástico.
- ☛ Ceder porque tenemos miedo de no agradar.
- ☛ «Filtrar» nuestra ira mandando un e-mail que contiene críticas no muy sutiles.
- ☛ No decir toda la verdad porque no soportamos herir los sentimientos de un amigo.
- ☛ Decir sí cuando lo que queremos decir es no.
- ☛ Eludir, apartarse y aislarse.
- ☛ Buscar a alguien de afuera con quien compartir y aliviar nuestras preocupaciones.

Jesús nos enseña que los cristianos sanos no evaden el conflicto. ¡Su vida estaba llena de conflictos! Constantemente tenía conflictos con líderes religiosos, las multitudes, los discípulos, incluso con su propia familia. En su deseo de traer paz verdadera, Jesús acabó con la falsa paz que había a su alrededor. Se negó a «excluir el conflicto» de la espiritualidad.

8. DISIMULAR LA ANGUSTIA, LA DEBILIDAD Y EL FRACASO

La presión de presentar una imagen fuerte y «unidos» espiritualmente, nos persigue a la mayoría de nosotros. Nos sentimos culpables de no estar a la altura, de no alcanzar el nivel necesario. Nos olvidamos que ninguno de nosotros es perfecto y que todos somos pecadores. También olvidamos que David, uno de los amigos más queridos de Dios, cometió adulterio con Betsabé y asesinó a su marido. ¡Y hablamos de escándalos! ¿Cuántos de nosotros quisiéramos borrar para siempre ciertos acontecimientos de los libros de historia para no deshonrar el nombre de Dios?

David no lo hizo. ¡En cambio como rey usó su poder absoluto para asegurarse de que los detalles de su colosal fracaso se publicaran en los libros de historia para todas las generaciones futuras! De hecho,

David escribió una canción sobre su fracaso para que se cantara en los servicios de culto de Israel y se publicara también en los manuales de culto, como son los salmos (Suponemos que primero le pidió permiso a Betsabé). David conocía «el sacrificio que te agrada es un espíritu quebrantado; tú, oh Dios, no desprecias al corazón quebrantado y arrepentido» (Salmo 51:17).

Otro de los grandes hombres de Dios, el apóstol Pablo, escribió sobre los ruegos que le hizo a Dios y a los que este no respondió y acerca de su «espinas en el cuerpo». Le agradeció a Dios por sus debilidades y les recuerda a los lectores que el poder de Cristo «se perfecciona en la debilidad» (2 Corintios 12:7-10). ¿Cuántos cristianos conoces que harían esto hoy?

La Biblia no da vueltas sobre los defectos y debilidades de sus héroes.

Moisés era un asesino. La esposa de Oseas era prostituta. ¡Pedro le reprochó a Dios! Noé se emborrachó. Jonás era racista. Jacobo era mentiroso. Juan Marcos abandonó a Pablo. Elías ardió. Jeremías era depresivo y suicida. Tomás dudaba. Moisés tenía mal genio. Timoteo tenía llagas. Y todas las personas nos dan el mismo mensaje: Que cada ser humano en la tierra, a pesar de sus dones y fortaleza, es débil, vulnerable y depende de Dios y de otros.

Durante años observé a personas con grandes dotes desempeñarse de manera extraordinaria, ya sea en las artes, los deportes, el liderazgo, los negocios, las áreas académicas, la crianza de los hijos o la iglesia. Y me preguntaba si de algún modo no estaban tan angustiados como el resto de nosotros. Ahora sé que no. Todos, sin excepción, tenemos nuestros grandes defectos y angustias.

9. VIVIR SIN LÍMITES

Me enseñaron que los buenos cristianos son serviciales, es decir ayudan a otras personas, ocupándose de ellas siempre. Supuestamente no podía decir que no a oportunidades o pedidos de ayuda, porque eso sería señal de egoísmo.

Algunos cristianos son egoístas porque creen en Dios y en Jesucristo, pero viven su vida como si Dios no existiera. No piensan ni les interesa amar o servir a otros que no sean sus familiares y amigos, lo cual es realmente preocupante.

Sin embargo, conocí otros cristianos que llevan consigo la culpabilidad de nunca hacer lo suficiente. «Pete, estuve dos horas escuchándolo por teléfono, pero no alcanzó», se quejaba hace poco un amigo.

Esta culpa con frecuencia produce desaliento. Y este desaliento habitualmente hace que los cristianos rompan su compromiso y se aislen de las «personas necesitadas», porque no saben que hacer.

El tema central aquí está relacionado con nuestros límites y nuestra humanidad. No somos Dios. No podemos servir a todos los necesitados porque somos humanos y cometemos errores. Cuando Pablo dijo, «todo lo puedo en Cristo que me fortalece» (Filipenses 4:13), el mensaje era el de aprender a estar satisfecho en cualquier situación. La fuerza que recibió de Cristo no fue una fuerza para cambiar, negar ni desafiar sus circunstancias, sino fue la fuerza para estar satisfecho aun en medio de ellas, para entregarse a la buena voluntad de Dios por amor (véase Filipenses 4:11-13).

Jesús diseñó esto para nosotros los seres humanos —siendo él completamente Dios y completamente humano. Él no curó a cada persona enferma en Palestina. No resucitó a cada muerto. No alimentó a todos los mendigos hambrientos ni creó centros de trabajo para los pobres de Jerusalén.

Él no lo hizo, y nosotros no debemos sentirnos obligados a hacerlo. Y de alguna manera lo hacemos. ¿Por qué no nos ocupamos de nosotros como es debido? ¿Por qué tantos cristianos, junto con el resto de nuestra cultura, están tan desesperados, agotados, sobrecargados y apresurados?

Pocos cristianos establecen conexión entre el amor propio y el amor hacia los demás. Por desdicha, muchos piensan que ocuparse de ellos mismos es pecado, una «psicologización» del evangelio tomada de nuestra cultura egocéntrica. Yo pensé eso durante años.

Es verdad que somos llamados a considerar a los demás como superiores a nosotros mismos (Filipenses 2:3). Y también somos llamados a entregar nuestra vida por nuestros hermanos (véase 1 Juan 3:16). Pero recuerda, primero necesitas un «ser» para entregar.

Como dijo Parker Palmer, «el cuidado de uno mismo jamás es un acto egoísta; es simplemente la correcta administración del único don que tengo, el regalo que poseo para ofrecer a otros y por el que fui puesto en la tierra. En todo momento podemos escuchar al ser ver-

dadero y cuidarlo como es necesario, no lo hacemos únicamente por nosotros, sino por los muchos otros cuyas vidas tocamos».⁶

10. JUZGAR EL VIAJE ESPIRITUAL DE OTRAS PERSONAS

«El monje», dijo uno de los Padres del Desierto, «debe sucumbir a su prójimo y nunca juzgarlo en absoluto por ningún motivo». Y continuó diciendo: «Si estás ocupado con tus propios errores, no tienes tiempo de mirar aquellos de tu prójimo».⁷

Me enseñaron que era mi responsabilidad marcarles el error y los pecados a las personas y aconsejar siempre a aquellas que están confundidas espiritualmente. Por eso, me sentía culpable si veía algo cuestionable y no hacía nada para señalarlo y mi culpabilidad aumentaba cuando tenía que resolver el problema de alguien y debía admitir «no sé cómo» o «no sé que decir». ¿No se me ordenaba que estuviera siempre preparado para responder a quien me pidiera razón de la esperanza que hay en mí? (véase 1 Pedro 3:15)

Por supuesto, muchos de nosotros no tenemos ningún problema en dar consejos ni en señalar el pecado; perdemos tanto tiempo en eso que terminamos engañándonos a nosotros mismos, pensando que tenemos mucho que dar y por lo tanto poco para recibir de los demás. Después de todo, nosotros somos los que tenemos razón ¿o no? Esto nos vuelve incapaces de recibir de las personas comunes y menos maduras que nosotros. Solo recibimos de expertos o profesionales.

Este ha sido siempre uno de los mayores peligros del cristianismo. Se convierte en «nosotros contra ellos». En tiempos de Jesús había un «grupo excluyente» superior de fariseos quienes obedecían las ordenes de Dios. Y un «grupo no excluyente» inferior de pecadores, recolectores de impuestos y prostitutas.

Con frecuencia convertimos nuestras diferencias en virtudes o superioridad moral. Por desdicha, lo veo muy a menudo. Juzgamos a las personas por su música (muy fuerte o muy alta) y por el largo de su cabello (demasiado corto o demasiado largo). Los categorizamos

6 Parker Palmer, *Deje hablar a su vida: esté atento a la voz de la vocación*: Jossey-Bass, San Francisco 2000, 30-31.

7 Citado del libro de Rowan Williams, *Donde Dios está: descubrir a Cristo en el otro* Publicaciones Shambhala, Boston, 2005, 14.

por vestirse o desvestirse, por las películas que miran y por los automóviles que compran. Creamos grupos interminables para calificar sutilmente a las personas:

- ☛ «Esos artistas y músicos son tan excéntricos».
- ☛ «Esos ingenieros son tan cerebrales. No tienen sentimientos. Son fríos como un pescado».
- ☛ «Los hombres son tontos y socialmente infantiles».
- ☛ «Las mujeres son excesivamente sensibles y emocionales».
- ☛ «Los ricos son consentidos consigo mismo y también son egoístas».
- ☛ «Los pobres son perezosos».

Vivimos haciendo juicio de todo. Juzgamos a los presbiterianos por ser muy estructurados. A los pentecostales por su falta de estructura. A los episcopales por sus velas y sus oraciones escritas. Criticamos a los católicos romanos por su opinión de la cena del Señor y también a los católicos ortodoxos del mundo oriental por su extraña cultura y adoración por los ídolos.

Al no dejar que las personas sean ellas mismas ante Dios y que se muevan a su propio ritmo, proyectamos inevitablemente sobre ellos nuestra disconformidad con su elección de llevar una vida diferente a la nuestra. Como consecuencia, terminamos eliminándolos de nuestras mentes dejando de lado el intento de lograr que se nos parezcan; y los abandonamos por completo o somos totalmente indiferentes con ellos con un «¿a quién le importa?». De alguna manera el silencio de la indiferencia puede ser más terrible que el odio.

Como dijo Jesús, a menos que saque primero la viga de mi propio ojo, sabiendo que tengo puntos ocultos importantes, soy peligroso. Debo ver el gran daño que el pecado ha hecho en cada parte de lo que soy —las emociones, el intelecto, el cuerpo, las voluntades y el espíritu— antes de intentar sacarle la astilla del ojo a mi hermano (véase Mateo 7:1-5).

EL ANTÍDOTO REVOLUCIONARIO

El camino que nos lleva a desatar el poder transformador de Jesús para sanar nuestra vida espiritual, puede encontrarse en la unión de

la salud emocional y la espiritualidad contemplativa. En el siguiente capítulo explicaré qué son y por qué ambas deben integrarse en nuestro discipulado con Cristo.



Señor mientras considero este capítulo, lo único que puedo decir es «Señor Jesucristo, ten piedad de mí, un pecador». Gracias, oh Dios, porque mi actitud frente a ti se basa en la justicia de Jesús, en su historia y acciones perfectas, no en las mías. Señor, te pido que no simplemente sanes los síntomas de lo que no está bien en mi vida, sino que saques todo lo que está en mí que no te pertenece a ti. Mientras pienso acerca de lo que he leído, Señor, ilumina las cosas que están ocultas. Puedo ver claramente mientras me abrazas con ternura. En el nombre de Jesús, amén.

EL ANTÍDOTO RADICAL: SALUD EMOCIONAL Y ESPIRITUALIDAD CONTEMPLATIVA

Cómo traer transformación a los lugares profundos

Algunos cristianos, en cierta medida, están como frenados, detenidos. Algunos, en este preciso momento están perdidos tratando de encontrar su camino. Otros, tienen miedo de extraviarse si permanecen atascados por mucho más tiempo. Y muchos más están perdidos sin saberlo.

QUEDARSE FRENADO

Una vez que las personas emprenden su viaje con Jesucristo y forman parte de una iglesia o comunidad, nuestra primera actividad consiste en ayudarlos a conectarse con Dios y crecer espiritualmente. Nuestro sincero deseo es que permitan que la Palabra y el Espíritu transformen cada aspecto de sus vidas. Y en ese sentido, les enseñamos a:

- Ir a la iglesia todas las semanas para el servicio, la Palabra, y en algunas tradiciones, para participar de la cena de Señor.
- Tener un momento de silencio (algunos lo llaman *devocionales*), preferentemente al comienzo del día.

- ☛ Participar en pequeños grupos o en clases de domingo para el alimento espiritual, el compañerismo y la lectura de las Escrituras.
- ☛ Confiar en Dios contribuyendo económicamente al trabajo de Dios,
- ☛ Dejar que Cristo nos guíe acerca de cómo comportarnos en el trabajo, el hogar, la escuela y en todas las demás relaciones;
- ☛ Descubrir y usar los dones espirituales dentro de la iglesia y servir en otro lugar —como acomodador, persona que da la bienvenida, líder de un grupo pequeño o miembro de la junta de la iglesia.
- ☛ Evangelizar dando su propio testimonio a las personas que no conocen a Cristo, en el sentido de cómo ellos «estuvieron ciegos pero ahora ven» e invitándolas a participar en los servicios religiosos; y
- ☛ Asistir a los retiros y conferencias, leer libros y escuchar grabaciones de prédicas para seguir creciendo.

Todos los pasos anteriores son excelentes para comenzar una travesía con Cristo.

Pero no son suficientes, porque después de unos pocos años, muchos se dan cuenta de que los antiguos patrones de conducta que los alejaban de Cristo, todavía permanecen afianzados. Y todo lo que les enseñamos simplemente no alcanza para combatir esos patrones. Por lo tanto, lo que sí les queda a las personas es una larga lista de cosas para hacer y para no hacer —diez nuevas actividades para sentirse culpable de poder echarlo todo a perder.

Lo que se necesita realmente es la inyección de un antídoto en todos los aspectos de la vida cristiana —un antídoto que de vuelta nuestra vida espiritual. Hablo de salud emocional y espiritualidad contemplativa, porque las dos juntas desatan una verdadera revolución en nuestra vida, poniéndonos en disposición para que Dios pueda formarnos como los hombres y mujeres que hemos sido llamados a ser.

Antes de explicar en qué consiste este remedio radical y por qué es tan imprescindible, necesitamos dar un paso atrás y apreciar por qué es tan difícil seguir a Jesús hoy en día. ¿Entonces cuáles son los vientos de huracanes, internos y externos, que impiden que nos favorezcamos con todo lo que Dios tiene propuesto para nuestra

vida? Para una mejor interpretación, me remito por un momento al libro del Apocalipsis donde se nos da una imagen de las verdaderas tempestades que se nos oponen y que frenan la transformación profunda.

EL APOCALIPSIS Y LA BESTIA

La razón por la que el Apocalipsis es un libro tan importante, es que nos enseña sobre nuestra lucha de vida o muerte para permanecer conectado con Dios y con las opciones que tenemos frente a nosotros.

El Apocalipsis, uno de los libros peor interpretados y entendidos de la Biblia y contiene la clave de por qué la mayoría de los cristianos de hoy en día están abrumados por la cultura y el mundo que nos rodea: subestimamos la intensidad y el poder del demonio —dentro y fuera de nosotros.

LA BESTIA DE AYER

El libro del Apocalipsis fue escrito para los cristianos que sufrían una gran persecución y vivían en la provincia de Asia (actual Turquía) entre el 90 y 95 a.C. Para comunicar su mensaje, el apóstol Juan utilizó imágenes que les fueran familiares a sus lectores para hacerles ver con claridad lo que realmente pasaba alrededor de ellos.

Como observó el erudito del Nuevo Testamento, Richard Bauckham, el libro del Apocalipsis representa al Imperio Romano como «la bestia». La cultura romana, la economía, la educación y el ejército, podían traer paz y grandes riquezas al imperio. En ese sentido, el pueblo estaba entusiasmado con el gobierno romano. Roma se autoproclamó la ciudad eterna, ofreciendo seguridad y posibilidad de riquezas deslumbrantes. El mundo entero envidiaba su opulencia y prosperidad.¹ El apóstol Pablo escribió: «El mundo

¹ Richard Bauckham, *La teología del libro de las revelaciones*, Cambridge University Press, Cambridge, 1993. Predicar con el libro de las revelaciones en New Life Fellowship Church en el 2002 y 2003 transformó mi entendimiento de la iglesia, su llamado y las fuerzas demoníacas y culturales que enfrentaba los Estados Unidos. Para ordenar una muestra de estos sermones, hágalo en esta dirección www.emotionallyhealthychurch.com.

entero, fascinado, iba tras la bestia... También adoraban a la bestia y decían: «¿Quién como la bestia? ¿Quién puede combatirla?» (Apocalipsis 13:3-4).

Como consecuencia, la fe de muchos cristianos se puso a prueba. Roma necesitaba de su lealtad. Si no cedían a la presión existente, perderían trabajos, privilegios, reputación, prosperidad ganada con sacrificio, y también amigos. Algunos renunciaron a su fe por completo, ya que pensaban que ir en contra de la intensa y al parecer irresistible presión de Roma, era demasiado para soportar. En cambio, otros creyentes trataron de encontrar un punto medio entre los valores de la cultura romana (la bestia) y los valores de Cristo. Intentaron al mismo tiempo, tener un pie en el mundo de la bestia y el otro en el mundo de Cristo. Simplemente asimilaron la cultura que los rodeaba.

Dios, a través del Apocalipsis, deja muy en claro que no es posible ningún acuerdo entre Cristo y la bestia. Tenemos solamente dos opciones: o bien nos comprometemos y nos dejamos absorber por la cultura de la bestia, o salir de ella (Apocalipsis 18:4), testificando fielmente de lo que es verdad a través de nuestras palabras y nuestra vida.

Otro aspecto del libro del Apocalipsis es que también comprendamos que *detrás* de la bestia, hay un dragón feroz de gran tamaño y con una fuerza impresionante. Este dragón, en el Apocalipsis, representa la activa y poderosa fuerza satánica. En otras palabras, Satanás usaba al Imperio Romano para impedir, por todos los medios posibles, que los creyentes tuvieran una relación viva con Jesús.

«Así fue expulsado el dragón, aquella serpiente antigua que se llama diablo y Satanás, y que engaña al mundo entero ... Entonces el gran dragón se enfureció contra la mujer, y se fue a hacer la guerra contra el resto de sus descendientes, los cuales obedecen los mandamientos de Dios y se mantenían fieles al testimonio de Jesús» (Apocalipsis 12:9-17).

LA BESTIA HOY

El mensaje del Apocalipsis es que en toda historia, en cualquier lugar del mundo, los creyentes deben resistir y vencer a la bestia que se expresa a través de la cultura de su generación. «¿En esto consisten la perseverancia y la

fidelidad de los santos!» (Apocalipsis 13:10). Por lo tanto, es imprescindible que veamos claramente cómo la bestia amenaza a la iglesia y absorbe a los cristianos en nuestros días. Como escribió Os Guinness, la combinación del capitalismo, la tecnología, y las comunicaciones modernas, ha formado la civilización más poderosa de todos los tiempos, es decir una cultura global.² La misma representa a la bestia que amenaza con tragarnos en esta época. Los valores principales de la bestia en el siglo veintiuno salen de las computadoras, las carteleras, los televisores, los DVD, la música, la escuela, los periódicos, las revistas y los iPods. La bestia nos dice:

- ☛ La felicidad está en tener cosas;
- ☛ Debes conseguir todo lo que puedas para ti lo antes posible;
- ☛ La seguridad la da el dinero, el poder, una excelente posición social y la buena salud;
- ☛ Sobre todo, en la vida debes buscar el mayor placer, confort y bienestar que puedas;
- ☛ Dios no es importante en nuestra vida;
- ☛ El cristianismo es solo una de las muchas alternativas espirituales;
- ☛ No existen los absolutos, sea lo que sea que esté bien para ti, esa es la verdad;
- ☛ No eres responsable de nadie, excepto de ti mismo;
- ☛ La vida en la tierra es todo lo que existe.

Como los peces de colores que nadan en medio del Océano Pacífico sin saber que están en el agua, nosotros también vivimos inconscientes de la bestia. Al igual que los cristianos del siglo primero, vivimos en una cultura formada por la bestia. Comemos, bebemos, conducimos, miramos televisión y películas, vamos a clases, hacemos compras, trabajamos, criamos familias, escuchamos música, e incluso participamos en iglesias dentro de una sociedad diseñada por la bestia. En consecuencia, todo esto alimenta el fuego de la «bestia» dentro de nosotros. Me refiero a los miedos, la desconfianza, la obstinación implacable, la terquedad y la rebelión en nuestro interior.

2 Os Guinness, *La llamada: encontrar y cumplir el propósito central de su vida* Editorial Word, Nashville, 998, 57-58.

El apóstol Pablo tuvo la valentía de mirar su propia miseria interior. Observó esto acerca de él: «Así que descubro esta ley: que cuando quiero hacer bien, me acompaña el mal. Porque en lo íntimo de mí ser me deleito en la ley de Dios; pero me doy cuenta de que en los miembros de mi cuerpo hay otra ley, que es la ley del pecado. Esta ley lucha contra la ley de mi mente, y me tiene cautivo. ¡Soy un pobre miserable! ¿Quién me librá de este cuerpo mortal? (Romanos 7:21-24).

Pablo visualizó en su interior sus propios monstruos indomables, la caótica imagen borrosa de sus energías, las fuerzas aparentemente incontrolables de su naturaleza pecaminosa. Entonces, ¿qué vemos dentro de nosotros? Muchos tenemos incluso hasta miedo de mirar. Nuestra oración más frecuente es «Padre *nuestro* que estás en el cielo, santificado sea *tu* nombre, venga a nosotros *tu* reino, hágase *tu* voluntad en la tierra como en el cielo». Tenemos temor de que se haga la voluntad de Dios porque no podemos controlar lo que haremos, cuándo lo haremos, cómo lo haremos, ni cuáles serán las consecuencias. La voluntad de Dios requiere entrega y confianza, y esto es algo que abiertamente no estamos dispuestos a ofrecer.

Entonces, no es de extrañar que nuestra pregunta principal sea: «¿Qué puede hacer Jesús por mí? ¿Puede hacerme más próspero, equilibrado y pacífico?». La bestia ha tomado tan cautiva a la iglesia que muchos de nosotros actuamos como si Dios operara en su papel de asistente personal, a total disposición nuestra. En efecto, nosotros usamos a Dios fijándolo en nuestra imagen de cómo él debería ser. Cuando Dios permite que haya sufrimiento en nuestra vida, nos enojamos y ponemos mala cara diciendo: ¿cómo se atreve a hacerme esto?

En verdad, el pecado de nuestros primeros padres nos marcan y nos manchan a todos. Nuestra mente y voluntad se resisten a la luz y prefieren la oscuridad. Cuanto más nos involucramos con el pecado, más nos hundimos. La única salida es la salvación que proviene de una fuerza poderosa que está fuera de todos los problemas en que estamos sumergidos. Solo la intervención de Dios en la persona de Jesús para que viva y muera en la cruz por nuestra causa, nos puede rescatar de nuestra indefensa condición en el pecado.

Jesús es el salvador del mundo. Solo una «justicia ajena», como la llamó Martín Lutero,³ que en verdad nos ofrezca una historia perfecta que no sea nuestra, puede salvarnos. Por esta razón, el evangelio es verdaderamente la buena nueva en la faz de la tierra.

DESATA UNA REVOLUCIÓN

La salvación es un regalo de la gracia de Dios. Pero entonces y a la luz de la realidad de que la bestia está fuera de nosotros y que el pecado está en nosotros, ¿por qué tan pocas personas experimentan una transformación profunda y progresiva al seguir a Cristo?

Una persona puede crecer emocionalmente sana sin Cristo. De hecho, puedo pensar en una cantidad de personas no cristianas que son más bondadosas, equilibradas y educadas que muchos de los miembros de la iglesia que conozco (¡incluido yo!). Al mismo tiempo, un individuo puede estar profundamente comprometido con la espiritualidad contemplativa, incluso hasta el punto de hacer votos monásticos, y asimismo permanecer ignorante emocionalmente y socialmente inadaptado.

¿Cómo puede ser esto?

Pocos cristianos involucrados en la espiritualidad contemplativa integran el funcionamiento interior de la salud emocional. Al mismo tiempo, pocas personas involucradas en la salud emocional conforman la espiritualidad contemplativa. Ambas son elementos poderosos y transforman vidas cuando se les trata por separado. Pero *juntas* brindan nada menos que una revolución espiritual que transforma los lugares ocultos debajo de la superficie. Cuando la salud emocional y la espiritualidad contemplativa se entremezclan en la vida de un individuo, un grupo pequeño, una iglesia, una fraternidad universitaria o una comunidad; la vida de las personas cambia drásticamente. Funcionan como un antídoto para sanar los síntomas de la espiritualidad emocionalmente enferma descrita en el capítulo dos. Además, proporcionan un medio para conquistar decisivamente la bestia que hay en nuestro interior y en nuestra cultura.

3 Martín Lutero, *Comentario sobre los Gálatas*, Revell, Grand Rapids, 1994.

CÓMO DEFINIR LA SALUD EMOCIONAL Y LA ESPIRITUALIDAD CONTEMPLATIVA

*La salud emocional trata cosas tales como:*⁴

- ☛ Identificar, reconocer y manejar nuestros propios sentimientos;
- ☛ Identificarse con y tener compasión activa por los otros;
- ☛ Iniciar y mantener relaciones estrechas y significativas, liberándonos de las conductas autodestructivas;
- ☛ Ser consciente de cómo nuestro pasado impacta en nuestro presente;
- ☛ Desarrollar capacidad para expresar nuestros pensamientos de sentimientos claramente, de forma verbal y no verbal;
- ☛ Respetar y amar a otros sin tener que cambiarlos;
- ☛ Preguntar qué necesitamos, queremos o preferimos, de forma clara, directa y respetuosa;
- ☛ Autoevaluar de manera precisa nuestras fuerzas, nuestros límites y nuestras debilidades y compartirlas libremente con los otros
- ☛ Desarrollar capacidad para resolver conflictos de manera madura y negociar soluciones que tomen en cuenta las perspectivas de los demás;
- ☛ Distinguir y expresar apropiadamente nuestra sexualidad y sensualidad, y
- ☛ Afligirse por cosas que no lo valen.

La espiritualidad contemplativa, por otro lado, hace hincapié en prácticas y preocupaciones clásicas como:⁵

- ☛ Despertar y entregarse al amor de Dios en toda situación;
- ☛ Posicionarnos para escuchar a Dios y recordar su presencia en todo lo que hacemos;
- ☛ Estar en comunión con Dios, permitiendo que resida completamente en la profundidad de nuestro ser;
- ☛ Practicar el silencio, la soledad, y una vida de oración constante;
- ☛ Descansar confiadamente en la presencia de Dios;
- ☛ Interpretar nuestra vida terrenal como un viaje de transformación hacia una comunión cada vez mayor con Dios;
- ☛ Encontrar la verdadera esencia de quiénes somos en Dios;
- ☛ Amar a otros fuera de una vida de amor por Dios;
- ☛ Desarrollar un ritmo de vida equilibrado y armonioso que nos deje ser conscientes de lo sagrado en todo lo de la vida;
- ☛ Adoptar prácticas históricas de espiritualidad que sean aplicables en la actualidad;
- ☛ Dejar que nuestra vida cristiana se formen de acuerdo a los ritmos del calendario cristiano, no de acuerdo a la cultura; y
- ☛ Vivir en una comunidad comprometida con las cosas de Dios y que por sobre todo ame a Jesús apasionadamente.

La combinación de salud emocional y espiritualidad contemplativa, hace referencia a lo que creo es la parte que falta en el cristianismo contemporáneo. *Juntas desatan al Espíritu Santo dentro de nosotros* para que podamos conocer el poder de una auténtica vida en Cristo a través de la experiencia.

CÓMO UNIR A LAS DOS

Los siguientes⁶ *items* ilustran muy bien cómo la contemplación y la salud emocional son diferentes, sin embargo, coinciden. Realmente

1998, 23-5. Vea también a Lony Jones, *El camino sagrado: prácticas espirituales para la vida cotidiana*, Zondervan, Grand Rapids, 2005; Joan Chittister, *La sabiduría destilada de lo cotidiano: vivir hoy la regla de San Benedicto*, Harper San Francisco, San Francisco, 1990; Daniel Wolpert, *Crear una vida con Dios: la llamada de prácticas de oración antiguas* Upper Room Books, Nashville, 2003; y Robert E. Webber, *Tiempo pasado y futuro: formar espiritualidad a través del año cristiano* Baker Books, Grand Rapids, 2004.

6 Estoy agradecido a Jay Feld por el diagrama inicial, que luego fue ampliado a su forma actual.

4 Definir y medir salud emocional o inteligencia es un campo masivo con una gran variedad de opiniones de lo que constituye la madurez emocional. Junto a mis propias reflexiones, deduje de tales fuentes, como Lori Gordon, Curso semestral de PAIRS, PAIRS Internacional, guía curricular para entrenadores, 437; Joseph Ciarrochi, Joseph P. Forgas y John Mayer, eds, *Inteligencia emocional en la vida cotidiana: una investigación científica*, Editorial Psychology, New York, 2001; y Cary Cherniss y Daniel Goleman, eds, *El lugar de trabajo emocionalmente inteligente: como seleccionar y mejorar inteligencia emocional en individuos, grupos u organizaciones*, Jossey-Bass, San Francisco, 2001. Un recurso secular muy accesible es Cary Cherniss y Mitchel Adler, *Promover la inteligencia emocional en las organizaciones: hacer efectivo el entrenamiento en inteligencia emocional*, Sociedad Americana para el Entrenamiento y Desarrollo, Alexandria, VA, 2000.

5 Para una descripción, breve pero de mucha ayuda, de la corriente contemplativa de la iglesia a través de la historia de la iglesia, vea a Richard Foster. *Corrientes de agua viviente: celebrar las grandes tradiciones de la fe cristiana*. Harper San Francisco, San Francisco

ambas son necesarias para amar a Dios, amarnos a nosotros mismos, y amar a los demás. Por esta razón, estas forman el círculo externo que rodea al diagrama.



Los mandamientos más importantes, dijo Jesús, son que ames a tu Dios con todo tu corazón, con todo tu ser, y con toda tu mente y que amemos a nuestro prójimo como a nosotros mismos (véase Mateo 22:37-40). La contemplación se ha definido de muchas maneras a través de la historia.

Por ejemplo, el hermano Lawrence la llamó «la mirada pura y amorosa que encuentra a Dios en todas partes». Francis de Sale la describe como «la atención amorosa, pura y permanente a las cosas de Dios». Es decir, la contemplación es la línea vertical que asciende hacia Dios y atraviesa la salud emocional. No estamos a punto de experimentar simplemente una mejor calidad de vida mediante la salud emocional. Porque ser conscientes del amor de Dios y responder al mismo, es el centro de nuestra vida. Primero y principal, somos de Dios revelados en Cristo.

Al mismo tiempo, la contemplación no trata solamente acerca de nuestra relación con Dios. Es fundamentalmente, la manera en que vemos y tratamos a las personas y la forma en que nos miramos a nosotros mismos. Nuestra relación con Dios y con los demás son dos caras de una misma moneda. Si tu contemplación o «unión amorosa con Dios» no tiene el mismo resultado cuando interactúas con los demás, entonces no es verdadera, como se expresa tan elocuentemente en 1 Juan 4:7-21. Además, como veremos, se trata de ver a Dios en todos los aspectos de nuestra vida.

La salud emocional, por otro lado, trata principalmente de amar bien a los otros. Nos conecta con nuestro ser interior y hace que sea posible ver y tratar a cada individuo como dignos de respeto, creados a la imagen de Dios y no solo como objetos. En consecuencia, conocer qué está aconteciendo dentro de nosotros, es indispensable para la salud emocional y para amar bien a quienes nos rodean. De hecho, el grado en que nos amamos y nos respetamos a nosotros mismos, es el grado en que podremos amar y respetar a los demás.

Al mismo tiempo, la salud emocional no trata solo de nosotros mismos y de nuestras relaciones, sino también repercute en nuestra imagen de Dios, en la manera en que escuchamos su voz y en nuestro discernimiento de su voluntad.

LOS TRES DONES DE LA INTEGRACIÓN

La salud emocional y la espiritualidad contemplativa ofrecen tres dones primarios. Cada uno nos permite participar hoy del enorme poder transformador de Jesucristo. Ellos son:

- ☛ El don de ir más despacio;
- ☛ El don de anclarnos en el amor de Dios; y
- ☛ El don de liberarnos de las ilusiones.

I. EL DON DE IR MÁS DESPACIO

Actualmente casi todos están ocupados. Ya sea un adolescente o un ciudadano mayor, una mamá en su casa con hijos pequeños o un ejecutivo corporativo, un maestro o un estudiante, rico o pobre, cristiano o no; todos tenemos demasiadas actividades. Estamos tensos, desesperados, preocupados, cansados y escasos de tiempo. En el otro extremo están los no ocupados, que permanecen aburridos e ignorantes de la presencia y los regalos de Cristo para sus vidas.

Por supuesto, todos fuimos criados de esa manera. El activismo es la explicación clave de cómo los evangélicos llegaron a dominar el mundo de habla inglesa desde 1850 a 1900. Trabajar duro para Dios, «a tiempo y a destiempo» era lo que se esperaba de los miembros de la iglesia. Charles Spurgeon, una de las más grandes figuras evangélicas de la historia de la iglesia, resumió nuestro compromiso con el acti-

vismo en un discurso que dio a los futuros líderes que se preparaban para el ministerio. «Hermano haz algo. Mientras los comités pierden el tiempo discutiendo resoluciones, haz algo».⁷

Nuestras debilidades más grandes fluyen de nuestras fuerzas más grandes. Nos distinguimos al guiar a las personas para que sostengan una buena relación personal con Jesús y también en movilizar a la iglesia para que salga a buscar discípulos en todas las naciones. No obstante, a causa de esa búsqueda de lograr la excelencia en el trabajo que realizamos, generalmente no prestamos atención a Dios. Estamos muy activos para el tipo de reflexión que se necesita para mantener una vida de amor con Dios y las demás personas.

La salud emocional y la espiritualidad contemplativa juntas son lo suficientemente poderosas como para hacernos ir más lentamente. Pero aquí el asunto no es simplemente ir más despacio. Quizá estés yendo a un ritmo lento; la pregunta es, ¿le estás prestando atención a Dios? La salud emocional y la espiritualidad contemplativa nos llaman a la *reflexión* para que podamos escuchar a Dios y a nosotros mismos. Veamos cómo funciona cada una de ellas.

ESPIRITUALIDAD CONTEMPLATIVA

Mientras iba de camino con sus discípulos, Jesús entró a una aldea, y una mujer llamada Marta lo recibió en su casa. Ella tenía una hermana llamada María que, sentada a los pies del Señor, escuchaba atentamente todo lo que él decía. Por su parte, Marta se sentía abrumada porque eran muchas sus actividades. Así que resueltamente se acercó a él y le dijo: «Señor, ¿no te importa que mi hermana me haya dejado sola? ¡Díle que me ayude!». «Marta, Marta» —le contestó Jesús— «estás inquieta y preocupada por muchas cosas, pero solo una es necesaria. María ha escogido la mejor, y nadie se la quitará» (Lucas 10:38-42).

A través del relato observamos que María y Marta representan dos enfoques de la vida cristiana. Marta sirve activamente a Jesús, y

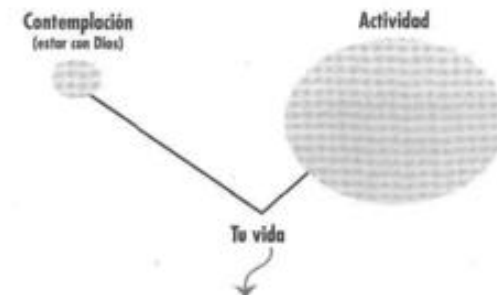
está perdiendo las enseñanzas del maestro. Se encuentra ocupada con el constante «hacer» de cada día. Su vida en ese momento tiene presiones y está llena de «deberías» y «tienes». Sus deberes la han alejado de su amor por Jesús.

Como observamos el problema de Marta va más allá de sus obligaciones. Su vida está descentralizada y por lo tanto dividida. Tengo la fuerte sospecha de que si Marta se hubiera sentado a los pies de Jesús, hubiera permanecido distraída con pensamientos en su cabeza. Su personalidad es susceptible, irritable y ansiosa. Consecuentemente, una de las señales más inconfundibles de que su vida se basa en órdenes, es que le dice a Jesús qué hacer.

María, al contrario, está sentada a los pies de Jesús, escuchándolo. Ella «está» con Jesús, sintiendo placer con su presencia y disfrutando su intimidad con él. Está ocupada en lo que llamaremos la vida contemplativa.

María no trata de dominar a Dios. El centro de gravedad de su vida es Jesús. Me imagino que si María hubiera ayudado con las muchas tareas del hogar, no hubiese estado preocupada ni molesta. ¿Por qué? Precisamente porque en su interior se concentró en Jesús, al que hizo el centro de su vida.

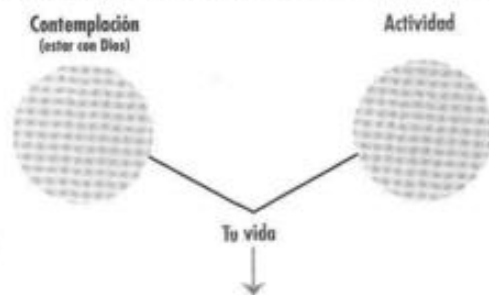
Cuando me convertí en cristiano me enamoré de Jesús. Disfrutaba el tiempo que estaba a solas con él, ya fuera leyendo la Biblia u *orando*. Pero casi inmediatamente, tanto el círculo de actividades de mi vida (i.e. el «hacer»), como el círculo contemplativo (i.e. «estar» con Jesús) se desequilibraron. Al igual que todos a mí alrededor, yo también luchaba con mi deseo de tener más tiempo con Dios, pero simplemente había mucho para hacer. Observa el siguiente ejemplo:



⁷ Cita de David W. Bebbington, *El predominio del evangelismo: La era de Spurgeon y Moody*, IL: Editorial InterVarsity, Downers Grove, 2005, 35-40.

En el diagrama, la flecha torcida debajo de «tu vida», ilustra el resultado del desequilibrio entre mi contemplación y mi actividad. Con frecuencia sentía que me desviaba. Los líderes de la iglesia me habían enseñado lo importante que eran los momentos de silencio o devocionales para cultivar mi relación personal con Cristo. Simplemente no alcanzó. El mensaje del activismo dentro de la tradición evangélica acabó con cualquier énfasis en la contemplación.

En cada generación, los cristianos han escrito sobre el legado de María y Marta en nuestra vida. Todos hablan del mismo tema: La vida activa en el mundo *para* Dios solo puede fluir correctamente de una vida *con* Dios. Dios tiene una combinación única de actividad y contemplación para cada uno de nosotros. Mira este nuevo ejemplo:



Cuando adquirimos la capacidad para integrar la actividad y la contemplación, vemos que la flecha de nuestra vida tiene una belleza, una armonía y una claridad que logra que «hacer» la vida sea sencilla y alegre.

La razón por la que debemos estar con Dios es para que formemos una familiaridad continua y sencilla con la presencia de Dios en todo momento, ya sea mientras trabajamos, jugamos, cocinamos, sacamos la basura, conducimos, visitamos amigos y aun durante el servicio, las oraciones y las lecturas de la Biblia. Para prestar atención a esto, es fundamental que vayamos lentamente. Nuestro objetivo es amar a Dios con todas nuestras fuerzas y ser firmemente conscientes de Dios en nuestra vida cotidiana, es decir, tanto cuando estamos quietos como María, sentados a los pies de Jesús, o activos como Marta, ocupándonos de las tareas diarias del hogar. El verdadero equilibrio lo encontramos precisamente cuando estamos tan profundamente arraigados en Dios, que nuestra actividad está sellada por la cualidad rica y alegre de nuestra contemplación.

Dios nos ha hecho a todos de manera diferente. El gran interrogante es cuánto tiempo necesitamos estar a solas con Dios para que la vida de Cristo fluya en la nuestra. Por ejemplo, tu combinación de actividad y contemplación será diferente a la mía porque Dios ha diseñado cada una de nuestras personalidades, situaciones de vida, pasiones, llamamientos, y temperamentos de una forma única.

Otra manera de descubrir lo despacio que necesitamos ir, tiene que ver con la atención que le brindamos a Dios durante nuestras actividades. Dios nos habla constantemente a través de las Escrituras, las creaciones, los sueños, el silencio, los embotellamientos de tráfico, las jornadas de trabajo aburridas, las interrupciones, los conflictos, las pérdidas de trabajo, las rupturas de relaciones, los éxitos, los fracasos y las traiciones. Jesús describió esto como su «siembra de semillas». El problema radica en que muchas de estas semillas nos son «arrebataadas inmediatamente» o mueren de manera prematura debido a presiones externas o nuestra inclinación hacia otros intereses y preocupaciones (véase Marcos 4:1-20). Muchas de estas semillas se pierden porque no prestamos atención.⁸

Cuando he tenido suficiente «tiempo de ir despacio», descubro que mi actividad está marcada por una profunda y amorosa comunión con Dios. Entonces la vida de Cristo, más a menudo, fluye a otros a través de mí.

De hecho puedes estar preguntándote cómo ir más despacio para poder prestar atención a Dios en todo momento. Quédate conmigo, porque la respuesta se develará lentamente en los capítulos que siguen. Por ahora, continuemos con nuestro tema actual.

SALUD EMOCIONAL

El ritmo de mi vida disminuyó considerablemente hace once años atrás cuando comencé mi viaje hacia la salud emocional. Lleva bastante tiempo comprender el hecho de sentir, escuchar, reflexionar, angustiarse, ser consciente de lo que está ocurriendo a nuestro alrededor y en nosotros, vivir y no solo existir, y amar en verdad. Estar firmemente decidido a reflexionar y crecer en la salud emocional me ayudó a comprender por primera vez 1 Corintios 13. La meta de la vida cristiana es amar sincera-

⁸ Thomas Merton, *Nuevas semillas de contemplación*, New Directions, Nueva York, 1987,14.

mente. El apóstol Pablo dice que podemos hacer grandes milagros, tener mucha fe y sacrificar todo lo que tenemos y aún espiritualmente ser un bebé o quizá ni siquiera ser un cristiano. Sostiene que el fruto genuino está marcado por el amor sobrenatural que trabaja en nosotros y a través de nosotros (véase 1 Corintios 13:1-13).

Para comprender esto fue necesario un cambio radical en mis prioridades. Tres cosas pasaron a un primer plano:

Hogar Tenía que hacer tiempo para amar a Geri y a cada una de nuestras cuatro hijas. Al amar a Jesús, dedicando más horas a mi matrimonio y a la crianza de mis hijas, disminuyó mi ritmo considerablemente. Por ejemplo, dejé de hacer trabajos a escondidas durante los partidos de fútbol de mis hijas o mientras jugábamos juntos un juego de mesa. Mis ambiciones para el trabajo disminuyeron y consecuentemente mis expectativas y metas con respecto a la inversión de tiempo para cultivar la amistad con Geri y nuestras cuatro hijas crecieron abrumadoramente. El único camino que nos conduce a tener una familia feliz y un matrimonio de calidad es precisamente inversión de tiempo.

Trabajo: Asimismo, necesitaba hacer un espacio para estar presente y escuchar a los empleados que trabajaban para mí, y a otros cercanos a mí. Para lograrlo, en muy corto tiempo dejé de planear demasiadas citas y reuniones. Nuestra toma de decisiones y discernimiento como empleados también comenzaron a cambiar. Disminuímos bastante el ritmo para hacer una pausa y estar callados, lo suficiente como para reconocer los horarios y la voz de Dios mucho mejor que en años anteriores. Yo, al igual que Abrahán, había formado muchos «Ismaeles» en mi intento de ayudar a que los planes Dios avanzaran más eficientemente. Finalmente llegamos a la decisión que si algún compromiso o iniciativa nos metiera en un frenesí de actividades donde no pudiéramos prestarle atención a Dios, a nosotros mismos y a otros, no lo haríamos. Esta se volvería la forma en que discerniríamos el tiempo de Dios para nuevas iniciativas.

Yo: Independientemente del tiempo que dedicaba a la lectura de la Biblia, necesitaba más espacio para prestar atención a lo que día a día estaba pasando dentro de mí, para que de esa forma yo también pudiera darle eso a Dios. En vez de mantenerme ocupado para evitar mis sufrimientos y desilusiones interiores, necesitaba lugar para explorar mis sentimientos y así luchar contra mi ira, vergüenza, amargura, dolor, celos, miedo o depre-

sión; de una forma abierta y contemplativa ante Dios. Empecé entonces a hacer un diario sobre lo que sentía mientras interactuaba con personas y circunstancias a lo largo del día. Desde el inicio, mis «músculos de sentimiento» estaban tan débiles que resultaba difícil distinguir la ira de la tristeza y algunas veces no sentía nada en absoluto. Con el tiempo, sin embargo, creció mi conciencia de lo que me estaba pasando internamente y lo integré dentro del tema más extenso de discernir la voluntad de Dios. Y por último, comencé a prestar atención al don de los límites que Dios me dio, límites en relación con mi personalidad, temperamento, la mezcla de dones, y capacidad física, emocional y espiritual. Esto abrió para mí un mundo nuevo de entrega y confianza en Dios en medio de obstáculos y desafíos.⁹

En una cultura tan frenética y poco atenta como la que vivimos, un cristiano «que va más despacio» es para Dios una presencia contemplativa y para otros, un regalo extraordinario.

2. EL DON DE ANCLARNOS EN EL AMOR DE DIOS

El cristianismo no trata solamente de nuestra búsqueda disciplinada de Dios, sino de la búsqueda implacable de Dios de nosotros —hasta el punto de morir en la cruz por nosotros para que seamos hermano. El amor de Dios es tan intenso que cada vez que recurrimos a él luego de habernos alejado, como dicen las Escrituras, hay celebración en los cielos (véase Lucas 15:7). Muchos de nosotros en nuestro intelecto creemos en esto. Este es el mensaje de la Biblia desde Génesis hasta Apocalipsis. Sin embargo, experimentar este amor infinito en nuestros corazones, es otro importante tema a considerar..

SALUD EMOCIONAL

Las voces siniestras del mundo que nos rodea y de nuestro pasado son poderosas. Repiten las creencias negativas y profundamente arraigadas que quizá hayamos aprendido en nuestras familias y culturas que dicen:¹⁰

9 Ver capítulo 8 titulado «Recibe el Don de los Límites» en Scazzero, *La iglesia emocionalmente sana*.

10 Descubrí la noción de libretos negativos y positivos que nosotros creemos acerca de noso-

- ☛ Soy un error
- ☛ Soy una carga.
- ☛ Soy un estúpido.
- ☛ Soy un inútil.
- ☛ No debo equivocarme.
- ☛ Debo ser aceptado por ciertas personas para sentirme bien.
- ☛ No tengo derecho a sentir alegría o placer.
- ☛ No tengo derecho a imponerme y decir lo que pienso ni lo que siento.
- ☛ No tengo derecho a sentir.
- ☛ Se me valora por mi inteligencia, mi riqueza, y lo que hago; y por quién soy.

Resulta asombroso ver cuántos seguidores de Jesús, profundamente comprometidos, dirían que las afirmaciones anteriores influyen en la manera en que ellos mismos se sienten. Como el hijo pródigo, están más satisfechos de relacionarse con Dios como sirvientes, que de disfrutar de todos los privilegios de los hijos e hijas de nuestro Padre Celestial (véase Lucas 15:11-21).

La salud emocional nos posiciona de una manera única para que vislumbremos «Cuán ancho y largo, alto y profundo es el amor de Cristo; en fin, que conozcan ese amor que sobrepasa nuestro conocimiento» (Efesios 3:18-19). Solo este pequeño párrafo es suficiente para enseñarnos los principios básicos de nuestra verdadera identidad y saber que somos amados profundamente por Dios. En este sentido, podemos tener una comprensión bíblica renovada:

- ☛ Conservo mi autoestima a pesar de mis imperfecciones y mis límites.
- ☛ Soy digno de afirmar el poder que Dios me dio en el mundo.

tros mismos a través de la obra de Virginia Satir. Una obra accesible sobre ella es: Sharon Loeschen, *El proceso Satir: habilidades prácticas para terapeutas*, California, Fountain Valley, 2002, 105-107; y de Virginia Satir, *Sus múltiples caras: el primer paso para ser amado*, Celestial Arts, Berkeley, California, 1978, 25-26. Estoy también muy agradecido por las apreciaciones enriquecedoras y el trabajo encontrado en el libro de Lori Gordon, *Manual semestral de PAIRS: la aplicación práctica de habilidades relacionales estrechas*, The PAIRS Foundation, Weston, FL, 2003, 2-310.

- ☛ Tengo derecho a existir.
- ☛ Es bueno que existo.
- ☛ Tengo la identidad de Dios que es única y diferente.
- ☛ Merezco que se me valore y se me preste atención.
- ☛ Tengo derecho a la alegría y al placer.
- ☛ Tengo derecho a cometer errores y a no ser perfecto.

La salud emocional me situó poderosamente en el amor de Dios, por medio de la afirmación de que soy digno de sentir, de estar vivo y ser amable incluso cuando soy extremadamente sincero sobre lo bueno, lo malo y lo feo; debajo de la superficie de mi iceberg.

Conocí a muchas personas con miedo a sentir. Les preocupa poder desatar un torrente de pensamientos negativos desde adentro de ellos mismos. Temen que la ira, el odio, la amargura, la tristeza o la falta de confianza en uno mismo estalle en algún momento. Puede que sea verdad, pero un elemento sorprendente del viaje hacia la salud espiritual, es un nuevo descubrimiento de la misericordia de Dios en el Evangelio. Porque no solo que Dios no nos rechaza ni castiga por ser honestos y transparentes, sino que en realidad nos acepta y nos ama tal cual somos. Estamos anclados en el amor de Dios porque él nos permite expresarnos libremente —lo positivo o lo negativo— y nos protege de manera correcta.

Disciplinarme emocionalmente, significa que ya no soy una máquina que simplemente «consigue cosas para Dios» sino un ser humano digno de cuidado y descanso.

La salud espiritual me conecta con el amor de Dios, mostrándome que mientras haga valer mi ser verdadero y me convierta en mi propia y única persona en Cristo, no moriré. También me enseña cómo recibir el amor de Dios a través del amor y el contacto humano. Las paredes de defensa que había construido para mantener a las personas alejadas de mí, comienzan a desmoronarse. De hecho, aprender las habilidades de la salud emocional ha sido una de las maneras en que he experimentado la gloria de Dios en mi matrimonio con Geri. También he podido ingresar a niveles de amor incondicional, *boquiabierto* con otros que no han sido nada menos que un sabor a cielo.

ESPIRITUALIDAD CONTEMPLATIVA

La tradición contemplativa y las disciplinas, luego se agregan a nuestro bagaje de salud emocional, dándonos los medios necesarios para mantenernos conscientes del amor de Dios durante el transcurso del día. La espiritualidad contemplativa se orienta hacia una relación más íntima con Dios. Dejamos de lado la actitud «dame, dame, dame», propia de un niño, a una forma más madura de relacionarnos con Cristo, donde sentimos placer de estar con él como nuestro «Abba Padre» (véase Romanos 8:15-17). La progresión de este mover puede dividirse así:

- ☛ Decirle a Dios —Esto es simplemente repetir de memoria lo que nuestros padres o las autoridades nos dijeron que oráramos. (e.g. «Bendíceme, Señor, por estos tus dones, los que recibimos por medio de Cristo nuestro Señor, Amén»)
- ☛ Hablarle a Dios —Nos sentimos más a gusto al encontrar nuestras propias palabras para hablar con Dios y no usar las oraciones ya armadas de nuestra infancia. (e.g. «Dame, dame, dame más, oh Dios»)
- ☛ Escuchar a Dios —En este punto empezamos a escuchar a Dios y tenemos una relación mutua con él.
- ☛ Estar con Dios —Por último, sencillamente disfrutamos en la presencia de Dios quien nos ama. Esto es mucho más importante que cualquier otra actividad particular que podríamos realizar con él. Su presencia hace satisfactoria toda nuestra vida.¹¹

Las prácticas de espiritualidad contemplativa, es decir, el silencio, la soledad, el devocional diario, la meditación sobre las Escrituras, la oración, el Sabbath; nos hizo conscientes del inagotable amor de Dios por nosotros. ¡Nos ayudan a detenernos! Estas prácticas de oración son períodos de concentración que se centran en Dios para que podamos estar atentos a su presencia en momentos de plena actividad a lo largo del día. La práctica del Sabbath de parar por completo un día a la semana a descansar, para disfrutar de la creación de Dios y para cuidar de mí mismo, me ancló en la práctica de «ser», y no simplemente «hacer».

cada siete días (véase capítulo 8). Detenerme para Dios en intervalos repetidos cada día —el Devocional Diario—, también me dio el ritmo que me permite conversar íntimamente con él durante el día (también en el capítulo 8). La madre Teresa de Calcuta les pedía a sus misioneros de caridad que dedicaran tres períodos al día, de una hora cada uno, a la oración para mantener su amor por los moribundos. San Francisco de Asis abandonó el monasterio de clausura por las calles, para proclamar a Jesús, pero tenía la costumbre de salir de las ciudades para estar solo con Dios durante días y semanas.

Quizá nosotros no somos llamados a ser monjes, no obstante, podemos aprender muchas cosas de ellos si procuramos seguir a Jesús en el siglo veintiuno. Creo que cada uno de nosotros tiene en su interior, un ser solitario, un monje. Esta es la parte de nosotros que necesita espacio de tiempo creativo, para estar a solas con nosotros mismos y con Dios. La salud emocional y la espiritualidad contemplativa, permiten al círculo «contemplativo» de nuestra vida, crecer y disminuir el número de actividades en las que participamos. Estas prácticas tienen la capacidad de llevarte a una transformación increíble con el amor de Dios cada día.

Uno de los frutos más ricos de afirmarnos en el amor inagotable de Dios, es que él sana la imagen acerca de quiénes somos. Lamentablemente, algunos de nosotros nos referimos a Dios como el relojero celestial. Vivimos como si Dios creara el mundo y lo pusiera en funcionamiento, pero él ya no tiene ninguna intervención directa o inmediata. ¿Entonces para qué orar?

Otros hablan de Cristo como una deidad enojada y frustrada con nosotros. «No eres del todo bueno». «Estás tan lejos de donde necesitas estar». «¿Cómo puedo estar contento contigo si no estás haciendo todo lo que quiero?»

Para otros, Dios demanda esfuerzos sobre humanos, haciendo lo que él quiere a costa de nosotros. Somos como peones indefensos en una partida de ajedrez y Dios es el que hace todos los movimientos. Otra vez, ¿para qué orar?

Las Escrituras muestran a nuestro Padre celestial como aquel que busca nuestro bien en cualquier situación. Intenta que maduremos y así convertirnos en menores adultos. Jesús mismo dijo, «ya no los llamo siervos ... los he llamado amigos» (Juan 15:15). Brennan Manning resume correctamente el resultado de fijarnos en el amor de Dios:

¹¹ Mark E. Thibodeaux, *Mística de sofá: facilitar la oración contemplativa*: Editorial St. Anthony Messenger, Cincinnati, OH, 2001, capítulo 2.

Siempre es bueno que formemos nuestras imágenes de Dios. Pero es aun más cierto que nuestra imagen de Dios nos hace a nosotros. Finalmente nos volvemos parecidos al Dios que imaginamos. Uno de los frutos más hermosos de conocer al Dios de Jesús, es una actitud compasiva hacia nosotros mismos. Es por esto que las Escrituras le otorgan tanta importancia al hecho de conocer a Dios. Sanar nuestra imagen de Dios, restaura la imagen que tenemos de nosotros mismos.¹²

Tal vez no exista nada más placentero y sanador que el deleite por una persona, especialmente si se trata de nuestro Dios que nos ama con un amor inagotable y sin condiciones. Por esta razón, Bernard de Clairvaux se refirió a Jesús como «miel para la boca, música para el oído y alegría para el corazón».

3. EL DON DE LIBERARNOS DE LAS ILUSIONES.

El mundo está lleno de ilusiones y apariencias. Nos convencemos de que no podemos vivir sin ciertos placeres terrenales, logros y relaciones. Nos «apegamos» (o nos volvemos «adictos») a usar un mundo contemporáneo). Atamos nuestras voluntades a la creencia que algo menor que Dios nos satisfecerá. Pensamos, si tan solo logro esa única gran meta, luego nos sentiremos realmente contentos y bien con nosotros mismos. Habremos «terminado» y estaremos listos para descansar.

Pero poco a poco encontramos una acumulación de cosas —ropa, juguetes electrónicos nuevos, autos, casas— ya no provocan más el mismo entusiasmo que antes. La sensación placentera desaparece, así que nos convencemos de que necesitamos más. Nos seducen los falsos dioses del estatus, la atención y la fama. Estamos cautivos de la ilusión de que si conseguimos unas pocas palabras de elogio más, de algunas pocas personas importantes, de alguna manera nos alcanzará.

La espiritualidad contemplativa y la salud emocional brindan una perspectiva de los límites de todos los placeres terrenales, las relaciones y los logros. Cada día enseñan sobre los principios básicos de la

realidad y de Dios, proporcionándonos una perspectiva adecuada para que el poder de la bestia no nos abrume.

Al final del tercer siglo en los desiertos de Egipto, África del Norte, ocurrió un fenómeno extraordinario. Los hombres y las mujeres cristianas comenzaron a dejar las ciudades y las aldeas del delta del Nilo para buscar a Dios en el desierto. Observaron que había tanto del mundo en la iglesia que tuvieron que perseguir a Dios de una manera radical, yéndose al desierto. A los habitantes del desierto se los conoció como los primeros ermitaños cristianos. Poco después de este hecho, se organizaron en comunidades monásticas. Veían al mundo:

...como un naufragio del cual cada individuo tenía que salir nadando para salvar su vida... Estos eran hombres que creían que quedarse a la deriva, aceptando pasivamente los principios y los valores de lo que conocían como sociedad, era simplemente un desastre... Sabían que estaban desamparados para hacer el bien a otros, a menos que lucharan para mantenerse a flote en el naufragio. Pero una vez que se introdujeron en tierra firme, las cosas fueron diferentes. No solo tenían poder, sino incluso la obligación de salvar al mundo entero después de ellos.¹³

El llamado de la espiritualidad emocionalmente sana, es un llamado a una vida radical y de desafío. Es un llamamiento a un propósito y esperanza de una vida transformada por el Cristo elevado con poder para ver las ilusiones y apariencias de nuestro mundo.

SALUD EMOCIONAL

A través de la salud emocional:

- ☛ Me libero totalmente para vivir en la verdad. Dejo de fingir frente a otras personas y ante Dios, acerca de lo que verdaderamente ocurre en mi interior.
- ☛ Me libero al elegir vivir la vida única que Dios me ha dado. Ya no vivo la mentira de la vida ni los anhelos de otra persona.

12 Brennan Manning, *León y cordero: la implacable ternura de Jesús* Cosen Books, Grand Rapids, 1986, 24.

13 Thomas Merton, *La sabiduría del desierto*, Publicaciones Shambhala, Boston, 2004, 1-2, 25-26.

- ☛ Me libero al reconocer mis angustias y debilidades en lugar de intentar ocultarlas. Redescubro así la gracia y la misericordia de Dios.
- ☛ Me libero también de la necesidad de sujetarme a logros, posesiones o aprobación de las personas para sentirme bien conmigo mismo. Experimento el don de ser el hijo de Dios.
- ☛ Me suelto de los modelos generacionales de mi familia y cultura que determinan negativamente cómo vivo y me relaciono con el presente.
- ☛ Me alejo de la ilusión de que existe algo más placentero y bello que el don de amar y ser amado.

ESPIRITUALIDAD CONTEMPLATIVA

La espiritualidad contemplativa, además de intensificar en nuestra vida todas las verdades antes mencionadas, agrega algunas otras como las que se detallan a continuación:

- ☛ Me libero, en un nuevo nivel, al despojarme de capas de mí «ser falso» para que pueda fluir mi auténtico ser en Cristo.
- ☛ Me siento libre al darme cuenta de que las cosas no son todo lo que aparentan. Los ídolos de mi vida se destruyen a medida que la ilusión de sus falsas promesas queda al descubierto. Obtengo una perspectiva real de mi vida en Cristo por encima y en contra de los éxitos según los define el mundo.
- ☛ Me desprendo de la ilusión de que viviré eternamente. La espiritualidad contemplativa cada día me muestra la realidad de la eternidad y lo breve que es mi vida terrenal.
- ☛ Me libero asimismo, de los deseos egoístas que me alejan constantemente de Dios para que haga mi voluntad y no la suya.

Permítanme demostrar cómo las herramientas de la salud emocional y la espiritualidad contemplativa son fundamentales para liberarnos verdaderamente de nuestras ilusiones. Durante años trabajé en mi historia familiar y el impacto que la misma tiene en mis relaciones actuales. Mientras hacía un curso avanzado en matrimonio y familia, se le asignó a mi clase la tarea de entrevistar a cada miembro de nuestras familias.

Teníamos que juntar todas las piezas del rompecabezas familiar, descubrir secretos y comprendernos más dentro del ámbito de nuestras familias. Dios utilizó esta experiencia en mi vida de una manera maravillosa para hacerme notar la gran cantidad de modelos generacionales que afectaban negativamente mi relación con Geri, con nuestras hijas, con mis colegas de New Life Fellowship (El compañerismo en la nueva vida) y conmigo mismo. Por el poder del Espíritu Santo, pude hacer cambios positivos para Cristo.

Dos años más tarde, durante un largo período de silencio y soledad (uno de los dones de la espiritualidad contemplativa), sentí que crecía en mi interior ira en contra de Dios. ¡Me encontré enojado y gritándole a Dios! Lo maldije. Lo llamé mentiroso. «¡Tu yugo no es suave y liviano!» Grité lo más fuerte que pude. (No se preocupen. Estaba solo). Me preguntaba de dónde provenía esto.

Este hecho me llevó a pasar semanas meditando y considerando la invitación de Jesús: «Vengan a mí todos ustedes que están cansados y agobiados, y yo les daré descanso ... Porque mi yugo es suave y mi carga es liviana» (Mateo 11:28,30). Con el tiempo, y después de reflexionar, me di cuenta de que a pesar de mi infinidad de sermones sobre la gracia y el amor de Dios, lo veía como un perfeccionista —alguien muy exigente. ¿Pero era realmente así? ¿O era la imagen de un pasado que no estaba dispuesto a mirar?

Durante este tiempo de soledad, noté que el dios al que servía reflejaba más a mis padres terrenales que al Dios de las Escrituras. «Nunca era suficiente», y así era como me sentía con frecuencia al crecer en mi familia. Casi de manera inconsciente, trasladé esto a mi Padre celestial diciéndome: «Nunca es suficiente, Peter». No había hecho esa conexión anteriormente, simplemente porque estaba aturdido.

El punto es sencillo: existen progresos espirituales poderosos que pueden ocurrir bajo la superficie de nuestro iceberg cuando las riquezas de la espiritualidad contemplativa y de la salud emocional se unen. Lo vi nuevamente en mi vida y en la vida de muchas otras personas. Juntos forman una caldera en donde el amor de Dios quema todo lo que es falso e irreal y en donde la fuerza de su intenso amor purificante nos libera para vivir en la verdad de Jesús.

DAVID: UN MODELO DE SALUD EMOCIONAL E INTEGRACIÓN CONTEMPLATIVA

Las prácticas de la espiritualidad contemplativa proporcionan un recipiente, un límite, para que Jesús continúe siendo el comienzo, medio y final de nuestra vida. Por lo tanto, las prácticas de la salud emocional nunca nos conducen hacia el narcisismo; nos llevan hacia Cristo.

David, un hombre con un corazón parecido al de Dios, nos presentó de una manera hermosa la perfecta integración de una vida emocional completa, con una vida contemplativa profunda con Dios, al escribir:

Escucha, oh Dios, mi oración;
no pases por alto mi súplica.
¡Óyeme y respóndeme
porque mis angustias me perturban! Me aterran.
Se me estremece el corazón dentro del pecho,
y me invade un pánico mortal.
Temblando estoy de miedo,
sobrecogido estoy de terror.
Pero yo clamaré a Dios,
y el Señor me salvará.
Mañana, tarde y noche
clamo angustiado,
y él me escucha.

(Salmos 55:1-2,4-5,16-17)

En el próximo capítulo, los invito a que me acompañen a un viaje emocionante a través de los ocho caminos de la espiritualidad emocionalmente sana. Comenzaremos por analizar el primer paso esencial de conocerse a uno mismo para poder conocer a Dios.

Oh Señor, detenme para que pueda prestarte atención en este día, para que pueda encontrarte, incluso mientras leo estas páginas. Es seguro caminar contigo, aunque no sea el día apropiado. Eres un lugar seguro. Oh Señor, úneme a ti en este día, en medio de las tormentas y juicios que me rodean. Libérame de todos los pensamientos e ideas sobre ti que no son ciertas. Desata una revolución espiritual en mi interior, Señor Jesús. Libérame verdaderamente, oh Señor, para que pueda ser un ejemplo para los que me rodean. En el nombre de Jesús, amén.

EL CAMINO
HACIA LA ESPIRITUALIDAD
EMOCIONALMENTE SANA

CONÓCETE A TI MISMO PARA QUE
PUEDAS CONOCER A DIOS

Cómo convertirte en un ser auténtico

Tu propia conciencia y tu relación con Dios están intrínsecamente relacionadas. De hecho, el desafío para despojarnos de nuestro ser antiguo y falso para poder vivir auténticamente en nuestro ser nuevo y verdadero está en el centro de la verdadera espiritualidad.

El apóstol Pablo, lo expresó de la siguiente manera: «debían quitarse el ropaje de la vieja naturaleza ... y ponerse el ropaje de la nueva naturaleza, creada a imagen de Dios, en verdadera justicia y santidad» (Efesios 4:22,24).

Agustín escribió en *Confesiones*, en el 400 a.C.: «¿Cómo puedes acercarte a Dios cuando estás tan lejos de ti mismo?» Y oró: «Señor, permíteme conocerme a mí mismo para que pueda conocerte a ti».

Meister Eckhart, un escritor dominicano del siglo trece escribió: «Nadie puede conocer a Dios si no se conoce primero a sí mismo».¹

Santa Teresa de Ávila escribió en *Camino de perfección*: «La mayoría de los problemas de la vida espiritual surgen de la falta de autoconocimiento».

¹ Ver <http://www.soul-guidance.com/houseofthesun/eckhart.htm>

Juan Calvino escribió en 1530 en la introducción de *Los institutos de la religión cristiana*: «Nuestra sabiduría consiste, casi de manera completa, en dos partes: conocimiento de Dios y de nosotros mismos. Pero aunque los dos están íntimamente conectados, no es fácil determinar cuál de ellos es anterior e hizo surgir al otro».²

La gran mayoría de nosotros muere sin saber quién es. Vivimos, de manera inconsciente, la vida de otra persona o, al menos, las expectativas que otra persona tiene de nosotros. Esto nos perjudica a nosotros, a nuestra relación con Dios y a las demás personas. La siguiente historia personal ilustra cómo al separar nuestro conocimiento de Dios del conocimiento personal, podemos mantenernos de un modo sencillo en un mismo nivel de desarrollo emocional y espiritual.

LA NUEVA PARTIDA DE GERI

Cierta día, Geri entró a la sala mientras yo leía el periódico y me dijo:

—Peter, quiero que sepas que este verano me voy a la costa de Nueva Jersey.

Hizo una pausa para ver cuál era mi reacción.

—*No te vas*— me dije a mí mismo.

Levanté la vista del periódico y la miré de manera intimidante.

Y sin parpadear agregó:

—Voy a vivir en la casa de mi madre durante el mes de julio...

Parto en dos semanas.

—No puedes —dije con firmeza. Luego levanté la voz, esperando intimidarla.

—No puedes dejarme solo todo el mes en Nueva York. Destruirás nuestro matrimonio.

Eso no era cierto y yo lo sabía. Me preocupaba la idea de sentirme solo y parecer un tonto ante las demás personas de la iglesia. Durante los últimos diez años, habíamos vivido en la densamente poblada ciudad de Queens, Nueva York.

Geri estaba bien preparada.

—Durante diez años he deseado bajar a la playa durante el terri-

ble calor del verano. La casa de mi madre está a solo tres cuadras del océano. He accedido a tus objeciones durante diez años. Ya es suficiente. Este es tu asunto... tu problema.

Me voy —pronunció tranquilamente mientras se alejaba hacia la cocina.

Todo mi cuerpo se estremeció. Sentí un nudo en el estómago. Mis dedos se cerraron y formaron un puño. También mi cuello y mis hombros se contracturaron.

Esto no era una conversación. Me sentí envuelto en un divorcio.

La seguí a la cocina, mientras atravesaban mi mente todos los argumentos bíblicos que usé durante los últimos diez años para mantener a Geri en Nueva York:

Dios quiere que estemos juntos. Un solo cuerpo... haciendo todo juntos. Eso es un matrimonio fuerte.

Sería un mal ejemplo para los demás. Soy el pastor principal de la iglesia. Tú eres la esposa del pastor. Estamos en esto juntos... somos un equipo. Dios nos ha llamado a ambos aquí.

Las mujeres no toman este tipo de decisiones sin sus maridos —o al menos sin su consentimiento. Esto no está en la Biblia.

Cerré la boca sin pronunciar palabra porque sabía que estas excusas solo servían para ocultar los verdaderos motivos de por qué me parecían como cuatro años y un divorcio, que ella pasara cuatro semanas de julio en la casa de su madre.

Geri había transformado la dinámica de poder de nuestro matrimonio hacía precisamente un año y medio, cuando se alejó de la iglesia de la que yo era pastor. Esto nos sumergió en una verdadera crisis y en el viaje de la espiritualidad emocionalmente sana que transformó nuestra vida.

Ella regresó a Nueva Vida. Nuestro matrimonio funcionaba bien. Éramos como bebés en este nuevo viaje y creía que estábamos juntos.

¿Por qué otra sorpresa?

Tenía razón. Era mi asunto, al menos de un modo intelectual.

Sin embargo, mis emociones gritaban.

Teníamos cuatro hijas: María, de doce años; Christie, de diez; Faith, de siete; Eva, de tres. Vivíamos en el primer piso de una casa para dos familias separadas por una pared medianera que se conocía como departamento de ferrocarril (porque las habitaciones se siguen como los vagones del ferrocarril).

2 John Calvin, *Institutos de religión cristiana, volumen I*, Berdmans Publishing Company, Grand Rapids, 1957, 37.

Solía despertarme en las mañanas de verano y decirle a Geri en broma:

«Escucha los ruidos afuera. (Podíamos oír los coches de la transitada autopista de seis vías a solo una cuadra). Solo cierra los ojos e imagina que son las olas golpeando la playa».

Por supuesto, nunca encontró graciosa esa comparación.

¿Cuál era esa difícil verdad de la que huía, escondida en lo profundo de mi ser? Había seguramente más de una.

Quería que ella fuera la madre que no tuve, que no me «abandonara» emocionalmente, que estuviera siempre presente para el «niño herido» que se encontraba dentro de mí y que cargara con esta gran responsabilidad hacia Dios y hacia nuestra familia.

También me preocupé por lo que las demás personas podían pensar de mí. Imaginé la reacción de mi madre italo-americana. Geri ya había roto muchas de las expectativas sobre los roles de los géneros que me habían sido pasados de generación en generación.

Ya me veía conversando con mi madre, y ella diciéndome con incredulidad: «Nunca he oído algo como esto. Nunca le hubiera hecho algo así a mi marido. ¡Nunca hubiera pensado en hacerlo!»

Este hecho iba a permanecer por generaciones en los Scazzero.

Nuestra conversación fue corta ese primer día. Me entristecí. Me enojé. Me deprimí.

Sabía que ella tenía razón. Esto era bueno para ella, para nuestras hijas e incluso para mí. Yo era un bebé grande que dependía emocionalmente de ella, negándome a crecer.

Lo verdaderamente triste es que yo estaba liderando y guiando una gran iglesia. De repente dejé de estar triste. Hablamos durante las siguientes dos semanas.

Geri reconoció la importancia y el valor de nuestro matrimonio en el sentido de que no era bueno separarse sin necesidad. Y entre sus regresos a la iglesia los domingos y mis viajes a la costa en mis días libres, solo estábamos cuatro días separados. Eso ayudó en cierta manera.

Me esforcé bastante, sin embargo, Geri igualmente se fue. Me sentí mal por esto. Sin embargo, con el transcurrir de los días también comencé a disfrutar del tiempo a solas. Dios lo usó para reconectar mi interior, reparar parte del daño producido por mi familia de origen y asimismo me ayudó a crecer como persona independiente de Geri.

Todo era una experiencia liberadora.

No obstante ello, la realidad era que mi discipulado y mi espiritualidad no se habían centrado en mis inseguridades ni en la comprensión de mí mismo. Liberarme implicaría aprender a sentir, aprender a distinguir los sentimientos de los pensamientos y finalmente, juntar el valor para seguir mi ser verdadero dado por Dios en vez de las voces y exigencias existentes a mi alrededor.

LOS SENTIMIENTOS Y EL COMIENZO DE UNA REVOLUCIÓN

Como a la mayor parte de los cristianos, a mí me enseñaron que no debemos confiarnos tanto de los sentimientos porque aumentan y disminuyen, y es lo último a lo que debemos prestar atención en nuestra vida espiritual. Pero esta opinión es incorrecta.

Daniel Goleman, el autor de *La inteligencia emocional*, define a la *emoción* de la siguiente manera: «se refiere a un sentimiento y a sus pensamientos, estados psicológicos y biológicos específicos y a una variedad de tendencias para comportarse». Lo que quiso significar es que Dios creó a los seres humanos para que sientan una gran variedad de emociones. Existen cientos de ellas, cada una con sus variaciones, combinaciones y matices propios. Los investigadores las clasifican en ocho grupos principales:

- ☛ ira (furia, hostilidad, irritabilidad, disgusto)
- ☛ tristeza (pena, autocompasión, desesperación, desánimo, soledad)
- ☛ miedo (ansiedad, irritabilidad, nerviosismo, susto, terror, aprensión)
- ☛ placer (alegría, alivio, satisfacción, deleite, emoción, euforia, éxtasis)
- ☛ amor (aceptación, confianza, devoción, adoración)
- ☛ sorpresa (conmoción, asombro, maravilla)
- ☛ disgusto (desprecio, desdén, aversión, repugnancia, repulsión)
- ☛ vergüenza (culpa, remordimiento, humillación, pudor, disgusto).³

3 Daniel Goleman, *Inteligencia emocional: por qué puede importar más que el IQ* Bantam Books, Nueva York, 1995, 199-200.

Nunca se me ocurrió que Dios pudiera hablarme desde el plano de los sentimientos de una manera que no comprometiera su verdad. ¿Cómo podía escuchar mis deseos, sueños, gustos y disgustos? ¿No podrían llevarme por el camino de la rebelión, alejándome de Dios?

Sin dar muchas vueltas, los ignoré.

Como dije en el capítulo anterior, la mayoría de los cristianos no piensan que tienen autorización para considerar sus sentimientos, nombrarlos o expresarlos abiertamente. Esto se aplica especialmente a los momentos en que reflexionamos en los sentimientos más difíciles, como el miedo, la tristeza y la ira. Sin embargo, fueron el miedo y la depresión los que finalmente me llevaron a detenerme y admitir que algo estaba funcionando extremadamente mal. Ya no podía taparlos. Comencé a dejarlos pasar en todas mis relaciones, en el trabajo y en el hogar.

Cuando negamos nuestra pena, pérdidas y sentimientos año tras año, cada vez somos menos humanos. Nos transformamos lentamente en caparzones vacíos con caras sonrientes pintadas sobre ellos. Es triste decir que es el resultado de mucho de nuestro discipulado en nuestras iglesias. Pero cuando comencé a permitirme sentir una amplia variedad de emociones, incluyendo la tristeza, la depresión, el miedo y la ira, se desató una revolución en mi espiritualidad. Pronto me di cuenta de que el fracaso para apreciar el lugar bíblico de los sentimientos dentro de nuestra vida cristiana más amplia, había causado mucho daño, manteniendo en la esclavitud a las personas libres en Cristo.

EL SENTIR DE NUESTRO DIOS

El viaje de la transformación genuina hacia una espiritualidad emocionalmente sana, se inicia con el compromiso de permitirnos ejercitar nuestros sentimientos. Es una parte esencial de nuestra humanidad y personalidad como hombres y mujeres creados a imagen de Dios.

Las Escrituras muestran a Dios como un ser emocional que siente, es decir una persona.

Como fuimos creados a su imagen, también fuimos diseñados con el don de sentir y experimentar emociones. Considera lo siguiente:

- ☛ «Y Dios *consideró que esto era bueno... muy bueno*» (Génesis 1:25,31). En otras palabras, Dios estaba encantado, deleitado, lleno de placer por nosotros.
- ☛ «El SEÑOR se *arrepintió* de haber hecho al ser humano en la tierra, y *le dolió* en el corazón» (Génesis 6:6).
- ☛ «Yo, el SEÑOR tu Dios, soy un Dios *celoso*» (Éxodo 20:5).
- ☛ «Por mucho tiempo he guardado silencio, he estado callado y me he contenido. Pero ahora voy a gritar como parturienta, *voy a resollar y jadear al mismo tiempo*» (Isaías 42:14).
- ☛ «La *ardiente ira* del SEÑOR no pasará hasta que haya realizado del todo los propósitos de su corazón» (Jeremías 30:24).
- ☛ «*Con amor eterno te he amado; por eso te sigo con fidelidad*» (Jeremías 31:3).
- ☛ «¿Cómo podría abandonarte, Israel? ... Dentro de mí, el corazón me da vuelcos, y *se me conmueven las entrañas*» (Oseas 11:8).
- ☛ «Comenzó a sentirse *triste y angustiado*. *Es tal la angustia que me invade*, que me siento morir —les dijo—» (Mateo 26:37-38).
- ☛ «Jesús se les quedó mirando, *enojado y entristecido* por la dureza de su corazón, y le dijo al hombre: —*Extiende la mano*» (Marcos 3:5).
- ☛ «En aquel momento *Jesús, lleno de alegría* por el Espíritu Santo» (Lucas 10:21). (Énfasis del autor)

Tómate unos minutos y reflexiona sobre el sentir de nuestro Dios. Tú has sido creado a su imagen. Dios piensa. Tú también piensas. Dios desea. Igualmente tú deseas. Dios siente. Tú sientes. Eres un ser humano creado a semejanza de Dios. Parte de esa similitud es la virtud de sentir.

El llamado del discipulado incluye precisamente, experimentar nuestros sentimientos, reflexionar sobre ellos y luego responder a los mismos de una manera reflexiva bajo el señorío de Jesús.

TÚ SIENTES, INCLUSO SI NO TE DAS CUENTA

No podemos reflexionar sobre nuestros sentimientos y responder a ellos reflexivamente, si no los conocemos. Mucho de nuestro ser verdadero está sepultado en vida, tal como: tristeza, ira, ternura, alegría, felicidad, miedo, depresión. Sin embargo, Dios diseñó nuestros cuerpos para responder fisiológicamente a ellos en el mundo que nos rodea.

Y en ese sentido nos habla a través de un problema estomacal, tensión muscular, mareos, liberación de adrenalina en la corriente sanguínea, dolores de cabeza y hasta por un repentino ritmo cardíaco elevado. Dios puede estar gritándonos por medio de nuestro cuerpo, pero nosotros siempre buscamos una señal más espiritual. La realidad es que nuestros cuerpos, generalmente, conocen nuestros sentimientos antes que nuestras mentes.

Cuando hablo sobre la necesidad de prestarle atención a nuestras emociones, generalmente escucho comentarios tales como:

- ☛ No soy muy bueno con los sentimientos. Realmente no tengo tiempo para esto. Bueno, a mi familia le importaba más hacer otras cosas.
- ☛ No sé lo que siento. Es todo una gran confusión.
- ☛ A veces, cuando estoy por interactuar con personas con autoridad o con alguien que no conozco, tengo sensaciones físicas que desconozco por qué me pasan.
- ☛ En ciertas ocasiones, estoy desbordado por emociones que me desorganizan y confunden.
- ☛ Después de tener un encuentro difícil con alguien (por ejemplo un conflicto), muchas veces me deprimó y no sé por qué.
- ☛ No muy a menudo, incluso durante un comercial de televisión, se me llenan los ojos de lágrimas.
- ☛ Cuando me siento mal, no sé distinguir si estoy asustado o enojado.
- ☛ Sobrellevo una sensación abrumadora de ser vergonzoso, culpable o anormal.
- ☛ Mi familia nos enseñó que las niñas buenas no se enojan y los niños grandes no lloran.

Para muchos de nosotros el problema comienza cuando tenemos un sentimiento difícil como la ira o la tristeza. De manera inconsciente llevamos una norma en contra de esos sentimientos. Nos sentimos inconformes porque estimamos que no deberíamos experimentar cosas equivocadas. Entonces, nos mentimos a nosotros mismos y hasta llegamos al convencimiento de que no percibimos nada en absoluto, simplemente porque no creemos que deberíamos estar sintiéndolo. De esa forma, cerramos nuestra humanidad.

Yo también pasé por lo mismo. Nunca exploré realmente lo que sentía. No me consideraba preparado para ser honesto con Dios o conmigo. Por lo general decía una cosa con mis palabras, y otra distinta con mi tono de voz, las expresiones de mi rostro y la postura de mi cuerpo. El problema es que cuando descuidamos nuestras emociones más intensas, somos falsos con nosotros y cerramos la puerta que nos permite conocer a Dios.

Recuerdo una situación desagradable cuando comencé a ser honesto en el tema de mis sentimientos. Al principio, me pregunté si no traicionaba a Dios o abandonaba el cristianismo. Temía que si abría la caja de Pandora, me perdería en un pozo oscuro repleto de emociones no resueltas. Al actuar de esa forma, rompía con un mandamiento tácito de mi familia y de la tradición de mi iglesia.

Para mi sorpresa, Dios se ocupó de manejar mis emociones desenfrenadas a medida que estallaban después de treinta y seis años de mantenerlas escondidas. Me sentí más vivo que nunca. Y al igual que David, Job y Jeremías, redescubrí su amor y gracia. De esta manera, comencé el viaje hacia mi autoconocimiento y así poder conocer a Dios.

CÓMO DESCUBRIR EL DESEO DE DIOS Y TUS EMOCIONES

Tiempo después comencé a leer sobre Ignacio de Loyola, el fundador de los jesuitas, y su obra clásica acerca de la importancia de mantener un equilibrio entre nuestra razón (intelecto) y nuestros sentimientos (corazón). El desarrollo de un grupo de pautas para respetar el importante lugar que ocupan nuestras emociones en el discernimiento del deseo de Dios, ha sido de importancia para los creyentes por 450 años. Él enfatizó correctamente los fundamentos de un compromiso efectivo para realizar el deseo de Dios, seguir las Escrituras y buscar consejos sabios. Además, proporcionó directivas excelentes para comprender la manera en que Dios nos habla a través de la materia prima de nuestras emociones. De ningún modo esto consiste en seguir ciegamente nuestros sentimientos, sino reconocerlos como *parte* del camino que Dios utiliza para comunicarse con nosotros.

Ignacio exploró la diferencia entre los consuelos (movimientos y sentimientos interiores que producen vida, alegría, paz y que son producto del Espíritu Santo) y los desconsuelos (aquellos que producen la

muerte, confusión interior, desasosiego y turbulencia espiritual).⁴ Con esta conciencia de lo que sentimos en nuestro interior, Ignacio hizo eco del apóstol Juan, quien dijo: «no crean a cualquiera que pretenda estar inspirado por el Espíritu, sino sométanlo a prueba para ver si es de Dios» (1 Juan 4:1). En ocasiones, son nuestros deseos carnales o el enemigo mismo. Otras veces, es Dios que nos empuja hacia una decisión correcta. Él tiene la firme intención de hacernos madurar; de allí la importancia de aprender a reconocer la manera en que Dios nos habla y nos guía a través de nuestros sentimientos.

Uno de nuestros mayores obstáculos para conocer a Dios es nuestra falta de autoconocimiento. De modo que terminamos usando una máscara ante Dios, ante nosotros mismos y ante otras personas. No podemos darnos cuenta que por temor a nuestros sentimientos, anulamos nuestra humanidad.

Este miedo nos lleva a no tener voluntad para conocernos como verdaderamente somos y además detiene nuestro crecimiento en Cristo.

En *El grito del alma*, Dan Allender y Tremper Longman, hacen un resumen de por qué es tan importante la conciencia en nuestros sentimientos:

Ignorar nuestras emociones es darle la espalda a la realidad. El saber detectar nuestras emociones, nos conduce a la realidad. Y es en este ámbito donde encontramos a Dios. Las emociones son el lenguaje del alma. Representan el grito que le da voz al corazón. Sin embargo, hacemos oídos sordos a través de la negación emocional, la distorsión o la falta de compromiso. Forzamos al límite cualquier situación inquietante para ganar un control poco convincente de nuestro mundo interior. Estamos asustados y avergonzados por lo que se filtra a nuestra conciencia. Al no ocuparnos de nuestras emociones intensas, somos falsos con nosotros mismos y perdemos una oportunidad

4 Para una gran introducción a las enseñanzas de Ignacio sobre discernimiento y nuestras emociones, ver Thomas H. Green, *Hierbas entre el trigo: discernimiento: donde la oración y la acción se Encuentran* Editorial Ave María, Notre Dame, 1984. Vea también la serie de sermones «Descubrir la voluntad de Dios» disponible en www.emotionallyhealthychurch.com.

*maravillosa para conocer a Dios, olvidándonos de que el cambio se produce por la cruda honestidad y la vulnerabilidad ante Dios.*⁵

Trata de experimentar toda la carga de tus sentimientos sin censurarlos.

Luego podrás reflexionar y decidir qué hacer con ellos. Confía en que Dios vendrá hacia ti a través de los mismos. Este es el primer paso en el duro trabajo del discipulado.

Una vez que esas emociones sepultadas emergieron de la muerte, supe que nunca podría volver a una espiritualidad que no comprendiera el significado de la salud emocional. Y cuando finalmente comencé a preguntarme frente a Dios, cómo realmente me sentía con la iglesia y con mi vida, se soltó un torrente que no solo me liberó a mí, sino a todos los que me rodean.

LA GRAN TENTACIÓN DE SER FALSO

Durante muchos años medité sobre las tentaciones de Jesús en el desierto (véase Lucas 4:1-13). Estas detallan las tres falsas identidades o máscaras que Satanás ofrece a cada uno de nosotros. También indican las elecciones que debemos tomar para continuar siendo fieles a nuestra identidad y a nuestra vida dada por Dios.

Antes de que comience el pasaje, se nos muestra una perspectiva del entendimiento de Jesús sobre quién es él. Entonces, el cielo se abre, el Espíritu desciende como una paloma y Dios de un modo audible dice: «Éste es mi Hijo amado; estoy muy complacido con él». (Mateo 3:17). En otras palabras: «Eres digno de amor. Eres bueno. Es maravilloso que existas».

Jesús todavía tiene que realizar milagros y morir en la cruz por los pecados de la humanidad. Sin embargo, recibe una afirmación divina de que es amado profundamente por su Padre celestial. Este amor es la base de su autocomprensión y el origen de su propio sentir.

El hecho de vivir y sumergirnos en el río del amor profundo que Dios tiene hacia nosotros a través de Cristo, está en el centro de la espi-

5 Dan Allender y Tremper Longman III, *El llanto del alma* Word, Dallas, 1994, 24-25.

ritualidad verdadera. Rodearnos de ese amor nos permite entregarnos totalmente a Dios, aun cuando parece tan diferente a lo que podemos ver, sentir o comprender. Este conocimiento experimental del amor y la aceptación de Dios, proporciona la única base segura para amar y dar valor a nuestro ser verdadero. Solo el amor de Dios en Cristo es capaz de soportar el peso de nuestra verdadera identidad.

Dios nos moldeó y talló internamente con personalidad, pensamientos, sueños, temperamento, sentimientos, talentos, y deseos únicos. Plantó las verdaderas semillas del ser dentro de nosotros. Ellas forman el auténtico «nosotros». De manera que somos profundamente amados por Dios.

Sin embargo, existen tres poderosas tentaciones que nos amenazan. Cada una de ellas a su manera, intenta decirnos que el auténtico amor que Dios tiene en nosotros nunca será suficiente, que no somos dignos de ese amor y por si fuera poco, que no somos buenos para recibirlo.

PRIMERA TENTACIÓN: SOY LO QUE HAGO (COMPORTAMIENTO)

El demonio le dijo a Jesús: «Si eres el Hijo de Dios, ordena a estas piedras que se conviertan en pan» (Mateo 4:3). Jesús reflejaba la imagen de quien a través de treinta años no ha hecho nada. Todavía no había comenzado su ministerio y parecía un perdedor. Nadie creía en él. Estaba hambriento. ¿Qué había contribuido al mundo?

Nuestra cultura realiza la misma pregunta. ¿Qué has logrado? ¿Cómo has demostrado tu capacidad? ¿A qué te dedicas? Muchos de nosotros nos consideramos valiosos si hemos logrado muchos éxitos en el trabajo, la familia, la escuela, la iglesia, o las relaciones. Cuando no es así, entramos en una profunda depresión por la vergüenza o culpa que sentimos frente a los demás por nuestros aprietos.

Tomás Merton, un monje trapense y escritor del best-seller *La montaña de los siete círculos*, cuenta un acontecimiento de su vida:

Hace algunos años, un hombre que estaba compilando un libro sobre el éxito, me escribió para pedirme que aportara una exposición acerca de cómo llegué a ser un éxito. Le respondí indignado que no podía considerarme un éxito desde ningún punto de vista que tuviera significado para mí. Pasé

mi vida evitando el éxito. Si una vez escribí un best-seller fue solo una casualidad, debido a mi falta de experiencia e ingenuidad y tomaría muchos recaudos para no repetirlo en el futuro. Le dije que de tener un mensaje para mis contemporáneos, seguramente sería: sé cualquier cosa que desees ser: loco, alcohólico... de cualquier forma y tamaño; pero por todos los medios evita el éxito. No recibí ninguna contestación de él y no estoy seguro de que mi respuesta se haya publicado.⁶

Merton comprendió lo fácil que resulta que el éxito terrenal nos lleve a encontrar nuestro valor fuera del amor inagotable de Dios en nosotros a través de Cristo.

SEGUNDA TENTACIÓN: SOY LO QUE TENGO (POSESIÓN)

Cuando Jesús fue llevado a ver toda la magnificencia y poder de la tierra, el demonio le dijo: «Observa a tu alrededor y mira todo lo que los demás tienen. Tú no tienes nada. ¿Cómo puedes pensar que eres alguien? ¿Cómo sobrevivirás? Realmente no eres nadie». El demonio jugó con temas importantes como el miedo y el origen de su seguridad.

En nuestra cultura el éxito se mide por lo que tenemos. Las grandes compañías gastan más de quince mil millones de dólares por año en publicidad, precisamente para seducir a los niños y adolescentes para que crean que tienen que tener ciertos juguetes, ropa, iPods, CDs, etc. Su identidad depende de esto. Los adultos nos medimos a través de comparaciones. Por ejemplo, quién tiene más dinero, el cuerpo más hermoso o la vida más confortable. Generalmente nuestro sentido del valor está unido a nuestra ubicación en el ámbito laboral, es decir, dinero y posición social. Por eso distinguimos a las personas según el lugar donde se graduaron, la cantidad de títulos que poseen, premios, talento y hasta llegamos al extremo de calificarlas según el atractivo o belleza de su pareja.

6 Cita del libro de James Finley, *El palacio de ningún lugar de Merton: una búsqueda de Dios a través de la conciencia del verdadero yo* Editorial Ave María, Notre Dame, 1978, 54.

Podemos encontrar un poderoso ejemplo de esto en la obra *Ama-deus*. Antonio Salieri es el músico de la corte y su alma está destruida por la envidia, por no poseer nada. Desea crear música para Dios y ser famoso. Eso es positivo, sin embargo, el problema radica en que no es tan bueno como Mozart, quien verdaderamente es un genio. Mozart tiene la habilidad de componer una sinfonía en su mente, algo que pocas personas en la historia de la música pudieron hacer.

En vez de reconocer la genialidad de Mozart e interpretarlo, Salieri se enoja con Dios por lo que él considera una injusticia. Erróneamente cree que Dios ama a Mozart y no a él.

Yo comprendo la actitud de Salieri. Definirme como un hijo inmensamente amado por Dios y encontrar mi valor personal en mi Abba Padre, que me dice: «Tú eres mi hijo, Peter, y te amo; estoy orgulloso de ti», independientemente de lo que haga; constituye un hecho extraordinario. Mi cultura, mi familia de origen y mi cuerpo me dicen que solo las posesiones, talentos y el reconocimiento de los demás son suficientes para obtener seguridad. Jesús, como verdadera ancla de mi ser, es quien le da forma a la renuncia de mis deseos por el amor del Padre.

TERCERA TENTACIÓN: SOY LO QUE OTROS PIENSAN (POPULARIDAD)

Algunos de nosotros somos propensos a la opinión de los demás.

Satanás invitó a Jesús a arrojarlo desde el sitio más alto del templo para que las personas pudieran creer en él. Hasta ese momento la gente no pensaba nada de Jesús. En efecto, no era conocido popularmente. ¿Cómo podían pensar que esa vida tenía tanto valor?

Hoy, casi sin darnos cuenta, la mayoría de las personas damos demasiada importancia a la opinión de otros. Y nos inquietamos con temas tan variados como lo que debemos decir en una reunión, la escuela adecuada para enviar a nuestros hijos, la conveniencia de hablar con la persona que nos hirió o la elección de una buena carrera universitaria. Observamos que nuestra autoestima crece con un cumplido y cae con una crítica.

Ahora, la verdadera libertad la alcanzamos cuando ya no necesitamos ser alguien especial ante los ojos de otras personas, porque precisamente sabemos que somos dignos de ese amor.

M. Scott Peck ilustró este punto con una historia cuando, a la edad de quince años, conoció a un compañero en la escuela secunda-

ria. Las siguientes son sus reflexiones después de una conversación con su amigo:

Repentinamente me di cuenta de que durante los diez primeros minutos de conversación con esta persona que recién conocía, solo estaba preocupado por mí mismo. Porque en los tres minutos previos al encuentro, pensé decir únicamente cosas inteligentes para llegar a impresionarlo. En el transcurso de cinco minutos, escuché lo que él decía solo para responderle inteligentemente. Lo miré para ver qué efecto tenían mis comentarios en él. Y durante los dos o tres minutos después de que nos separamos, solo medité en las cosas que pude haber dicho para impresionarlo aun más. No me importó ni un poco la situación de mi compañero.⁷

Lo más asombroso, al leer una explicación detallada de lo que acontece en nosotros a la edad de quince años, es que la misma dinámica continúa vigente cuando tenemos veinte, treinta, cincuenta, setenta y noventa años. Seguimos atrapados a una vida plagada de apariencias por una preocupación enferma sobre lo que piensan los demás.

EL SER FALSO PROFUNDAMENTE AFIANZADO: DENTRO Y FUERA DE LA IGLESIA

Considera los dos ejemplos siguientes, aunque solo el segundo afirma ser un seguidor de Cristo. De hecho, los temas centrales de sus vidas no son tan diferentes. Lo lamentable, es que los años de seguir a Cristo no cambiaron su falso ser que permaneció profundamente afianzado por el poder del evangelio.

JOE DIMAGGIO

Joe DiMaggio, un jugador de béisbol de los Yankees de Nueva York, fue un verdadero héroe para mí. Aunque jugó durante la generación de mi padre, sus historias y leyendas circularon por

⁷ M. Scott Peck, *Un mundo que espera nacer: civilidad redescubierta* Bantam Books, Nueva York, 1993, 112-113.

años a lo largo de toda mi niñez y adolescencia. Fue un jugador impresionante de la historia del deporte estadounidense, calificado con justicia como el mejor beisbolista del siglo veinte. La multitud estallaba en aplausos cuando él hacía su ingreso en restaurantes o eventos públicos. Año tras año, los periodistas elogiaron su talento extraordinario en el béisbol como si fuera un dios.

Y si una última piedra preciosa faltaba a su corona terrenal, esta se agregó cuando Marilyn Monroe, una de las mujeres más hermosas del cine americano, se casó con él.

Sin embargo, después de la muerte de Joe, se publicó una devastadora biografía sobre su vida.

Se relató con muchos detalles, cómo el manejo de la imagen de Joe hasta el momento de su muerte, a la edad de ochenta y tres años, fue todo una máscara. Detrás de ella se escondía un hombre egocéntrico, competitivo, codicioso y egoísta, guiado por el poder y el dinero.

A través del libro titulado *Joe DiMaggio: The Hero's Life*, su autor Richard Ben Cramer describe lo que llama la monotonía de la vida de Joe, debido a su compromiso de no mostrar nada salvo una superficie brillante concebida por él. Cualquiera que intentara penetrar en esa superficie, solo podía encontrar silencio, rechazo o rabia. En la historia de DiMaggio, el icono era conocido, pero el hombre estaba sepultado.⁸

Quién sabe qué tipo de creencias negativas pudo llevar en su interior. Dudo que Joe lo supiera. Sin embargo, una cosa sí es segura: su vida fue tanto una mentira como una tragedia.

Lo que quizás resulta más lamentable, es que tantos de nosotros que somos seguidores de Jesucristo, aún estamos atrapados dentro de las capas de nuestro falso ser.

SHEILA

Sheila Walsh, cantante y escritora cristiana y antigua anfitriona de *El Club 700*, relató la historia de cómo, en el año 1992, su espiritualidad desconectada la llevó a golpearse contra una pared.

Una mañana estaba sentada en la televisión nacional con un bello traje y un peinado voluminoso y, esa misma noche, encerrada en la sala de un hospital psiquiátrico. Fue la cosa más amable que Dios pudo haberme hecho, se dijo a sí misma.

El primer día en el hospital, el psiquiatra le preguntó:

—¿Quién eres?

—Soy la anfitriona de El Club 700.

—No es lo que te pregunto, dijo

—Bueno, soy escritora y cantante.

—No es lo que te pregunto. ¿Quién eres?

—No tengo idea, dijo.

Y él respondió:

—Es correcto y por eso estás aquí.

En su relato Sheila manifestó que ella medía sus logros a través de la opinión que tenían los demás sobre su persona y eso la mataba lentamente.

Antes de entrar al hospital, algunos del personal de El Club 700 le decían cosas tales como: «No lo hagas. Nunca volverás a ganar algún tipo de fama. Si la gente sabe que estás en un instituto para enfermos mentales y con medicación, será el fin de tu carrera».

Ella les respondió que de todos modos consideraba que era el fin y por lo tanto no podía pensar en otra cosa.

Sheila verdaderamente consideró que lo había perdido todo.

Su casa, sueldo y trabajo.

Pero había algo importante. Sheila descubrió que en el peor momento de su vida pudo reencontrarse a sí misma y mejor aún, con Dios.⁹

A veces, nuestro falso ser es una parte tan importante en nuestra vida, que ni siquiera nos damos cuenta. Por lo tanto, las consecuencias que resultan como miedo, autoprotección, manipulación, tendencias autodestructivas, autopromoción, indulgencia con uno mismo y esa

8 Richard Ben Cramer, *Joe DiMaggio: The Hero's Life*, Simon and Schuster, Nueva York, 2000, 519.

9 Liderazgo, Verano del 2002, 52-53.

necesidad de diferenciarnos de los demás; son realmente difíciles de esconder.¹⁰

Disfrutar de la vida dada por Dios, implica fidelidad con nosotros mismos. Representa el saber diferenciar nuestro ser verdadero, de los reclamos y voces que existen a nuestro alrededor y discernir la única visión, llamado y misión que el Padre nos ha encomendado.¹¹ También requiere del hecho de saber escuchar a Dios desde nuestro interior y comprender la manera única en la que nos creó. Conocer tu personalidad, temperamento, gustos y disgustos, pensamientos y sentimientos contribuyen a tu verdadero descubrimiento.

Juan Chrysostom, el maravilloso predicador y arzobispo de Constantinopla, describió nuestro trabajo de la siguiente manera: «Encuentra la puerta de tu corazón y descubrirás que es la puerta del reino de Dios».

JESÚS, EL SER VERDADERO

Parecía que casi todos tenían expectativas o un falso ser para imponer en la vida de Jesús. Al vivir fiel a su ser verdadero, defraudó a muchas personas. Jesús, al estar seguro de sí mismo y del amor de su Padre, pudo resistir a grandes presiones. Dejó su familia de origen y las expectativas que ellos tenían de él se derrumbaron, convirtiéndose en un adulto solitario y dirigido por su interior. Como resultado, decepcionó a su familia. ¡Por un momento, su madre y hermanos se preguntaron si él se había vuelto loco (véase Marcos 3:21).

Decepcionó también a las personas con las que creció en Nazaret. Cuando Jesús manifestó que era verdaderamente el Mesías, intentaron empujarlo de un acantilado (véase Lucas 4:28-29). Pero continuó firme

en sus creencias, sin importar la indignación de las multitudes en su ciudad natal.

Sus amigos más cercanos, los doce discípulos, también se sintieron defraudados, porque ellos proyectaron en Jesús, la imagen del tipo de Mesías que anhelaban. Lo abandonaron. Y por ser fiel a sus creencias, Judas, uno de sus amigos cercanos, lo traicionó. Pero aunque no lo comprendieron, Jesús nunca les guardó rencor.

Supo escuchar sin reaccionar. Se comunicó sin enemistarse, y decepcionó profundamente a las multitudes. Estas pretendían un Mesías terrenal que los alimentara, solucionara todos sus problemas, derrocara a los opresores romanos, realizara milagros y diera prédicas inspiradoras. Nuevamente, Cristo supo servirlos y amarlos sin guardarles rencor.

Incomodó también a los líderes religiosos de su época y finalmente, le atribuyeron sus poderes a los demonios. Sin embargo, en medio de tantos problemas, Jesús pudo mantener una presencia sin ansiedades.

Jesús no era *desinteresado* porque le importaban las personas y se preocupaba por ellas.

Tenía amigos y a todos les pedía que lo ayudaran. Pero al mismo tiempo, no era *egoísta*. Dio su vida por amor a los demás. Desde una perspectiva de unión de amor con su Padre, Jesús tenía un «ser verdadero» sano y maduro.

La presión en nosotros de vivir una vida de apariencias, también es enorme.

Fuerzas generacionales poderosas (véase capítulo 5) y una guerra espiritual trabajan en contra nuestra. Sin embargo, vivir fieles a nuestro verdadero ser en Cristo, representa una de las grandes tareas del discipulado.

DIFERENCIACIÓN —CÓMO SER FIEL A TU SER VERDADERO

Una forma muy útil de clarificar este proceso de crecimiento en nuestra fidelidad al verdadero ser, es a través del uso de un nuevo término: *diferenciación*. Desarrollado por Murray Bowen, el fundador de la teoría de los sistemas de la familia moderna, se refiere a la capacidad de las personas de «definir los objetivos y valores de sus propias vidas

10 M. Robert Mulholland Jr. *El viaje más profundo: la espiritualidad de descubrir su verdadero ser* Editorial InterVarsity, Downers Grove, IL:2006. Vea los capítulos dos y tres para un análisis detallado de estas consecuencias.

11 Uso las palabras *verdadero yo* en una forma similar a M. Robert Mulholland Jr. (ver nota final previa). En el pie de página 1 del capítulo 2 en *El viaje más profundo* Mulholland afirma: «El yo es usado aquí no con el sentido contemporáneo del “yo” psicológico, un término implícitamente superfluo, pero en el sentido más amplio de la Biblia de individualidad enmarcada dentro del contexto de una vida vivida en relación con Dios, en comunidad con otros y como parte de la creación».

separados de las presiones de los que los rodean».12 El énfasis principal de la diferenciación recae en la capacidad de pensar clara y detenidamente como otro recurso, además de nuestros sentimientos; para conocernos mejor a nosotros mismos.

La diferenciación incluye la habilidad de aferrarse a quién eres y quién no. En la medida en que seas capaz de afirmar tus objetivos y valores característicos, separados de las presiones que te rodean, mientras permaneces cerca de las personas que son importantes para ti; te ayudará a determinar el nivel de diferenciación. Las personas con un alto nivel de diferenciación tienen sus propias opiniones, convicciones, direcciones, objetivos y valores, separados de las presiones que los rodean. Pueden elegir ante Dios, cómo desean ser sin estar controlados por la aprobación o desaprobación de los demás. La intensidad de los sentimientos, el alto nivel de estrés o la ansiedad de las personas a su alrededor, no abruma su capacidad de pensar de manera inteligente.

Puedo no estar de acuerdo contigo o tú conmigo, sin embargo, estoy en capacidad de mantener una relación sin necesidad de alejarme, rechazarte o criticarte. Es decir, puedo ser yo mismo aun separado de ti.

En la página siguiente, lee mi adaptación de la escala de Bowen sobre la diferenciación. En el nivel más bajo de la escala se encuentran aquellos con poca sentido de la vida única otorgada por Dios. Necesitan una continua afirmación y validación de los demás, porque no tienen una clara orientación de quiénes son. Asimismo, pueden evitar la unión con otras personas, por el miedo que sienten de ser absorbidos por ellas. Bajo estrés, demuestran poca habilidad para distinguir entre sus sentimientos y pensamientos, lo que constituye el proceso intelectual.

Consideran que Jesús estaba cien por ciento seguro de sí mismo, o se «autodiferenciaba», ¿Dónde te ubicarías en esta escala?

0..... 25..... 50..... 75..... 100

0-25

No pueden distinguir entre los hechos y los sentimientos. Necesitados emocionalmente y muy influenciados por los demás. Gastan mucha energía tratando de conseguir la aprobación de otros y poca energía para actividades dirigidas a sus objetivos. No pueden decir palabras tales como «pienso o creo». Poca separación emocional de sus familias. Relaciones maritales dependientes. Les va mal en las transiciones, crisis y cambios en la vida. No pueden ver dónde terminan ellos y comienzan los demás.

25-50

Tienen escasa habilidad para diferenciar los hechos de la realidad. La mayor parte de su ser es ficticio y los demás lo perciben. Cuando el nivel de ansiedad es bajo, obtienen resultados bastante buenos. Imitan a los demás rápidamente y se esfuerzan para conseguir la aceptación de todos. Generalmente hablan de un grupo de principios o creencias, y siguen otros. La autoestima aumenta con los cumplidos o baja con las críticas. Reaccionan fácilmente y pierden el control cuando una relación termina o se desequilibra. Bajo la presión del estrés, por lo general, toman malas decisiones debido a su incapacidad para pensar. Para cubrir su ser ficticio, buscan poder, reconocimiento y el amor de los demás.

50-75

Son conscientes de que los pensamientos y sentimientos funcionan como un equipo y tienen un nivel razonable del ser verdadero. Pueden seguir los objetivos de vida que están determinados desde su interior y expresar opiniones sin decepcionar a los demás. El matrimonio es para ellos una sociedad que funciona, donde se puede disfrutar de la intimidad sin perder el ser. Permite que los niños avancen a la autonomía adulta, a través de etapas del desarrollo.

12 Michael Kerr and Murria Bowen, *Evaluación familiar: el rol de la familia como una unidad emocional que rige el comportamiento individual y el desarrollo* Editorial Norton, Nueva York, 1988, 97-109.

Obtienen buenos resultados, con o sin los demás.
 Pueden sobrellevar las crisis sin separarse.
 Mantienen relaciones con otros sin insistir en que ven al mundo de la misma manera.

75–100 (Pocas personas funcionan en este nivel)

Está seguro de quién es y no se ve afectado por críticas o elogios, porque se orienta a principios y se dirige a objetivos.
 Puede dejar a la familia de origen y convertirse en un adulto autónomo, dirigido por su interior.
 Seguro de sus creencias pero no dogmático o cerrado en su pensamiento.
 Puede escuchar y evaluar creencias de otros y descartar los viejos conceptos por los nuevos.
 Puede oír sin reaccionar y comunicarse sin contrariar a los demás.
 Puede respetar a las personas sin tener que cambiarlas.
 Reconoce la dependencia en los demás y la responsabilidad *por* los demás. Libre para disfrutar de la vida y el juego.
 Puede estar sin ansiedad, en medio del estrés y las presiones.
 Puede tomar responsabilidad por su propio destino y por su vida.

CÓMO DESARROLLAR TU SER AUTÉNTICO

Estamos tan desacostumbrados a actuar según nuestro verdadero ser, que puede parecer imposible saber por dónde comenzar. Tomás Merton describe bien lo que hacemos muy a menudo.

En ciertas ocasiones puedo encontrarme diciendo: «yo amo cubrir este ser falso» y envuelvo las experiencias a mi alrededor con placeres y glorias, como si fueran vendas, para tornarme visible ante mí mismo y ante el mundo, como si realmente fuera un cuerpo invisible que solo puede volverse a ver cuando algo notorio cubre su superficie. Pero no hay fundamento bajo las cosas con las que me cubro. Estoy vacío, solo con mi desnudez.¹³

Entrar a tu interior requiere seguir a Dios a lo desconocido a través de una relación que invierte tu espiritualidad presente. Dios nos invita a quitar las capas falsas que usamos para así despertar las semillas de tu verdadero ser que ha plantado dentro de nosotros.

Al comienzo, el camino por el que debemos transitar es muy duro, porque fuerzas poderosas a nuestro alrededor y dentro de nosotros funcionan para suavizar el proceso de cultivar las semillas que han sido plantadas.¹⁴ Al mismo tiempo, Dios construyó su hogar en nuestro interior (véase Juan 14:23), y la misma gloria que le dio a Jesús, nos es concedida a nosotros (véase Juan 17:21-22). Es el Espíritu Santo que nos otorga poderes para que nos liberemos en nuestro ser verdadero en Cristo. Es decir, por la gracia de Dios seremos las personas más libres de la tierra.

La cuestión a develar es cómo dismantelar el ser falso y permitir que surja el ser verdadero en Cristo. Las siguientes son cuatro verdades prácticas para comenzar a realizar la transición radical de vivir fielmente según nuestro ser verdadero en Cristo.

1. PRESTA ATENCIÓN A TU INTERIOR EN SILENCIO Y SOLEDAD

Queremos ser los hombres y mujeres que Dios pidió que seamos, sin embargo, enormes distracciones nos impiden escuchar nuestros sentimientos, deseos, sueños, gustos y disgustos. Existen personas a nuestro alrededor a las que les agradaría ayudarnos y aconsejarnos, para que lleguemos a ser lo que ellos quisieran ver en nosotros.¹⁵

Pero para poder escuchar, necesitamos estar solos.

Mi viaje hacia la espiritualidad emocionalmente sana comenzó de una manera muy sencilla. Cada día, como parte de mis devociones con Dios, me permitía sentir emociones ante él. Luego, llevé un registro y con el tiempo comencé a distinguir patrones y movimientos de Dios de una manera nueva en mi vida.

Al principio, me pregunté si era correcto realizar esta parte de mi vida en la oración. Finalmente, decidí que lo que estaba pasando en mi interior era verdad, aunque no me diera cuenta.

¹⁴ Parker Palmer, *Plenitud escondida: el viaje hacia una vida íntegra* Jossey-Bass, San Francisco, 2004, 80-84.

¹⁵ *Ibid*, 114-115.

¹³ Merton, *Nuevas semillas de contemplación*, 35.

Entonces, me permití soportar todo el peso de mis sentimientos, sin censurar ninguno. ¿Cómo me sentí con esa crítica que me hizo un compañero de trabajo mientras caminábamos hacia nuestros autos? ¿Estaba enojado o asustado? ¿Por qué estaba emocionado? ¿Cuáles podrían ser algunas de las depresiones que sentí esta tarde?

Desde entonces he estado llevando un registro. Siempre vuelvo a leer lo que escribo para examinar las verdades que Dios me da durante ese tiempo. Es un lento proceso que me llevó a disminuir considerablemente la velocidad en mi vida.

Reduje mi trabajo de seis días a la semana, a solo cinco, con cuarenta y cinco horas por semana laboral. Con el transcurrir de los años esto me condujo, casi de manera natural, a las disciplinas cristianas clásicas del silencio y la soledad, para permanecer callado, solo, sin contacto humano. Estas disciplinas son tan básicas para la espiritualidad emocionalmente sana, que su tratamiento se repite a lo largo de todo el libro. Observamos esto desde Moisés y David hasta Jesús y todos los grandes hombres y mujeres de fe que han pasado ante nosotros.

Al igual que tú, tengo incontables exigencias que requieren de mi atención. Con nuestra vida agitada, el ruido incesante de la televisión, la radio, las computadoras, la música y nuestros horarios sobrecargados, no sorprende que el antiguo camino del silencio y la soledad se pierda para muchos creyentes de occidente. Debemos tomarnos el tiempo, como lo dijo el antiguo sabio, Abad Moisés, cuando un hermano acudió a él por un consejo. Expresó: «Ve, siéntate en tu celda (habitación de un monje), y tu celda te enseñará todo».¹⁶

2. ENCUENTRA COMPAÑEROS DE CONFIANZA

No conozco muchas personas que pierdan muchas capas de su ser falso para que su ser verdadero pueda emerger; a menos que tengan algunos compañeros de confianza maduros para ayudarlos a lo largo del camino. Dietrich Bonhoeffer advirtió en su obra clásica, *Vida juntos*: «Permite que la persona que no pueda estar sola tenga cuidado de la comunidad. Deja que la persona que no se encuentre en una comuni-

dad tenga cuidado de estar sola».¹⁷ Aun en la soledad, debemos estar juntos como una comunidad de soledades.¹⁸

John Cassian, en el siglo cinco, contó la historia de un hombre llamado Hero que pasó cincuenta años viviendo como ermitaño en el desierto, libre de todas las preocupaciones del mundo. Cuando los otros ermitaños se reunían para rendir culto en el Sabbath o días festivos, Hero se rehusaba a participar a menos que diera la impresión de que estaba haciendo más flexibles sus disciplinas estrictas hacia Dios. Un día, Hero percibió que Dios quería que saltara a un profundo pozo como prueba de su fidelidad. Esperaba que un ángel lo salvara, pero cayó en el fondo donde quedó tendido casi muerto. Los monjes compañeros lo rescataron y trataron de decirle que en realidad no había oído la voz de Dios, pero no pudieron. Continuó tan obstinadamente con su propio engaño, incluso cuando enfrentó la muerte, que no lograron convencerlo de que había sido engañado por la inteligencia de los demonios. Era demasiado orgulloso.¹⁹

En este viaje de la espiritualidad emocionalmente sana, hablamos sobre un cambio radical en la base de nuestro ser. Al menos dos fuerzas poderosas son las que dificultan un cambio tan profundo. Primero, la enorme presión de los demás para que sigamos viviendo una vida que no es la nuestra. Y segundo, nuestro propio deseo obstinado que es más profundo e insidioso de lo que pensamos. La posibilidad del autoengaño es tan grande que, sin la ayuda de compañeros maduros, podemos caer fácilmente en la trampa de vivir de ilusiones.

Como personas de mi entera confianza se incluyen mentores, directores espirituales, consejeros, amigos, y dirigentes de New Life Fellowship Church (La iglesia el compañerismo en la nueva vida). Cada uno me ha ayudado a prestarle atención a Dios y detectar mis contradicciones. Y lo más importante, Dios usó a mi esposa Geri para que me mostrara con cariño quién era yo. El siguiente es un ejemplo muy reciente.

Poco tiempo atrás cumplí cuarenta y nueve años. Antes de mi cumpleaños, Geri sugirió muy inocentemente, que usara un ejemplo en un mensaje dominical que incluía mencionar mi edad.

¹⁷ Dietrich Bonhoeffer, *La vida juntos*: Harper Collins, Nueva York, 1954, 78.

¹⁸ Palmer, *Plenitud escondida*, 57.

¹⁹ John Casina, *Las conferencias*, trans. Bonoface Ramsey Editorial Paulista, Mahwah, NJ, 1997, 87-89.

¹⁶ Benedicta Ward, trans. *Los dichos de los padres del desierto*, Series de EstudioCistercian, Kalamazoo, MI, 1975, 139.

—Di un grito de sorpresa —nunca haría eso.

—Miró asombrada. —¿Por qué no?— preguntó.

Luego dije algo sin querer que me sorprendió incluso a mí.

—Bueno Geri, como verás, dentro de un año tendré cincuenta.

Luego de diez años tendré sesenta. Eva, nuestra hija de diez años, sigue recordándome que mi pelo se está poniendo gris.

Sus ojos se abrieron y se dio cuenta de que estaba pasando algo profundo.

—Bueno, me da vergüenza ser honesto— continué. No podía dejar de hablar. Cada vez me ponía más ansioso.

—Geri, la verdad es que me siento como si me hubiera quedado atrás.

—Debería haber escrito este libro cuando tenía treinta y cinco y no cuarenta y nueve. A lo largo de toda mi niñez, sentí como si me hubiera quedado atrás perdiendo etapas importantes de mi crecimiento. Desde entonces trato de esforzarme día a día para sentirme diferente, sin importar lo que pase porque de todos modos son sentimientos que llevo conmigo.

Geri escuchó mi discurso de cinco minutos y se dio cuenta de que estaba frente a un tema serio. Cuando terminé, respondió tranquilamente:

—Esto es bastante importante, Peter. A lo mejor quieres quedarte un tiempo a solas con Dios y reflexionar sobre eso.

—Claro— respondí. Dejé la habitación sintiéndome desnudo y esperé en silencio poder cerrar definitivamente este asunto.

Dios, por supuesto, tenía otros planes.

Mientras seguía latente su pregunta de por qué no podía admitir mi edad libremente, tuve que reconocer que esa sensación de estar atrás tenía orígenes antiguos y entrelazados que se remontaban hasta mi familia de origen y que continuaban impactándome hoy. Dios quitaba una capa de mi ser falso, para que el verdadero Peter en Cristo pudiera vivir en plena libertad.

Algunos de los que están leyendo esto pueden decir: «No tengo a nadie que me acompañe en este viaje». Ora y pídele a Dios que sea él que lo haga durante esta etapa de tu vida. Deja que te sorprenda.

3. SAL DE TU ZONA DE COMODIDAD

Abandonar tu ser falso y permitir que aflore tu ser verdadero puede ser complicado. A algunos de nosotros, nos parece mal hacer o recibir un cumplido. Otros, tienen una reacción alérgica a estar en presencia de personas enojadas o sienten que mueren cuando entran en conflicto. Ciertas personas piensan que solicitar ayuda les significaría un fracaso completo y llegan a afirmar que estar en desacuerdo con un amigo los lleva a pasar una noche de insomnio.

Al comenzar a hacer las cosas de manera diferente, nos sentiremos muy mal. Durante años aprendí de líderes y asesores de todo el país, cómo dirigir una iglesia grande y en crecimiento. Ninguno de los entrenamientos que recibí se ocupó de hacerme conocer a mí mismo. El problema fue que manejar una organización grande, supervisar presupuestos, controlar el personal, fechas de vencimiento y otras interminables listas de obligaciones, me molestaron. Estaba muy ocupado y me sentía morir por dentro.

Las verdaderas semillas que Dios sembró en mi interior, aquellas que disfrutaban de orar, enseñar, crear, escribir, contemplar a Dios y amar a las personas, luchaban por un espacio. Me sentía asfixiado y atrapado. Pero este era el deseo de Dios, porque todos los pastores de grandes iglesias también controlan presupuestos de gran volumen, personal numeroso, construyen y expanden constantemente la infraestructura de su organización.

Al principio me sentí extraño al comenzar a pensar de una manera diferente. No quería ser gerente principal o director, sino anhelaba guiar a las personas. Me pregunté muchas veces si la iglesia pediría mi renuncia o si las personas me rechazarían.

El dolor de vivir una vida que no era la de Dios, fue para mí más suave que soportar el sufrimiento del cambio. Me llevó años de padecimientos comenzar a escuchar a Dios desde mi interior y permitirme preguntar si era capaz de seguir la vida que Dios me pidió que viviera fielmente.

Así que cambié lentamente la idea de cómo se vería el servir a Cristo en *El compañerismo en la nueva vida*.

Y la iglesia alcanzó su plenitud.

Me di cuenta de que lo que decía Rumi era verdad: «Adentro tuyo hay un artista que no conoces. Si estás aquí de manera infiel con noso-

tros, estás causando un daño enorme. Si has abierto tu amor al amor de Dios, estás ayudando a personas que no conoces y nunca has visto».²⁰

Verdaderamente creo que el regalo más grande que podemos darle al mundo es nuestro verdadero ser, viviendo en unión de amor con Dios. De hecho, no podemos afirmar las identidades únicas de otras personas cuando no afirmamos la nuestra; ni podemos amar verdaderamente a nuestros vecinos sin amarnos a nosotros mismos.

Por esta razón, la famosa historia Hasídica del rabino Zusya sigue siendo tan importante para nosotros aún hoy. Cuando era un hombre mayor, el rabino dijo: «En el mundo que viene, no me preguntarán: «¿Por qué no eras Moisés?». Me preguntarán, «¿Por qué no eras Zusya?».

Cambiar la manera en la que hemos vivido durante veinte o cuarenta o sesenta años, es ni más ni menos que una revolución.

4. ORA POR VALOR

Cuando nos diferenciamos por nuestro verdadero ser en Cristo, el hecho siempre está acompañado de una reacción contraria por parte de aquellos que nos rodean. Podemos encontrarnos con un movimiento a la inversa o con una consecuencia de retorno de otras personas, cuando precisamente abandonamos la antigua manera de comportarnos y de vivir.

Murray Bowen, el creador del término *diferenciación*, enfatiza que en las familias hay una poderosa oposición cuando un miembro de ese sistema madura y aumenta su nivel de diferenciación. Él sostiene que inclusive un pequeño crecimiento puede provocar una reacción en las personas más cercanas a ellos.

De la misma manera, se vio en repetidas ocasiones que cuando alguien produce un cambio en su vida, es decir convierte su ser verdadero en Cristo, algunas personas a su alrededor a menudo se ofenden.

Bowen describe la oposición en tres etapas:

- ☛ Primera etapa: «Estás equivocado por cambiar y aquí se encuentran las razones».
- ☛ Segunda etapa: «Vuelve a cambiar y te aceptaremos de nuevo».

- ☛ Tercera etapa: «Si no vuelves a cambiar, estas serán las consecuencias» (se enumeran más adelante).²¹

En cada etapa de nuestro viaje con Cristo, cada vez que Geri y yo tomábamos iniciativas para definir más claramente quiénes somos en Cristo y quiénes no, siempre hubo una consecuencia. También te pasará a ti, pero, continúa haciendo cambios. Tienes que estar dispuesto a tolerar la incomodidad necesaria para crecer. Ora para que el poder del Espíritu Santo continúe su obrar. Ten en cuenta que estás haciendo algo que nunca se realizó en toda tu vida. En algunos casos cuestionarás modelos multigeneracionales profundos. De todos modos, espero que puedas despertar una emocionalidad profunda.

DIOS Y LA BARRERA DEL SONIDO

Cuando decidimos comenzar a cambiar nuestra vida, la presión puede sentirse como si nuestra persona interior o relaciones con la vida exterior hicieran implosión en el proceso. El movimiento que se produce en nuestra vida se puede comparar, con el momento en que se rompe la barrera del sonido por primera vez. Ambas acciones requieren de un gran valor.

Corría el año 1947 y nadie había roto con éxito la velocidad del sonido (1,223 kph al nivel del mar). Había una creencia muy aceptada sobre la existencia de una «barrera del sonido», una pared invisible de aire que podía destrozar un avión que intentara atravesar la velocidad Mach 1. De hecho, antes de ese mismo año, un avión británico y su piloto estallaron en pedazos al tratar de romper esa barrera, porque el avión no pudo soportar la presión.

En la misma época, la Fuerza Aérea de los Estados Unidos desarrollaba un proyecto para enviar pilotos militares al espacio, y primero necesitaban perforar la barrera del sonido. Invitaron a Chuck Yeager para que fuera su piloto de pruebas. Su jefe, el coronel Boyd, le informó: «Nadie sabe con certeza que pasa hasta que alguien llegue. Chuck, volarás hacia lo desconocido».²²

²⁰ Coleman Barks, trans, *El iluminado Rumi*, Doubleday, Nueva York, 1997), 80.

²¹ El material de Bowen es resumido en el libro de Harriet Lerner, *La danza de la ira: una guía para la mujer para el cambio del patrón de relaciones estrechas*: Harper and Row, Nueva York, 1985, 34.

²² Chuck Yeager y Leo Janos, *Yeager: Una autobiografía*, Bantam Books, Nueva York, 1985, 154.

El avión tenía diseño y tecnología de última generación pero ni la fuerza aérea ni el coronel podían garantizar el resultado. Nadia había estado allí antes.

De la misma manera, ninguna otra persona ha vivido tu vida antes. Debes estar preguntándote que pasaría si formarás parte en este viaje de la espiritualidad emocionalmente sana, si tomaras con seriedad la intención de Dios de que vivas cada vez más fiel a la vida que te dio.


Después de nueve intentos, el 14 de Octubre de 1947, Yeager finalmente rompió la barrera del sonido. Más tarde escribió sobre esa experiencia lo siguiente: «Estaba petrificado. Después de toda la ansiedad, romper la barrera del sonido se volvió una autopista perfectamente pavimentada... Luego de toda la expectativa, fue verdaderamente una decepción. Lo “desconocido” fue algo insignificante».²³

El punto de esta historia no es que vivamos nuestra vida volando a altas velocidades. Hebreos 11 nos dice que algunas personas conquistaron reinos. Otras fueron contadas por su fe. Solo Dios conoce tu futuro. Sin embargo, puedes estar seguro de una cosa: tu vida, como el avión de Yeager, temblará en el proceso de madurar en la persona que Dios pretende que seas. La materia prima de tu vida no está acostumbrada a volar para atravesar la barrera del sonido. Al principio no te sentirás a gusto, como si el avión de tu vida se moviera mucho por la presión.

Sin embargo, si sigues avanzando, descubrirás que Dios está contigo. Su gracia es suficiente. Su poder es accesible. Y lo desconocido delante ti es verdaderamente algo insignificante.

Llegar a conocerte a ti mismo para que puedas conocer a Dios, es la aventura de toda una vida. Ya has realizado los primeros pasos en el camino hacia la espiritualidad emocionalmente sana. Pasemos al próximo capítulo y exploremos un asunto básico para llegar a conocernos a nosotros mismos.

Y como oró Agustín: «Concédeme conocerme a mí mismo y conocerte a ti, Señor Jesús».



Señor, ayúdame a estar tranquilo ante ti. Guíame a una mayor visión de quién eres para que así pueda verme a mí mismo —el bueno, el malo y el desagradable. Concédeme el valor para seguirte, para ser fiel y así convertirme en la persona única para la que me creaste. Te pido por el poder del Espíritu Santo no copiar la vida o el viaje de otra persona. «Dios, sumérgeme en la oscuridad de tu amor para que la conciencia de mi ser falso y diario se separe de mí como una prenda sucia... Permíteme que mi “ser profundo” se entregue a tu presencia... conociéndote solo a ti... dejándose llevar a la eternidad como una hoja muerta en el viento de noviembre».²⁴ En el nombre de Jesús, amén.

23 *Ibid.*,165

24 Thomas Merton, *El ascenso a la verdad*. Harcourt Brace and Co., Nueva York, 1951, 238.

RETROCEDER PARA PODER AVANZAR

Cómo romper el poder del pasado

La espiritualidad emocionalmente sana no trata sobre la negación o ilusión, sino acerca de la realidad. Consiste en aceptar la elección de Dios de hacernos nacer en una familia determinada, en un lugar preciso y en un momento específico de nuestra vida.

Esa elección nos concedió algunas oportunidades y dones. También nos otorgó una cierta cantidad de lo que llamaré «baganaje cultural» en nuestro viaje a través de la vida. Para algunos de nosotros esta carga fue mínima; para otros, resultó ser una carga pesada. De hecho, determinadas personas están tan acostumbradas a caminar con tanto exceso de peso que no pueden imaginar una vida de otra manera.

La espiritualidad verdadera nos libera para vivir el presente con alegría. Sin embargo, exige que retrocedamos para poder avanzar. Esto nos lleva al centro de la espiritualidad y del discipulado en la familia de Dios, liberándonos de los modelos pecaminosos y destructivos de nuestro pasado, para vivir la vida de amor que Dios pretende.

Por esta razón, Dios dijo: «El que quiere a su padre, madre, hermano o hermana (cultura, otras influencias importantes, tradiciones religiosas enfermas) más que a mí, no puede ser mi discípulo» (véase Mateo 10:37, par. del autor). Él sabía que nuestras familias son imperfectas y que nuestras relaciones y modelos de amor están dañados debido al pecado. Sin importar nuestra cultura, país de origen, educación, clase social o edad; los mensajes y guiones tempranos que absorbemos de nuestras historias tienen una gran influencia en las relaciones y modos de comportarnos en el presente y también en nuestra autoestima.

ABRAHAM, ISAAC Y JACOB

El Génesis, primer libro de la Biblia, relata cómo funciona la verdad de que los pecados y bendiciones pasan de generación en generación. Por un lado, las bendiciones concedidas a Abraham por su obediencia pasaron de generación en generación a su hijo (Isaac), nieto (Jacob) y bisnietos (José y sus hermanos). Al mismo tiempo, observamos un modelo de pecado y angustia que se transmite con las generaciones. Es verdad, se hereda más de lo que se aprende.

Por ejemplo, observamos:

UN MODELO DE MENTIRA EN CADA GENERACIÓN.

- ☛ Abraham mintió dos veces sobre Sara.
- ☛ El matrimonio de Isaac y Rebeca estaba caracterizado por las mentiras.
- ☛ Jacob le mintió casi a todos. Su nombre significa «impostor».
- ☛ Diez de los hijos de Jacob mintieron acerca de la muerte de José, fingieron un funeral y mantuvieron un secreto familiar por más de diez años.

FAVORITISMO EN CADA GENERACIÓN POR PARTE DE AL MENOS UNO DE LOS PADRES.

- ☛ Abraham prefería a Ismael.
- ☛ Isaac prefería a Esaú.
- ☛ Jacob prefería a José y luego a Benjamín.

HERMANOS QUE EXPERIMENTARON UNA SEPARACIÓN ENTRE ELLOS EN CADA GENERACIÓN.

- ☛ Isaac e Ismael (los hijos de Abraham) estaban separados.
- ☛ Jacob huyó de su hermano Esaú y estuvieron completamente separados durante años.
- ☛ José fue separado de sus diez hermanos por más de una década.

MALA INTIMIDAD EN LOS MATRIMONIOS EN CADA GENERACIÓN.

- ☛ Abraham tuvo un hijo extramatrimonial con Agar.
- ☛ Isaac tuvo una relación muy mala con Rebeca
- ☛ Jacob tuvo dos esposas y dos concubinas.

LOS DIEZ MANDAMIENTOS DE TU FAMILIA

1. Dinero

- El dinero es la mejor fuente de seguridad.
- Mientras más dinero tengas, más importante serás.
- Haz mucho dinero para demostrar tus logros.

2. Conflicto

- Evita el conflicto de cualquier manera.
- No hagas que las personas se enojen contigo.
- Los enfrentamientos constantes, fuertes y con enojo son normales.

3. Sexo

- El sexo no es un tema del que se pueda hablar abiertamente.
- Los hombres pueden ser promiscuos; las mujeres deben ser castas.
- La sexualidad en el matrimonio llega de manera fácil.

4. Dolor y pérdida

- La tristeza es una señal de debilidad.
- No se te permita estar deprimido.
- Sobreponte de las pérdidas rápidamente y sigue con tu vida.

5. Expresión de ira

- La ira es peligrosa y mala.
- Explota en ira para probar un punto.
- El sarcasmo es una manera inaceptable para liberar la ira.

6. Familia

- Le debes a tus padres por todo lo que han hecho por ti.
- No hables de las intimidades de tu familia en público.
- El deber hacia la familia y hacia la cultura está primero que todo.

7. Relaciones

- No confíes en las personas. Te decepcionarán.
- Nadie volverá a herirme.
- No muestres vulnerabilidad.

8. Actitud hacia otras culturas

- Solo entabla una amistad cercana con personas similares a ti.
- No te cases con una persona de otra raza o cultura.
- Algunas culturas /razas no son tan buenas como la mía.

9. Éxito

- Se consigue ingresando a las «mejores escuelas».
- Se consigue haciendo mucho dinero.
- Se consigue casándose y teniendo hijos.

10. Sentimientos y emociones

- No estás autorizado a tener algunos sentimientos.
- Tus sentimientos no son importantes.
- Reaccionar con tus sentimientos en vez de pensar está bien.

A menudo subestimamos la huella profunda e inconsciente que en nosotros dejan nuestras familias. De hecho, solo cuando crecemos nos damos cuenta de lo intensa que es esta influencia. Cada uno de los miembros de nuestra familia, o aquellos que nos criaron en nuestra infancia, imprimieron en nosotros determinadas maneras de actuar y de pensar. De la misma manera, nuestras culturas, los medios, nuestra interpretación de los hechos que nos acontecen, también dejan una huella. Estos modelos de comportamiento operan bajo un grupo de mandamientos. Algunos de ellos son mencionados y explícitos. La mayoría son implícitos. Fueron conectados a nuestros cerebros y ADN, tal es así que, aparte de la intervención del mismo Dios y del discipulado bíblico, simplemente traemos estas expectativas a nuestras relaciones íntimas cuando somos adultos.

Considera el gráfico anterior de los diez mandamientos. Puedes agregar tópicos fácilmente a esta lista. ¿Qué mensajes recibiste sobre el cuidado de los hijos? ¿Los roles de los géneros? ¿El matrimonio? ¿El quedarse soltero? ¿El cariño y el contacto físico? ¿Qué consideraba tu familia de Dios, de otras iglesias, de otras formas de fe? Es indispensable reflexionar sobre los mensajes que fueron transmitidos a nosotros y someterlos a Cristo y a su Palabra.

Un mandamiento común y terrible que predomina dentro y fuera de la iglesia es: «Debes lograr cosas para ser amado». En otras palabras, para sentir valor debemos ser activos en el contexto de las competiciones en la escuela, los deportes, la recreación, el trabajo, el vecindario y la iglesia. Como resultado, muchas personas se esfuerzan con una adicción por los logros que nunca parece ser suficiente. Nos sentimos inferiores constantemente. Muchos conocemos la experiencia de percibir aprobación por lo que hacemos, pero pocos apreciamos la vivencia de sentirnos amados solo por ser lo que somos.

Separa unos minutos para considerar los mandamientos de tu familia sobre este asunto. ¿De qué manera han impactado en tu vida y en tus relaciones en el presente? Nuestra historia determina nuestra vida actual de una manera profunda. Es muy alto el costo de ignorar el impacto de nuestro pasado en nuestra vida presente.

La voluntad de Dios de que dejemos nuestra familia es similar a la voluntad de que los israelitas dejaran Egipto. Aunque abandonaron físicamente la tierra de Egipto, una gran porción de la cultura y el pen-

samiento egipcio permaneció en ellos. De la misma manera, podemos elegir convertirnos en seguidores de Cristo, sin embargo, en realidad, continuamos obedeciendo, tal vez de manera inconsciente, los mandamientos y las reglas que incorporados en nuestras familias de origen.

El problema principal, por supuesto, se presenta cuando los registros internos invisibles de nuestra familia son opuestos a los de Cristo. Y cuando los mandamientos que nos fueron transmitidos de nuestras familias están tan profundamente metidos en nuestro ADN que no podemos diferenciar, el resultado puede ser trágico.

COMPARTIR

En 1976, me convertí al cristianismo cuando tenía quince años. Luego, Dios me trasladó a su familia, el cuerpo de Cristo. A pesar de que ahora era miembro de la familia de Cristo, casi todo lo que había aprendido provenía de mi familia original.

La cuestión del discipulado era cómo vivir a la manera de Cristo. Aprender a orar, leer las Escrituras, participar en pequeños grupo, rendir culto y usar mis dones espirituales, era la parte fácil. Erradicar los mensajes, hábitos y formas de comportamiento profundamente arraigados, particularmente bajo estrés, sería mucho más complejo y difícil.

Mi familia, como todas las familias, tenía reglas invisibles y tácitas que se esperaba obedeciéramos. Entre ellas se incluían los roles de los géneros, cómo y cuándo expresar ira, opiniones sobre la raza y otras culturas, la definición del éxito, cómo se debía tratar a la autoridad, la sexualidad para los hombres y para las mujeres, expectativas sobre el matrimonio y opiniones sobre la iglesia. Eran cuestiones que no quería tratar y, por lo tanto, retroceder para avanzar era algo a lo que me resistía fuertemente. Geri me hacía preguntas sobre el pasado de mi familia y yo sostenía que no implicaba ninguna ventaja mirar hacia el pasado porque para mí era doloroso. Me bastaba con ser una nueva creación en Cristo. Como la mayoría de las personas, no quería traicionar a mi familia. ¿Qué clase de cristiano desenterraría suciedad y secretos de su propia familia, especialmente una familia italo-americana?

Mirar al pasado aclara el presente. Pero no se equivoquen; es doloroso.

Debido a que tan pocas personas trabajan duro en retroceder para poder avanzar, los síntomas de una espiritualidad inconexa están por todos lados. Compartir nuestra espiritualidad con el resto de nuestra vida se torna necesario porque hay muy poca integración. Yo lo sé. Viví de esa manera durante años.

Volvamos ahora a Frank y a su lento despertar de cómo su pasado estaba teniendo un impacto en su presente.

EL RESULTADO DOLOROSO DE UNA ESPIRITUALIDAD INCONEXA

En reuniones posteriores con Frank en el restaurante local, le pedí que me describiera su familia.

«Mi matrimonio, al menos, es mucho mejor que el de mis padres», comenzó. «El padre de mi padre era extremadamente ofensivo físicamente y un alcohólico. Mi padre se hizo cristiano y parece que escapó al desorden de su familia. Sin embargo, luchó toda su vida contra un tipo de adicción sexual. No sé qué era. Pocas veces habló de eso».

«De hecho, nos mudábamos cada tres años aproximadamente, cuando mi padre asumía diferentes tareas para el ejército. Así que nunca hice amigos cercanos en ningún lugar. Nuestra familia giraba en torno a mi padre. Era casi como si todos camináramos en puntas de pie a su alrededor, temiendo su ira, especialmente mi madre. En realidad, toda su persona dependía de él. Abandonó sus necesidades y sus deseos por él y por sus hijos. Murió recientemente. No estoy seguro si alguna vez vivió. Solo parecía existir».

«Así que acercarme a María fue muy difícil para mí. Quería algo mejor para nosotros. Pero eso no parecía molestarle. Nunca dijo algo antes, ¡al menos hasta ahora!».

Después de unos pocos encuentros, Frank se sintió lo suficientemente seguro como para deshacerse de un secreto que había estado sobrellevando por años: «Me expusieron a la pornografía a los doce años. Te puedes imaginar cómo era vivir en la base de un ejército a esa edad. Desde entonces he venido teniendo dificultades al respecto. En realidad me siento mutilado por eso. Grupos de consejería, cadenas de oración. No sé. ¿Quién sabe? Es insoportable».

Nuevamente hubo una larga pausa mientras esperaba mi reacción.

«Trabajé con un consejero hace algunos años debido a la depresión pero, en realidad, nunca llegamos a cuestiones más profundas. La adicción a la pornografía creció hasta que dejé la junta de la que era miembro. Solo sentía vergüenza en todas partes. Luego empecé a obtener un poco de victoria, por un tiempo al menos, así que regresé a servir a la junta».

La vida de Frank se parecía a una caja de sorpresas. Aunque a menudo ocultaba sus sentimientos de haber sido invisible cuando era niño o de haber sido dominado por sus padres cuando era un joven, a veces ese sentir salía de pronto en el presente. Frank se sintió como si estuviera traicionando a sus padres al hablar tan abiertamente sobre sus secretos, y el dolor ahora era tan grande que no tenía más opción.

Ya que esto no es parte del discipulado o de los programas de formación espiritual en la mayoría de nuestras iglesias, generalmente una crisis es necesaria para sacar a alguien como Frank, o como yo, para que siga ese camino. No he conocido a nadie que quiera transmitir sus pecados y cargas aún presentes a sus hijos y a los hijos de sus hijos.

En este contexto, la gloria y el poder del Señor Jesús ofrecen una esperanza increíble.

LA GRAN NOTICIA DE JESUCRISTO

La gran noticia del cristianismo es que tu familia biológica de origen no determina tu futuro. ¡Dios lo hace! ¡Lo que ocurrió ante ti no es tu destino! Las palabras más significativas en el Nuevo Testamento para convertirnos en cristianos son «adopción en la familia de Dios». Es un nuevo comienzo radical. Cuando ubicamos nuestra fe en Cristo, renacemos espiritualmente por el Espíritu Santo en la familia de Jesús, pasando de la oscuridad al reino de la luz.

El apóstol Pablo usó la imagen de la adopción romana para expresar esta verdad profunda y enfatizó que ahora estamos en una relación nueva y permanente con un nuevo padre. Dios se convierte en nuestro padre. Nuestras deudas, es decir los pecados, se cancelan. Se nos da el nombre de cristianos. Tenemos una nueva herencia compuesta por libertad, esperanza, gloria, los recursos del cielo y nuevos hermanos y hermanas en Cristo (véase Efesios 1).

La madre y los hermanos de Jesús llegaron a una casa en donde estaba enseñando y le pidieron que saliera. Jesús le dijo entonces a la multitud que estaba dentro de la casa sentada a sus pies:

«—¿Quiénes son mi madre y mis hermanos?... Luego echó una mirada a los que estaban a su alrededor y añadió:

—Aquí tienen a mi madre y a mis hermanos. Cualquiera que hace la voluntad de Dios es mi hermano, mi hermana y mi madre». (Marcos 3:33-35) Para el creyente, la iglesia era ahora su «primera familia».²

En el antiguo mundo de Jesús, era muy importante honrar a la madre y al padre. Jesús lo demostró, incluso mientras estaba en la cruz. Le encargó al apóstol Juan el cuidado de su madre. Sin embargo, Jesús fue directo y claro al pedir a las personas que fueran primero leales a él por encima de sus familias biológicas, al decir: «El que quiere a su padre o a su madre más que a mí no es digno de mí» (Mateo 10:37).

El discipulado, por lo tanto, implica dejar de lado los modelos y hábitos pecaminosos de nuestras familias biológicas y ser transformados para vivir como miembros de la familia de Cristo.

Esta es la vida cristiana. El propósito de Dios es que lleguemos a ser hombres y mujeres maduros transformados por la presencia de Cristo en nuestro interior. Honramos a nuestros padres, cultura e historias pero obedecemos a Dios.

Por lo tanto, es necesario que cada discípulo examine los quebrantamientos y el pecado de su familia y cultura. El problema es que pocos de nosotros analizamos honestamente sobre la influencia de nuestra familia y otros acontecimientos devastadores en nuestra historia.

El filósofo George Santanya lo expresó bien: «Aquellos que no puedan aprender del pasado están condenados a repetirlo». Por ejemplo, tal vez tu familia definía el éxito por la profesión, la educación o el dinero. Quizás, había mensajes subyacentes de que para ser amado, cuidado o aceptado, era necesario actuar de determinada manera. Esto afectó tu autoestima.

En la familia de Dios, el éxito se define de la siguiente manera: sé fiel a tus objetivos y al plan para tu vida. Se nos pide que busquemos

primero el reino de Dios y su justicia (véase Mateo 6:33). Promete que todo lo demás, nos será añadido. Además, Dios declara que somos dignos de su amor y lo suficientemente buenos en Cristo (véase Lucas 15:21-24)

El discipulado, entonces, significa usar estas verdades en nuestra vida cotidiana.

Lamentablemente, cuando miramos detenidamente en la superficie de nuestra vida, la mayoría no hace nada diferente de lo que hicieron nuestras familias. Sin embargo, la intención de Dios es que nuestras iglesias y parroquias locales sean los lugares donde, de una manera lenta pero segura, obtengamos una nueva familia para vivir a la manera de Cristo.

Dios pretende que su nueva comunidad sea el lugar en donde nos liberemos.

Esto demanda el reconocimiento de que todos nosotros traemos a la nueva comunidad nuestras antiguas formas egipcias de vivir y de relacionarnos. Lo siguiente es un vistazo de cómo esto funcionó para mí.

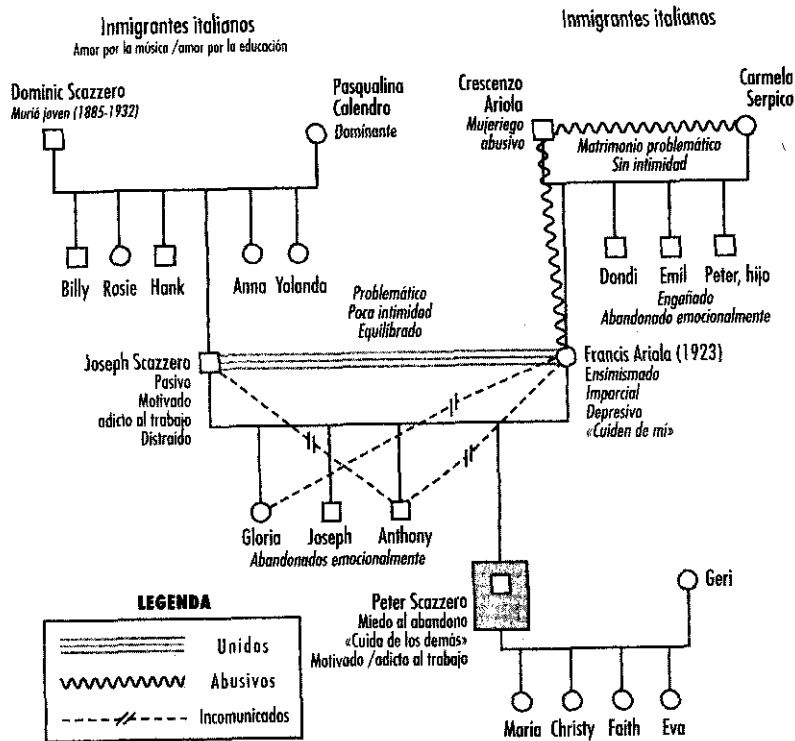
LA FAMILIA SCAZZERO—ARIOLA

En la página siguiente, hay un genograma simplificado de mi familia. Los genogramas son una forma de diseñar nuestros árboles genealógicos de manera que muestren información sobre los miembros de nuestras familias y sus relaciones a lo largo de dos o tres generaciones.

Todas nuestras familias están deshechas y estropeadas por los efectos del pecado. La mía no es diferente. En la parte inferior y a la derecha, verán mi nombre «Peter». Yo soy el menor de cuatro hermanos. Geri y yo tenemos cuatro hijas. Si observan el lado derecho del genograma, verán a mi madre, Francis, con sus padres, Crescenzo y Carmela. A la izquierda, verán a mi padre, Joseph, y a sus padres, Dominic y Pasqualina, encima de él.

Para entender la dinámica de quién soy, tienen que mirar a la familia de mi madre, especialmente el impacto de su padre Crescenzo, que se casó con mi abuela en un matrimonio arreglado para poder venir a los Estados Unidos. Era un mujeriego que vivió como un soltero casado. Envío a su esposa e hijos a trabajar a una pastelería italiana mientras él siguió viviendo su propia vida separada.

2 Ver Rodney Clapp, *Familias en el cruce: más allá de las opciones tradicionales y modernas* Editorial InterVarsity, Downers Grove, IL, 1993, y Ray Anderson y Dennis Guernsey, *Ser una familia: una teología social de la familia Eerdmans*, Grand Rapids, 1985, 158.



Mi madre no recuerda que él haya pronunciado alguna vez su nombre. Crescenzo gritaba, por ejemplo: «Deshonra a la familia y te mataré». Cierta vez ganó un pony y se lo regaló al hijo de otro hombre. Cuando uno de sus amigos demostró interés por el perro de mi madre (ella tenía aproximadamente diez años), él le regaló el perro, sin prestar atención a las lágrimas de mi madre.

Mi padre trabajó para él en la pastelería Ariola antes de casarse con su hija. Una vez me comentó: «Trata a sus perros mejor que a sus hijos».

Francis, mi madre, era su única hija. Sus años de niñez y adolescencia fueron solitarios, apartados y muy controlados. Ella nunca tuvo niñez y trajo a nuestra familia las cicatrices emocionales de su abuso. Dar y recibir amor, disfrutar de la vida, divertirse, reír, estar alegre y feliz era desconocido para ella. Durante toda su vida luchó contra la depresión y los sentimientos de profunda soledad.

Mi padre era emocionalmente incapaz y estaba absorto en el trabajo y en sus pasatiempos. Él delegó en mi madre la tarea de cuidar a la familia mientras él viajaba. Una de las tragedias fue que su unión con la familia de mi madre lo separó de su propia familia por más de veinte años.

Por lo tanto, ¿qué cosas traigo a mi matrimonio con Geri y al abandono de mi discipulado con Jesús? Son muchas, pero aquí presento cinco cargas emocionales pesadas que he llevado de manera inconsciente en mi vida cristiana por años, antes de comprender la espiritualidad emocionalmente sana.

TRABAJÉ DEMASIADO

La función mía y de mis hermanos era hacer feliz a mamá, ya que mi padre no se ocupaba de ella. A pesar de ser niños, se esperaba que cuidáramos de ella. Teníamos poco tiempo para jugar, divertirnos o para ser escuchados.

Cuando me convertí al cristianismo, comencé a cuidar de otras personas de manera natural.

Al año de acercarme a Cristo, yo guiaba nuestro grupo cristiano de la universidad. Solo trasladé el ser demasiado responsable en mi familia de origen, a ser igualmente responsable por la salvación de otras personas y lograr su crecimiento en la iglesia. ¿Acaso es una sorpresa que me hiciera pastor para cuidar a otras personas o que tuviera muchas dificultades para mantener límites sanos y adecuados en la edad adulta?

HICE DEMASIADO

La experiencia de ser inmigrantes ítalo-americanos esforzándose para vivir en los Estados Unidos, dejó una expectativa en nosotros:

«Enorgullecerás a tus padres; han sufrido mucho para que tu puedas triunfar e ir a la universidad». La aprobación basada en la actuación que corría tan fuertemente por las venas de nuestra familia, ahora me conducía a trabajar duro por Jesús. «Pruébate a ti mismo» era el mensaje.

Sabíamos que nos amaban pero siempre notamos que había un límite que no podíamos cruzar. Mi hermano Antonio, cuando desobedeció a mi padre, abandonó la universidad y se unió a la Iglesia

de la Unificación. Lo repudiaron y le prohibieron que regresara a casa durante años.

¿Cuántas personas que logran mucho y son exitosas están guiadas por una vergüenza profundamente arraigada y un sentimiento de abandono, gritando en silencio: «Fíjense en mí!»?

TUVE EXPECTATIVAS CULTURALES PARA EL MATRIMONIO Y LA FAMILIA, CONTRARIAS A LA BIBLIA

Tercero, mis creencias sobre el matrimonio y los roles de los géneros estaban formadas más profundamente por mi familia que por las Escrituras. Por supuesto que Geri se disgustaba. Pero todas las mujeres de nuestra familia se quejaban de sus esposos. ¿Es que eso no era normal? Nuestro matrimonio seguramente parecía mejor que muchos otros. ¿Acaso yo no ayudaba con las niñas?

Nunca conocí una pareja estrecha y alegre que invirtiera en la calidad de su relación antes que en los hijos. Las mujeres se quedaban en casa con los niños. Los hombres dirigían y tomaban las decisiones importantes por la familia. Supuse que esa también era la manera de Dios.

RESOLVÍ MAL LOS CONFLICTOS

Cuarto, aunque enseñaba en talleres sobre la resolución de conflictos y la comunicación, la forma principal en la que los manejaba se asemejaba más a la de mi familia de origen, que a la familia de Cristo. Mi madre se ponía furiosa y atacaba. Para evitar el conflicto, mi padre, el pacificador, cedía a cualquier cosa que mi madre quisiera. Adopté el estilo básico de mi padre, asumiendo la culpa cada vez que algo estaba mal para terminar con cualquier tensión. Lo justificaba diciendo que era como Cristo, una oveja yendo al matadero. Sin embargo, al hacer esto, no amaba bien.

NO ME PERMITÍ SENTIR

Finalmente, no sabía cómo aceptar y procesar mis propios sentimientos, necesidades y deseos. Me sentía invisible en mi familia y constantemente me encargaba de mantener a todos unidos. Por lo tanto, mientras crecía nunca me hicieron preguntas como: «¿Cómo te sientes? ¿Qué deseas? ¿Qué necesitas?». Naturalmente, me atraían determina-

das enseñanzas bíblicas, por ejemplo Lucas 9:23, sobre negarse a uno mismo y Juan 15:13 acerca de dejar la vida por los demás; pero ignoraba otras como descansar en el día del Sabbath (véase Éxodo 20:8).

Un niño no dice: «¿Qué está mal en el ambiente en el que estoy creciendo?» Ellos más bien piensan: «¿Qué estoy haciendo mal?». De modo que crecí sintiéndome inadecuado, imperfecto y anormal. *Si las personas supieran....*, pensaba.

Amaba el mensaje de Cristo. Ninguna otra religión del mundo muestra a un Dios humano que nos ama por quiénes somos y no por lo que hacemos. Su aprobación no tiene condiciones. Sin embargo, durante los primeros diecisiete años de mi discipulado, el profundo impacto que tuvo la historia de mi familia sobre mí bloqueó esa verdad y evitó que entrara profundamente en mi experiencia. Al igual que muchas personas que conocí, me mentía a mí mismo por miedo, distorsionándome la verdad: *Ah, Peter, no era tan malo. ¿Cuántas personas la pasan mucho peor?*

La verdad es que «perdí una pierna en mi niñez». No puedo recuperarla. Sin embargo, debido a que por la gracia de Dios he retrocedido, puedo caminar. Tal vez cojeé al hacerlo pero ya no estoy lisiado. Soy libre. Cuando miro el pasado ahora y pienso en cómo viví los primeros diecisiete años de mi vida cristiana me siento asombrado, impresionado y avergonzado ... ¡Hubo tanto dolor innecesario!

EL PRESENTE ES UNA VENTANA HACIA EL PASADO

Por más de una década examiné genogramas que esbozan las cuestiones más importantes del pasado de las personas, tanto en New Life Fellowship Church (la iglesia el compañerismo en la nueva vida), como a lo largo de Estados Unidos en seminarios y conferencias. Nuestra iglesia cuenta con personas de China, Argentina, Líbano, Polonia, Grecia, Indonesia, Filipinas, Haití, India y de sesenta países más. Realizamos genogramas para muchos de ellos y para personas pobres del sur del Bronx y de mega iglesias de Estados Unidos, para doctores de Ivy League PhDs y para desertores de escuelas secundarias. A menudo, las personas dicen después: «Vaya, pastor Peter, creo que mi familia (cultura o país) está especialmente desordenada».

Mi respuesta es siempre la misma: «No. Todas las familias están deshechas y divididas. No existen genogramas limpios. Ninguno de

nosotros viene de familias perfectas con padres perfectos. La mayoría de los padres hicieron lo mejor que pudieron con lo que trajeron a la edad adulta. Y es probable que algunas de las cosas que nos hirieron, como las críticas y rechazos, hayan sido el resultado de lo que sus familias de origen les transmitieron, en lugar de amor o una reflexión sobre nosotros».

Sin embargo, nuestro miedo de mostrar secretos y pecados conduce a muchas personas a elegir la ilusión de que si no lo piensan, de alguna manera desaparece. Y no es así. Las heridas no cicatrizadas nos abren al pecado habitual de estar en contra de Dios y de los demás.

Por ejemplo, Jane forma parte de una clase de la Escuela Dominical. A menudo, ayuda a acomodar las sillas y los refrescos antes de la clase y a limpiar cuando la clase ha terminado. Su relación con las figuras de autoridad principales de su vida mientras crecía, su padre y madre, era tensa. Ellos casi nunca estaban en casa y eran muy críticos. Además, fue abusada sexualmente por un tío cuando era adolescente. Hoy, veinticinco años después, cada vez que una autoridad le da recomendaciones o le hace críticas constructivas, Jane se pone a la defensiva y se va. No se da cuenta de la manera en que su pasado no examinado la conecta con maneras irrespetuosas y poco cariñosas de relacionarse en el presente.

La buena noticia es que Jane puede retroceder para poder avanzar. En Cristo, puede surgir como una persona más libre, completa y viva.

Como observamos, las peores experiencias familiares y las más dolorosas son parte de nuestra total identidad. Dios tiene un plan al ubicarnos en determinadas familias y culturas. Y mientras más sabemos sobre nuestras familias, más sabremos sobre nosotros mismos y mayor libertad tendremos para tomar decisiones sobre cómo queremos vivir. Podemos decir: «Esto es lo que quiero mantener. Esto es lo que no quiero llevar conmigo a la próxima generación».

Si ignoramos la verdad por miedo, terminamos como la señorita Havisham de la novela *Grandes esperanzas* de Charles Dickenson. Ella era la hija de un hombre rico que recibió una carta en el día de su boda a las 8:40 am, que le informaba que su futuro marido no vendría. Detuvo todos los relojes de la casa a la hora exacta que recibió la carta

y esperó en su vestido de novia, que finalmente se volvió amarillo, por el resto de su vida. Y usó solamente un zapato, porque todavía no se había puesto el otro al momento del desastre. Siendo una anciana, permaneció lisiada por el peso de ese disgusto aplastante. Para ella fue como si todo en la habitación y en la casa se hubiera detenido. Decidió vivir en su pasado y no en su presente o futuro.

EL MODELO DEL SISTEMA DEL CASTOR³

El modelo y el sistema del castor es una manera reconocida y útil para mirar y comprender a nuestras familias. Basado, principalmente, en cómo ellos comprenden sus límites, las familias pueden encuadrar en alguno de cinco niveles diferentes de salud.

QUINTO NIVEL: LA FAMILIA CON DOLOR

Esta es una familia seriamente perturbada. El liderazgo real está totalmente ausente. Los adjetivos que describen a estos hogares son caos, incertidumbre, confusión y desconcierto. Los conflictos nunca son abordados o resueltos. No tienen capacidad para considerar sus asuntos con claridad.

CUARTO NIVEL: LA FAMILIA EN EL LÍMITE

Esta es una familia polarizada. En vez de anarquía, como en el nivel cinco, aquí gobierna una dictadura. En lugar de carecer de reglas, este hogar tiene reglas inflexibles. Hay maneras rígidas de pensar, sentir y actuar que se esperan de todos los miembros. Las personas no pueden decir: «No estoy de acuerdo con lo que dijiste».

TERCER NIVEL: LA FAMILIA ATADA A LAS REGLAS

Esta familia no está en caos o bajo una dictadura. Es más sana que la del nivel cuatro. Sin embargo, sentirse amado y bien con uno mismo depende de obedecer las reglas explícitas e implícitas de la familia. «Si me amas, harás todas las cosas que sabes que cuentan con mi aproba-

3 Para una explicación excelente y descripción de los cinco niveles del sistema de clasificación de familias de Beaver, ver Maggie Scarf, *Mundos íntimos: La vida dentro de la familia*, Random House, Nueva York, 1995.

ción». Hay un árbitro invisible y las reglas del sistema son más importantes que las personas. Un nivel sutil de manipulación, intimidación y culpa impregna el hogar.

SEGUNDO Y PRIMER NIVEL:

LA FAMILIA APROPIADA Y LA FAMILIA ÓPTIMA

En estas familias, hay una capacidad de ser flexibles porque quieren a cada miembro de la familia y, al mismo tiempo, valoran el sentido de la unidad.

Los buenos sentimientos, la confianza y el trabajo en equipo por parte de los padres, permiten que los miembros traten las dificultades y los conflictos. Lo que distingue a las familias del nivel dos de las del nivel uno se puede resumir en una palabra: placer. Las familias del nivel uno disfrutaban verdaderamente de estar juntos.

Ahora trata de hacerte las siguientes preguntas: ¿Cuál de estas cinco categorías de familias describe mejor mi experiencia al crecer? ¿De qué manera mi familia de origen todavía tiene un impacto en mí? ¿Cuáles son las áreas en las que necesito trabajar deliberadamente para avanzar en Cristo (límites, cómo manejar conflictos, intimidad)?

JOSÉ —SABER HACER UN MODELO DE CÓMO RETROCEDER PARA PODER AVANZAR

Un cuarto del libro del Génesis trata acerca de cómo José creció en un adulto espiritual y emocionalmente maduro, que vivió su único destino en Dios. Sin embargo, al igual que muchas familias, la de José se caracterizaba por una gran angustia y tristeza.

José aparece en Génesis 37 a los diecisiete años. Es el undécimo de los doce hijos de Jacob y el favorito de su padre. Era una familia compleja en la que Jacob con sus dos esposas y dos concubinas y todos sus hijos vivían bajo un mismo techo.

José parecía inmaduro, arrogante e ignorante por sus sueños y visiones de Dios, lo que lo separó aun más de sus hermanos. El odio hacia su persona creció hasta el punto que fingieron su muerte en manos de un animal salvaje y lo vendieron a Egipto como esclavo, con la esperanza de no volver a saber de él.

De muchas maneras, el grado y la cantidad de secretos en la familia muestra su nivel de salud y madurez. La familia de José, según ese criterio, estaba muy enferma. El padre, el abuelo y el bisabuelo formaron parte de mentiras y verdades a media, secretos y envidias. Ahora, llevaban este modelo generacional a un nuevo nivel.

Imagina el impacto para José. ¡Perdió a sus padres, hermanos, su cultura, comida, idioma, libertad y esperanzas en un solo día! En Egipto, mientras servía como esclavo en la casa de Potifar, se le acusó falsamente de violación y permaneció en prisión por años. Se abrió una puerta para su liberación mientras estaba en el calabozo, pero fue olvidado nuevamente. Pasó en la cárcel de diez a trece años. Y todo por una traición. Su vida hasta los treinta años parecía una verdadera tragedia. Si alguien tenía que estar lleno de rencor y rabia por tanto dolor familiar, ese era José.

Sin embargo, permaneció fiel buscando y amando a Dios. Aún cuando actos horrendos fuera de control giraban a su alrededor, las Escrituras lo describen como «caminando con Dios».

Luego, ocurrió lo increíble. Durante cierta noche y por la interpretación de un sueño, José fue liberado de la prisión y convertido en la segunda persona más importante de Egipto, la superpotencia de esos días. Continuó caminando con el Señor hasta el día de su muerte, uniéndose al Dios de Israel para ser una bendición para su familia de origen, para Egipto y para el mundo. Honró y bendijo a la familia que lo había traicionado.

José retrocedió para avanzar. La pregunta es cómo lo hizo. ¿Qué lecciones podemos aprender de su vida?

1. JOSÉ TENÍA UN PROFUNDO SENTIDO DE LA GRANDEZA DE DIOS.

En repetidas ocasiones, afirmó la gran mano bondadosa del Señor a través de todos sus sufrimientos y privaciones. «Fue Dios quien me envió aquí, y no ustedes» proclamó repetidamente (Génesis 45:8). Al hacer esto, sostenía que Dios nos guía de manera misteriosa a sus objetivos a través de la oscuridad. Dios es el Señor Dios todopoderoso que tiene a toda la historia bajo su control y que trabaja de maneras que están ocultas para nosotros en la tierra. José comprendió que en todo momento Dios trabaja para lograr sus objetivos. Nunca pierde nada de nuestro pasado para su futuro cuando nos rendimos ante él. Cada error,

pecado y desvío que tomamos en nuestro viaje es tomado por Dios y se convierte en su don para un futuro de bendiciones.

¿Por qué Dios permitió que José pasara por tanto sufrimiento y pérdida? Vemos rastros del bien que surge de eso en Génesis 37–50, pero mucho sigue siendo un misterio. Lo que es más importante, José se sostuvo en la bondad y el amor de Dios, aun cuando las circunstancias se ponían peor.

2. JOSÉ ADMITIÓ HONESTAMENTE LA TRISTEZA Y LA PÉRDIDA DE SU FAMILIA.

La mayoría de nosotros nos resistimos a retroceder y a sentir el dolor y la pena de nuestro pasado. Podemos experimentar como que un hoyo negro o un abismo podría tragarnos. Nos preguntamos si solo nos estaríamos poniendo peor. Sin embargo, José lloró repetidas veces cuando volvió a unirse con su familia. De hecho, las Escrituras cuentan que lloró tan fuerte que los egipcios pudieron oírlo (véase Génesis 45:2). No minimizó los años dolorosos. Además de la honestidad de su pena, perdonó sinceramente y pudo bendecir a los hermanos que lo traicionaron. Y llevó el liderazgo de su familia hasta el final de sus días, ocupándose de ellos económica, emocional y espiritualmente. Vio cómo Dios lo envió a Egipto para salvar sus vidas para una gran liberación (véase Génesis 45:7).

Cuando José comenzó su nueva vida en Egipto después de sus largos años de sufrimiento, nombró a sus dos hijos de una manera que reflejó el sufrimiento y la tristeza de su pasado. Su primer hijo se llamó Manasés, palabra hebrea que significa «olvido» porque Dios le permitió olvidar todos sus problemas. A su segundo hijo lo llamó Efraín, de la palabra hebrea cuyo significado es «fecundo», porque Dios lo hizo prosperar abundantemente en su nueva tierra (véase Génesis 41:50-52).

3. JOSÉ REESCRIBIÓ EL GUIÓN DE SU VIDA DE ACUERDO CON LAS ESCRITURAS

José tenía muchas razones para decirse a sí mismo lo siguiente: *No tengo derecho a existir. Mi vida es un error. No vale nada. No debería confiar en nadie. No convendría tomar riesgos. No debe de seguir. Es demasiado doloroso. Soy un perdedor.* Sin embargo, no lo hizo.

Nuestras familias y ciertos acontecimientos traumáticos, generalmente nos dan mensajes negativos que dirigen de manera inconsciente nuestra vida. Estas decisiones que tomamos, a menudo olvidadas, se repiten una y otra vez cuando somos adultos, incluso cuando no son necesarias. Por ejemplo, ¿Quién no conoce a alguien que fue herido en una iglesia y se juró a sí mismo: «¡No volveré a confiar en ningún líder espiritual o iglesia de nuevo!»?

José conocía muy bien su pasado. Piensa en una obra de teatro y un guión que se le entrega al actor para una parte determinada. La mayoría de nosotros nunca examinamos el guión que nos entrega el pasado.

José sí lo hizo. Pensó sobre eso. Y luego abrió la puerta al futuro de Dios, al reescribirlo junto con Dios.

Se ha dicho que la medida verdadera de nuestro sentido del ser es cuando estamos con nuestros padres por más de tres días. En ese momento, necesitamos preguntarnos de cuántos años nos sentimos realmente. ¿Volvimos a nuestros modelos de comportamiento acordes con nuestra niñez o nos liberamos del pasado para vivir en lo que Dios nos ofrece en el presente?

4. JOSÉ SE UNIÓ A DIOS PARA SER UNA BENDICIÓN

José pudo destruir a sus hermanos con ira. En lugar de eso, se unió a Dios para bendecirlos. A todos los que hemos sido profundamente heridos como José, esto puede parecernos como un camino difícil, casi imposible de transitar.

José hizo una elección. Y es la misma elección que hacemos cada día. ¿Es Dios seguro? ¿Es Dios bueno? ¿Se puede confiar en Dios?

José había desarrollado claramente una historia secreta a través de un largo período en su relación con Dios. Toda su vida se estructuró alrededor del deseo de seguir al Señor Dios de Israel. Entonces, cuando llegó el momento de tomar una decisión crítica, estaba preparado. De la misma manera, hay elecciones diarias que se centran alrededor de nuestros propios paseos con Dios (de los que hablaremos en capítulos posteriores) que son igualmente importantes para que sirvamos como un instrumento de bendición a otros.

UNA PALABRA FINAL: NUESTRA NECESIDAD DE ESTAR «SOLOS JUNTOS»

La fuerza gravitatoria hacia los modelos destructivos y pecaminosos de nuestra familia de origen y cultura, es enorme. Algunos de nosotros vivimos como si sencillamente estuviéramos pagando los pecados de nuestro pasado. Por eso, Dios nos ha llamado para que realicemos este viaje con compañeros en la fe. Retroceder para poder avanzar es algo que debemos hacer en el contexto de la comunidad con amigos maduros, un mentor, un director espiritual, un consejero o terapeuta. Necesitamos personas de confianza en nuestra vida a las que les podamos preguntar: «¿Cómo me encuentras? Cuéntame los sentimientos y pensamientos que tienes cuando estás conmigo. Por favor, sé honesto conmigo». El escuchar con devoción sus respuestas te llevará a un largo camino para curarte y obtener una opinión sobre áreas de tu vida que necesitan ser consideradas. No hace falta decir que esto exige mucho valor.

Este trabajo de retroceder para poder avanzar, seguramente nos guiará a la mayoría de nosotros a una pared en nuestro viaje con Cristo. Nos encontramos desorientados, confundidos y temblorosos por el territorio desconocido al que nos guía. Por lo tanto, el próximo paso en una espiritualidad emocionalmente sana nos llama al... viaje a través de la pared.



Señor, creo que eres un Dios con grandes motivos. Me colocaste ubicaste en una familia determinada, en un lugar determinado, en un momento determinado de la historia. No veo lo que tú ves, pero te pido que me muestres, Señor, la revelación y los objetivos que tienes para mí en tu decisión. Señor, no quiero traicionar o ser desagradecido por lo que se me ha dado. Pero al mismo tiempo, ayúdame a distinguir lo que necesito dejar atrás de mi pasado y cuáles son los asuntos esenciales de mi discipulado en el presente que deben ser considerados. Concédeme valor; concédeme sabiduría para aprender del pasado sin salir lisiado. Y que yo, como José, sea una bendición para mi familia terrenal, mi familia espiritual y para todo el mundo. En el nombre de Jesús, amén.

EL VIAJE A TRAVÉS DEL MURO

Dejar el poder y el control

La espiritualidad emocionalmente sana, requiere que usted atraviese el dolor del muro, o como los antiguos lo llamaban, «la noche oscura del alma». Para muchos, la acción de volver para avanzar nuevamente, nos empuja contra el muro. Otros, son traídos a él por las circunstancias y las crisis que están más allá de nuestro control.

Sin importar cómo llegamos allí, cada seguidor de Jesús confrontará el muro en algún momento. La espiritualidad emocionalmente sana ayuda a proveer un mapa de ruta (parcial) acerca de cómo una persona atraviesa ese muro y lo que significa comenzar a vivir del otro lado.

El no comprender su naturaleza resulta en un dolor y confusión prolongado. Sin embargo, recibir el don de Dios en el muro, transforma nuestra vida para siempre.

LA VIDA CRISTIANA COMO UN VIAJE

La imagen de la vida cristiana como un viaje, captura nuestra experiencia de seguir a Cristo como pocos. Estas experiencias implican movimiento, acción, paradas e inicios, desvíos, demoras y rumbos hacia lo desconocido.

Dios llamó a Abraham para que abandonara su vida pasada en Ur e iniciara un viaje a la edad de setenta y cinco años. Llamó a Moisés desde una zarza en llamas para comenzar una nueva etapa de su viaje cuando tenía ochenta años. También llamó a los israelitas a abandonar Egipto y embarcarse en un viaje de cuarenta años de transformación personal en el desierto. Llamó a David para que dejara las comodidades de su trabajo como pastor para que conquistara a Goliat y sirviera como rey de Israel. Llamó a Jeremías a que realizara un duro trabajo entre los cuarenta y cincuenta años, y se mantuvo firme entre la gente rebelde por los valores de Dios.

Jesús llamó a sus doce discípulos a llevar a cabo un viaje que cambiaría sus vidas para siempre. Sin embargo, Judas se desilusionó y quedó varado en el camino. ¡No pudo imaginar lo que Jesús planeaba, es decir, entregarse él mismo a las autoridades para ser crucificado! No pudo visualizar que algo bueno podía surgir de la desintegración de su poderoso ministerio palestino y que esto ayudaría a tanta gente. El plan de Jesús lo ofendía.

Finalmente, el «atascamiento» de Judas le resultó abandonar a Cristo, siendo quizás este el más triste relato de una oportunidad desperdiciada en la historia.

Hoy encuentro a muchos creyentes que están atascados. Algunos abandonaron juntos y trágicamente no entienden la gran imagen del trabajo de transformación que Dios busca hacerles en el muro. La desorientación y el dolor de sus circunstancias presentes los ciega y se sienten fracasados por no encontrar otros compañeros para emprender dicho viaje. Lo que la mayoría no percibe es que el crecimiento de la madurez en Cristo requiere atravesar el muro.

EL MURO —ETAPAS DE LA FE

A lo largo de la historia de la iglesia, grandes hombres y mujeres como Agustín, Teresa de Ávila, Ignacio de Loyola, Evelyn Underhill y John Wesley, escribieron en cuanto a las etapas de este viaje para ayudarnos a comprender esa gran imagen o mapa de lo que Dios está haciendo en nuestra vida. En el libro *The Critical Journey: Stages in the Life of Faith* Janet Hagberg y Robert Guellich desarrollaron un modelo que

incluye el lugar esencial del muro en nuestros viajes.¹ A continuación, el autor presenta una adaptación de esos trabajos.



Observe que cada etapa se construye naturalmente sobre la otra. En el mundo físico, los bebés deben crecer, convertirse en niños, luego adolescentes y por último en hombres y mujeres adultos. De manera similar, espiritualmente, cada etapa se construye sobre la anterior. No podemos pasar del discipulado de la etapa 2 al viaje exterior de la etapa 5.

Sin embargo, una diferencia importante es que podemos estancarnos fácilmente en cierto punto y elegir no avanzar en nuestros viajes con Cristo. Nos negamos a confiar en Dios dentro de este lugar misterioso y desconocido. Nos ensimismamos y nuestro territorio lentamente se endurece (véase Marcos 4:1-20).

Es importante recordar que mientras podemos identificarnos con más de una etapa (siempre relaciono a la etapa 2 y 3) o si nos encontramos en una transición entre ellas, tendremos todavía la tendencia a una específica «etapa hogareña que caracteriza mejor nuestra vida de fe ahora»²

Demos una mirada a las etapas:

Etapa 1: Cambio de vida en el conocimiento de Dios. Esta etapa, ya sea en la niñez o en la adultez, es el inicio de nuestro viaje con

¹ Janet O. Hagberg y Robert A. Guellich, *El viaje crítico: etapas en la vida de la fe*, Sheffield Publishing Company, Salem, WI 2005.

² *Ibid.*, 9.

Cristo a medida que tomamos conciencia de su realidad. Nos damos cuenta de nuestra necesidad de misericordia y comenzamos nuestra relación con él.

Etapas 2: Discipulado. Esta etapa se caracteriza por aprender sobre Dios y lo que significa ser un seguidor de Cristo. Formamos parte de una comunidad cristiana y comenzamos a enraizarnos en las disciplinas de la fe.

Etapas 3: La vida activa. Esta se describe como la etapa de «hacer». Nos involucramos trabajando activamente para Dios, sirviéndolo a él y a su pueblo. Nos responsabilizamos usando nuestros talentos y dones únicos para servir a Cristo y a otros.

Etapas 4: El muro y el viaje interior. Vemos que el muro y el viaje interior están muy relacionados. El muro nos obliga a un viaje interior. En algunos casos este viaje nos lleva finalmente a ese muro. Lo más importante para recordar es que es precisamente Dios quien nos acerca a él.

Etapas 5: El viaje exterior. Habiendo pasado por la crisis de fe y el intenso trabajo del viaje interior necesario para atravesar el muro, comenzamos nuevamente a movernos hacia el exterior para «hacer» un servicio para Dios. Podemos realizar las mismas actividades externas que hicimos antes (por ejemplo: mostrar liderazgo, servir y hasta iniciar actos de misericordia para con otros). La diferencia radica en que ahora, nuestro nuevo enfoque de nosotros mismo, se centra ya fundamentado en Dios. Redescubrimos su profundo amor hacia nosotros y una tranquilidad interna e intensa surge para caracterizar nuestro trabajo por Dios.

Etapas 6: Transformado por el amor. Dios nos envía constantemente acontecimientos, circunstancias, personas e inclusive libros a nuestras vidas para que siempre vayamos hacia adelante en nuestros viajes. Está decidido a finalizar el trabajo que comenzó en nosotros, ¡nos guste o no! Su objetivo, según John Wesley, es que seamos hechos perfectos en el amor; por lo que el amor de Cristo se convierte en nuestro amor a Dios y al prójimo. Entonces, nos damos cuenta de que este amor es verdaderamente el comienzo y el final. Ya en esta etapa, el amor perfecto de Dios ha sacado todos los miedos (véase 1 Juan 4:18). Finalmente, el todo de nuestra vida espiritual es precisamente la rendición y obediencia a la perfecta voluntad de Dios.

Cuando describo nuestra vida en Cristo, prefiero las ideas de estaciones y no de etapas. Nosotros no controlamos las estaciones, simplemente suceden. Invierno, primavera, verano y otoño llegan a nosotros nos guste o no.

También lo hacen los muros.

Para muchos de nosotros el muro aparece a través de una crisis que da vueltas alrededor de nuestro mundo. Llega quizás con un divorcio, la pérdida de trabajo, la muerte de un amigo cercano o un miembro de la familia, un diagnóstico de cáncer, una experiencia religiosa que nos desilusiona, una traición, un sueño destrozado, un niño caprichoso, un accidente automovilístico, la incapacidad para concebir, un deseo profundo de contraer matrimonio que no puede ser cumplido, o una pérdida de gozo en nuestra relación con Dios. Nos cuestionamos y hacemos esto también con Dios y la Iglesia. Descubrimos por primera vez que nuestra fe no aparece para «trabajar». Tenemos más preguntas que respuestas y el pilar de nuestra fe siente que está en riesgo. No sabemos dónde está Dios, qué está haciendo, hacia dónde va, cómo nos lleva hacia allí o cuándo terminará esto.

Mi muro incluyó un número de acontecimientos acumulados uno tras otro. Comenzó con un sentimiento de traición durante una división de la iglesia en nuestra congregación hispana. Esto fue seguido por una larga depresión y pérdida de motivación para servir a Cristo, más una crisis matrimonial con Geri y una mirada cautelosa de cómo mi familia de origen había impactado en quién era yo en el presente. Había tratado de girar, saltar y luego cavar un pozo debajo del muro. Nada fue exitoso. Finalmente lo atravesé porque el dolor de permanecer donde estaba era intolerable.

Es correcto decir que a lo largo de nuestra vida, en cierto sentido, los muros vienen a nosotros de varias formas. No es simplemente un único acontecimiento que atravesamos y pasa. Es algo a lo que regresamos como parte de nuestra relación actual con Dios. Por ejemplo, vemos esto cuando Abraham espera en el muro durante veinticinco años por el nacimiento de su primer hijo con su esposa Sara. Entre diez y trece años después, Dios lo condujo a otro muro, es decir, el sacrificio de Isaac en un altar, aquel hijo tan esperado al que él amaba tanto. Considere a Moisés, Elías, Nehemías, Jeremías y Pablo. Cada uno aparece como que

han atravesado el muro varias veces en sus viajes con Dios. «Sin intenciones y sin saberlo caemos en imperfecciones. Los malos hábitos son como raíces vivientes que regresan y deben ser excavadas y sacadas del jardín de nuestra alma... Esto necesita de la directa intervención de Dios».³

Observe que dije «atravesaron», y no «debieron». Porque estos hombres realizaron el viaje al otro lado del muro, como nosotros también podemos hacerlo. Cuando lo concretamos a través de él, no tenemos la necesidad de ser conocidos o exitosos, sino cumplir la voluntad de Dios. Hemos comprobado ahora lo que significa vivir en unión con el amor de Dios a través de Cristo en el Espíritu Santo. Aprendimos como el apóstol Pablo *el secreto de estar satisfechos en cualquiera y en cada situación*. Nos hemos convertido en un «todo y santos» (Efesios 1:4, versión en inglés MSG). Y finalmente nos hemos realizado en nuestra verdadera identidad en Cristo.⁴

ÁTASCADOS EN EL MURO —LA NOCHE OSCURA DEL ALMA

Sin entender lo que significa el muro en el viaje, incontables seguidores sinceros de Cristo se estancan allí y ya no van hacia adelante con el propósito de Dios para sus vidas. Algunos de nosotros nos escondemos detrás de la fe para huir del dolor en nuestra vida, sin confiar en Dios quien nos transforma a través de él. Pronunciamos frases tan obvias como «Dios dispone todas las cosas para el bien» (véase Romanos 8:28). Sonreímos y cantamos canciones contemporáneas de alabanza sobre nuestra victoria en Jesús. No maldecimos ni nos enojamos con Dios. Mas bien, nos mantenemos juntos para demostrarle a los miembros más débiles del cuerpo y al mundo que observa que nuestra fe es sólida y fuerte.

Pero el problema radica en que la fe emocionalmente sana admite lo siguiente:

- ☛ Estoy desconcertado.
- ☛ No sé lo que Dios está haciendo ahora.
- ☛ Estoy herido.
- ☛ Estoy enojado.
- ☛ Sí, esto es misterioso.
- ☛ Estoy muy triste ahora.
- ☛ Oh, Dios, ¿por qué me has abandonado?

La mejor forma de comprender la dinámica del muro es examinar la obra clásica de San Juan de la Cruz, *Dark Night of the Soul* escrita hace más de quinientos años.⁵ Él describió el viaje en tres etapas: inicial, progresiva y perfecta. Para salir de la etapa inicial sostuvo que era necesario recibir el don de Dios de la noche oscura, o el muro. Esta es la «forma común» en que crecemos en Cristo. No comprender esto es una de las razones principales por las que muchos comienzan bien sus viajes pero no lo terminan.

¿Cómo saber que estamos en «la oscuridad de la noche»? Nuestros buenos sentimientos de la presencia de Dios se evaporan. Sentimos que la puerta del cielo se ha cerrado mientras oramos. Oscuridad, impotencia, cansancio, sentido de fracaso o derrota, vacío, y una sequía descienden sobre nosotros. Las disciplinas cristianas que nos han servido hasta ahora «ya no funcionan». No podemos ver lo que Dios está haciendo y escasamente distinguimos el fruto en nuestras vidas.

Esta es la manera de Dios de conectar y «purgar nuestros afectos y pasiones» que podríamos disfrutar en su amor e ingresar a una comunión más rica y plena con él. Dios quiere ofrecernos su auténtica dulzura y amor. Anhela que conozcamos su verdadera paz y descanso. Trabaja para liberarnos de ataduras poco sanas e idolatrías del mundo. Ansía una relación de amor íntimo y apasionado con nosotros.

Por esta razón, Juan de la Cruz escribió que Dios para liberarnos nos envía «la noche oscura de fuego cariñoso». Juan hizo una lista de las siete imperfecciones espirituales mortales de los que recién inician y que deben ser purificados:

3 Merton, *El ascenso de la verdad*, 188-189.

4 Para un conciso y de fácil lectura del resumen del objetivo de Dios para el destino de nuestros viajes, ver David G. Benner, *Compañeros sagrados: el regalo de una amistad y guía espiritual*. Editorial Inter Varsity, Downers Grove, IL, 2002. Por el sermón que prediqué en *Viajando a través del muro*, ir a www.emotionallyhealthychurch.com.

5 San Juan de la Cruz, *La noche oscura del alma*, trans. E. Allison Peers, Editorial Doubleday, Nueva York, Image, 1959.

1. Orgullo: tienen una tendencia a condenar a otros y se tornan impacientes con sus errores. Son muy selectivos con las personas que tienen que enseñarles.
2. Avaricia: están descontentos con la espiritualidad que Dios les da. Nunca aprenden lo suficiente, leen muchos libros en vez de crecer en la pobreza de espíritu y en sus vidas interiores.
3. Lujo: les da más placer las bendiciones espirituales de Dios y no Dios mismo.
4. Ira: se irritan con facilidad, no son cariñosos, y tienen poca paciencia para esperar en Dios.
5. Gula espiritual: se resisten a la cruz y eligen placeres como lo hacen los niños.
6. Envidia espiritual: se sienten tristes cuando a otros les va bien espiritualmente. Siempre están comparando.
7. Pereza: huyen de lo que es trabajoso. El objetivo de ellos es dulzura espiritual y buenos sentimientos.⁶

Mientras que en el capítulo cuatro traté sobre la importancia crítica de prestar atención a nuestros sentimientos para conocer a Dios, la «noche oscura» nos protege de alabarlos. Esta es una de las idolatrías más comunes de la vida espiritual.

San Juan de la Cruz conocía nuestra tendencia a atarnos a sentimientos sobre Dios, confundiéndonos con Dios mismo. Estas sensaciones plenas o pobres, no son Dios, sino mensajeros de Dios que nos hablan acerca de él. Como diría él mismo, no hay otra forma para que nuestras almas se fortalezcan y purifiquen y dejemos de alabar nuestros sentimientos más que a Dios, sino quitándolos a todos estos de una vez.⁷ Este es el método de Dios de refinar nuestras papilas gustativas para que podamos disfrutar de él a pleno.

San Juan escribió: «[Dios] está purgando el alma, aniquilándola, vaciándola o consumiéndola (así como el fuego consume el moho y el óxido del metal) de todos los afectos y hábitos imperfectos que ha contraído toda su vida ... Están muy arraigados en la sustancia del

alma ... Al mismo tiempo, es Dios quien pasivamente trabaja aquí en el alma».⁸

Sumado a la purgación de nuestra voluntad y entendimiento de los pecados mortales mencionados anteriormente, también Dios agrega algo dentro de nuestras almas. Misteriosamente inculca o imparte su amor en nosotros. Poderosamente nos invade cuando perseveramos pacientemente a través de este sufrimiento. Nuestra gran tentación es abandonar o dar un paso atrás, sin embargo, si nos quedamos quietos escuchando su voz, Dios va a poner algo suyo en nuestro carácter que marcará el resto de nuestro viaje junto a él.⁹

ENCONTRAR MI CAMINO A TRAVÉS DEL MURO

Por mucho años no pude distinguir la «noche oscura del alma» de las pruebas y contratiempos. Esta confusión me impidió en realidad atravesar el muro. Supongo que había sufrido más que el cristiano promedio y eso seguramente me calificó para bendiciones no merecidas.

En 1994 fui pastor de dos congregaciones con dos idiomas: una en inglés por las mañanas y otra en español por la tarde. La vida era muy difícil. Había constantes crisis y dificultades, debido principalmente a un discipulado que no incluía salud emocional.

Cuando la congregación en español de por la tarde se dividió y doscientas personas la abandonaron para comenzar otra, mi noche oscura comenzó. Estaba deprimido y enojado. Por primera vez en mi vida cristiana no «sentía» la presencia de Dios. La Biblia se volvió polvo y mis oraciones parecían rebotar desde el cielo. Dios no me estaba liberando.

Pensé que había tocado fondo y que únicamente podía subir.

Recuerdo haberle dicho a una ex miembro de nuestra iglesia sobre este fondo rocoso que había tocado.

«Fondo rocoso», rió. «¡No tienes idea cuánto más lejos debes ir!»

8 San Juan de la Cruz, *La noche oscura del alma*, 106,115.

9 Esta es la enseñanza clave en Santiago 1:3-4 cuando escribe acerca del júbilo en las pruebas: «La prueba de su fe desarrolla perseverancia. Esta debe terminar su trabajo para que usted pueda madurar y ser completo, sin que nada le falte». La palabra griega traducida «sin que nada le falte» lleva consigo la noción de Dios impartiendo o infundiendo algo de su carácter dentro nuestro a través del proceso de dificultades y pruebas severas.

6 Ibid., 36-90.

7 Gerald G. May, *La noche oscura del alma: un psiquiatra explora la conexión entre la oscuridad y el crecimiento espiritual* Harper Collins, Nueva York, 2004, 90.

Sentía tanto dolor que fui incrédulo ante tal afirmación, pero ella parecía discernir que existía una profunda limpieza que era necesaria en mí. Tenía razón. Serían más de dos años de vida en el «valle de la sombra de la muerte» (Salmo 23:4, par. del autor). Pensé que nunca terminaría. Llevaría nuestro matrimonio a golpear el muro y a Geri a abandonar la iglesia donde era pastor, hasta finalmente ponerme de rodillas. Recuerdo haberle preguntado a Dios: «¿Hay algo más que quieras sacarme, sádico?».

Por ese período de dos años continué con mis disciplinas espirituales. Seguí a Jesús por obediencia. Le serví como un líder, todo en mí quería abandonarlo. Dejar a Dios y a su iglesia en total desorden para siempre. No obstante durante ese horror, él estaba purgando e implantando algo dentro de mi persona.

Todavía recuerdo cuando me estaba recuperando que comencé a avanzar lentamente y a sentir por primera vez, diciéndome: «Algo es diferente. Totalmente diferente. No puedo explicarlo, pero me siento liberado de las opiniones de la gente, más claro en cuanto a lo que soy, más seguro de Dios y de su amor que nunca antes».

Espero que esto signifique que Dios no tiene otras «noches oscuras» para mí.

La historia bíblica parece sugerir que este no sería el caso.

¿CUÁNTO DURARÁ ESTO?

Podrían ser meses. Muy probablemente, un año, dos... o más.

Perdón. Sé que esto no es lo que quieren leer. Finalmente, Dios elige la extensión y el nivel de intensidad. Tiene un único propósito para cada uno de nosotros, sabiendo cuánto hay para limpiar en nuestro ser interior, y cuánto quiere él inculcar en nosotros sus propósitos grandes y duraderos. Nuestro Padre sabe de cuánto somos capaces.

En realidad, Juan de la Cruz divide la noche oscura en dos niveles. El primer nivel (que lo llama «la noche del sentido») es lo que todos encontramos cuando viajamos con Cristo. El segundo («la noche del espíritu») es para algunos pocos. Lo describe como «violento y severo» en tanto «somos arrastrados y nos hundimos nuevamente dentro de un grado de aflicción más severo, más oscuro y doloroso...

mientras más brillante y pura es la luz divina sobrenatural, más oscurece el alma».¹⁰

Es importante ver aquí que las pruebas que se nos presentan cada día no son el muro o «la noche oscura del alma». Los embotellamientos de tránsito, los jefes molestos, los vuelos de aviones atrasados, las averías de automóviles, las fiebres, los perros que ladran en medio de la noche, son pruebas

Santiago se refiere a esto cuando dice: «Hermanos míos, considérense muy dichosos cuando tengan que enfrentarse con diversas pruebas, pues ya saben que la prueba de su fe produce constancia. Y la constancia debe llevar a feliz término la obra, para que sean perfectos e íntegros, sin que les falte nada» (Santiago 1:2-4).

Los muros son David huyendo de un rey celoso por un lapso de trece años en el desierto. Los muros son Abraham esperando veinticinco años para el nacimiento de su primer hijo Isaac. Los muros son Job perdiendo sus diez hijos, su salud y sus posesiones en un día.

CARACTERÍSTICAS DE VIDA DEL OTRO LADO

Puede ser difícil discernir con precisión cuándo comenzamos el viaje a través del muro y cuándo estaríamos del otro lado. Conozco mucha gente que ha pasado por grandes sufrimientos y que ha golpeado muros imponentes; que estos no los cambió. Solo rebotaron y regresaron a un muro similar, sin embargo, diferentes. Rebotaron nuevamente, y a menudo más amargados y enojados que antes.

Finalmente, es Dios quien nos mueve a través del muro. Y el misterio viene con eso. De él depende cómo y cuándo nos lleva a atravesarlo. Nosotros hacemos elecciones para confiar en Dios, servirle, obedecerle, permanecer en él, y hasta mantenernos fieles cuando todo en nosotros quiere abandonar y huir. Pero ese es *su* trabajo, no el nuestro, de transformar profundamente nuestra vida.

¿Entonces cómo sabemos que estamos progresando o si estamos quizás del otro lado? Las siguientes son al menos cuatro dinámicas para considerar:

¹⁰ San Juan de la Cruz, *La noche oscura del alma*, 113,117.

1. UN NIVEL MÁS GRANDE DE RUPTURA

Los cristianos pueden ser notoriamente críticos cuando hay que defender la verdad. Aquellos que han atravesado el muro están quebrados. Han visto, como Karl Barth apunta, que «la raíz y el origen del pecado es la arrogancia en la cual el hombre quiere ser su propio juez y el de su vecino también».¹¹ Antes de atravesar el muro, preferimos ejercitar el derecho a decidir entre el bien y el mal, más que dejar este conocimiento a Dios. Después, sabemos más.

Lo sé. Me avergüenza recordar cómo juzgaba a menudo el viaje con Cristo de otras personas que eran diferentes a mí. Tenía una opinión y una actitud casi de cada uno que no era igual a mí.

Las primeras palabras dichas por Jesús en el Nuevo Testamento fueron revolucionarias. «Dichosos los pobres en espíritu, porque el reino de los cielos les pertenece» (Mateo 5:3). La palabra que usó describía al mendigo que había tocado fondo, habiendo sido despojado de todo. Jesús no se estaba refiriendo a una persona en total indignidad material, sino a una persona privada de elevarse a sí misma sobre los demás.

Visualice un mendigo. No a alguien que encontraría en una calle de una ciudad de Norteamérica, deambulando para comprar una cerveza o cigarrillos. En cambio, imagínese a una persona en tal miserable pobreza que es incapaz de hacer algo más que estar tirado en una esquina con la palma de su mano hacia arriba, esperando que sientan piedad de él. Alguien que sabe que va a morir, al menos que una persona tenga misericordia de él. ¿Puede imaginar a ese mendigo diciendo?:

- ☛ No siempre fui así. Me gradué de la escuela secundaria.
- ☛ No me gusta cómo me miran. Guárdese su dinero.
- ☛ Gano más dinero que el resto de estos mendigos.
- ☛ Mire lo que usa el mendigo de la otra esquina. ¿No tiene vergüenza?

Las personas del otro lado del muro son libres y no juzgan a otros.

El orgullo y nuestra tendencia a juzgar a otros se encuentran en cada rincón del mundo, en todas las culturas, lugares de trabajo, patios de juego, familias, vecindarios, equipos deportivos, aulas, matrimonios, refugios para personas sin hogar, oficinas de juntas en las corporaciones, fiestas de cumpleaños de 10 años. Cuando nos convertimos en cristianos, eso no desaparece automáticamente. Solo tiene una nueva cara:

- ☛ No puedo creer que ella se autodenomina una cristiana.
- ☛ Los miembros de la mega iglesia son superficiales.
- ☛ Su iglesia es pequeña y está muerta.
- ☛ Mira lo que está haciendo. No es un cristiano.

Otra forma que ayuda a medir el nivel de ruptura es considerar cuán ofensibles somos. (Sí, me doy cuenta que ofensible no está en el diccionario). Imagine a una persona saturada que cuando es criticada, juzgada o insultada, inmediatamente se retira y reacciona. Ataca o decide que ya no existimos más.

Compare esa imagen con la de una persona arruinada que está tan segura en el amor de Dios que no es posible que la insulten. Cuando la critican, la juzgan o la insultan, ella piensa: ¡Es peor de lo que piensas!

«Bendito es aquel que no espera nada, ya que disfrutará de todo», dijo San Francisco de Asís.¹² Pocas personas disfrutaron de las cosas terrenales tan bien como él. Comprendió que nadie puede ganar una estrella o un atardecer, que la gratitud y la dependencia de Dios son los cimientos de la realidad. San Francisco, como otros que atravesaron el muro, entendió que a cada instante todos dependemos de la misericordia de Dios.

Esa es una de las razones por la cual incorporé la oración de Jesús a mis disciplinas espirituales. Sus palabras, adaptadas de una parábola de Jesús en Lucas 18:9-14, son: «Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten compasión de mí, soy pecador». Volviendo al siglo sexto, la oración de Jesús ha sido por mucho tiempo una fundación de espiritualidad cristiana de Oriente para ayudar a los creyentes a permanecer conectados

¹¹ Karl Barth, *Dogmática de la iglesia*, vol 3, *La doctrina de reconciliación: Parte I T. & T.* Clark, Edimburgo, 1956, 231-234.

¹² G.K.Chesterton, *San Francisco de Asís*, Image Books, Doubleday, Nueva York, 1957, p. 67.

y pendientes de Dios a lo largo del día. Al repetir la oración, al sincronizar las sílabas de estas palabras con nuestros latidos del corazón durante la jornada, la intención es que nuestras vidas van a expresar las riquezas de la oración.¹³

2. UNA APRECIACIÓN MÁS GRANDE PARA UN DESCONOCIMIENTO SAGRADO (MISTERIO)

Me gusta el control. Me gusta saber a dónde va Dios, qué está haciendo, la ruta correcta para llegar allí y cuándo llegaremos exactamente. Me agrada recordarle a Dios de su necesidad de comportarse de maneras que se ajustan a mis ideas claras sobre él.

Por ejemplo, Dios es justo, misericordioso, bueno, sabio, cariñoso. El problema entonces, es que Dios está más allá de la comprensión de cada concepto que tengo de él. Es completamente incomprendible.

Sí, Dios es todo lo revelado en las Escrituras, pero también infinitamente más. Dios no es un objeto que yo pueda determinar, dominar, poseer u ordenar.¹⁴ Todavía trato de usar de alguna manera mis «ideas claras» acerca de Dios, para darme poder sobre él y poseerlo en cierta forma. Inconscientemente, hago un trato con Dios que es más o menos así: «Obedezco y me quedo con mi parte del negocio. Bendíceme ahora. No permitas ningún sufrimiento grave».

Dios no quiere ser degradado al rango de secretario personal o asistente nuestro. Recuerde con quién estamos tratando aquí: Dios está unido (tan cerca) y aun así trascendente (completamente sobre y lejos de nosotros). Dios es conocible pero también «desconocible». Dios está dentro y al lado nuestro, pero aun así es totalmente diferente a nosotros. Por esta razón Agustín escribió: «Si entiendes, no es a Dios a quien entiendes».¹⁵

La mayoría de las veces no tenemos idea de lo que él está haciendo.

Existe una antigua historia sobre un hombre sabio que vivía en una de las fronteras más extensas de China. Un día, sin razón alguna,

el caballo de un hombre joven huyó y fue capturado por nómades al otro lado de la frontera. Todos trataron de consolarlo por su mala suerte, pero su padre, un hombre sabio le dijo: «¿Qué les asegura que esto no es una bendición?».

Meses después, su caballo regresó, trayendo consigo un esplendoroso semental. Esta vez todos lo felicitaban por la suerte del hijo. Y ahora su padre dijo: «¿Qué te asegura que esto no es un desastre?».

Su hogar se tornó más rico por este fino caballo que el hijo amaba cabalgar. Pero un día se cayó de él y se rompió la cadera. Nuevamente, todos ofrecieron consuelo por su mala suerte, y su padre dijo: «¿Qué les asegura que esto no es una bendición?» Un año más tarde los nómades invadieron la frontera y se le pidió a cada hombre fuerte que tomase su arco y fuera a la batalla. Las familias chinas que vivían en la frontera perdieron nueve de cada diez hombres. El padre y el hijo sobrevivieron para cuidarse mutuamente tan solo porque el hijo era cojo.

Lo que pareció ser una bendición y un éxito, fue una cosa terrible. Lo que pareció ser un acontecimiento espantoso, resultó en una bendición.¹⁶

Yo también puedo decir honestamente que mientras más conozco a Dios, menos conozco sobre él.

Moisés vio a Dios por primera vez en una zarza en llamas. Él apareció entre las llamas (véase Éxodo 3:2). Luego Dios lo condujo al desierto donde se dejó ver en un pilar de nubes durante el día y fuego durante la noche. Esto fue una mezcla de luz y oscuridad (véase Éxodo 13:21) Finalmente, lo llevó dentro de la «densa oscuridad» del Monte Sinaí donde le habló frente a frente (véase Éxodo 20:21) Como dijo Gregorio de Niza, fue en esta oscuridad pura donde la luz infinita de Dios habitó. Mientras Moisés más crecía en su conocimiento de Dios, más salvaje, más deslumbrante y «desconocida» era esta verdad y Dios viviente para él.¹⁷

Santo Tomás de Aquino escribió en el año 1200 una obra de veinte volúmenes sobre Dios. La comenzó así: «Esto es el conocimiento máximo de Dios, para saber que nosotros no sabemos». Al final de

13 Helen Bacovcin, trans, *El camino de un peregrino y El peregrino continúa su camino*, Doubleday, Nueva York 1978.

14 Merton, *El ascenso de la verdad*.

15 Adaptado de Robert Barron, *Y ahora veo: una teología de transformación*: Editorial Crossroad, Nueva York 1998, 148.

16 Wayne Muller, *El Sabbat: encontrar descanso, renovación y gozo en nuestras vidas ajetreadas* Bantam, Nueva York, 1999, 187-188.

17 Everett Ferguson y Abraham J. Malherbe, trans, introducción y notas, *Gregorio de Niza: La vida de Moisés* Editorial Paulista, Nueva York, 1978, 94-97.

su vida, sin embargo, tuvo una visión de Cristo en la iglesia. Después de esa experiencia dijo: «No puedo escribir más, Dios me ha dado un conocimiento tan glorioso que todo lo que mis obras contienen es como una hojarasca —que apenas cabe para amortiguar la caída de las maravillas sagradas en un establo».¹⁸

Uno de los grandes frutos del muro es un amor profundo, como el de un niño por el misterio. Podemos descansar fácilmente y vivir más libremente detrás del muro sabiendo que Dios está en control y es digno de nuestra confianza. Entonces podemos cantar alegremente con David: «Hizo de las tinieblas su escondite, de los oscuros y cargados nubarrones un pabellón que lo rodeaba» (Salmo 18:11)

3. UNA CAPACIDAD MÁS PROFUNDA PARA ESPERAR A DIOS

Una consecuencia de ruptura más grande y desconocimiento sagrado, es una capacidad mayor para esperar al Señor. Atravesar el muro rompe algo profundo dentro de nosotros, conduciendo y entendiendo la propia voluntad temerosa que debe producir que algo suceda y que debe ser hecho para Dios (en caso que él no lo haga).

Si tuviera que identificar mis mayores pecados y errores de juicio en los últimos treinta años de seguimiento a Cristo, ambos retrocederían a un fracaso al esperar a Dios. ¿Qué significa realmente cuando leemos: «Pon tu esperanza en el SEÑOR; ten valor, cobra ánimo; ¡pon tu esperanza en el SEÑOR!» (Salmo 27:14)? ¿O qué significa: «Espero al SEÑOR, lo espero con toda el alma; en su palabra he puesto mi esperanza. Espero al SEÑOR con toda el alma, más que los centinelas la mañana» (Salmo 130:5-6)?

He luchado para esperar al Señor acabando con los comentarios de personas o comenzando iglesias hermanas demasiado rápido. Creo que Dios extendió mi muro (y luego agregó algunos más pequeños) para purgarme de esta obstinación profunda y caprichosa de correr delante de él. Mientras pateo y grito, Dios me enseña lentamente a esperar. Ahora comprendo por qué este es un tema tan recurrente en las Escrituras.

Abraham aprendió a esperar en su muro. A la edad de setenta y cinco años se le dijo que sería un padre de naciones. Luego de esperar once años, tomó el asunto en sus manos y tuvo a Ismael con su esclava Agar (véase Génesis 16:1-4). Dios lo obligó a una espera de catorce años hasta que el prometido hijo naciera. La humillación pública y privada que soportó lo convirtió en el padre de la fe por el resto de la historia.

Moisés aprendió a esperar en su muro. Después de matar a un hombre y no poder librar a los israelitas, pasó los siguientes cuarenta años aprendiendo a esperar a Dios. Él lo transforma en el desierto en el hombre más humilde sobre la tierra (véase Números 12:3).

David aprendió a esperar en su muro. No obstante la victoria contundente sobre Goliat, siendo inocente fue obligado a huir del poderoso ejército del rey Saúl aproximadamente entre diez y trece años, perdiendo sus sueños, su familia, su reputación y su seguridad terrenal. Dios lo transformó en el desierto en un hombre conforme al corazón de Dios (véase 1 Samuel 16 hasta 2 Samuel 11).

Ana aprendió a esperar en el muro. Luego de años de infertilidad, oraciones no respondidas y burlas de la segunda esposa de su marido, y Dios finalmente escuchó su clamor. Sus años de dolor y pena la convirtieron en la madre de Samuel quien transformaría a una nación (véase 1 Samuel 1 y 2)

Asimismo, Jesús aprendió a esperar en la oscuridad y en el silencio, como hijo solitario de un carpintero, y en el desierto, resistiendo la tentación del demonio para obrar antes que lo hiciera su padre. De esta espera Jesús emergió desde el desierto en el poder del Espíritu (véase Lucas 4:14). Podemos confiar en Dios para hacer lo mismo en nosotros si vamos a aprender a servirlo.

4. UN MAYOR DESAPEGO.

El tema crítico del viaje con Dios no es «¿Soy feliz?» sino «¿Soy libre?» «¿Estoy creciendo en la libertad que Dios me dio?».¹⁹ Pablo se refirió a este tema central de desprendimiento en 1 Corintios 7:29-31, llamándonos a una comprensión radical y nueva de nuestra relación con el mundo.

18 Ver G.K. Chesterton, *Santo Tomás de Aquino: «El buey tonto»* Image Books, Doubleday, Nueva York, 1956, 116, junto con http://en.wikipedia.org/wiki/Thomas_Aquinas.

19 Basil Pennington, *Thomas Merton, Hermano monje: la búsqueda de la libertad verdadera* Editorial Continuum, Nueva York, 1997, 15-16.

Lo que quiero decir, hermanos, es que nos queda poco tiempo. De aquí en adelante los que tienen esposa deben vivir como si no la tuvieran; los que lloran, como si no lloraran; los que se alegran, como si no se alegraran; los que compran algo, como si no lo poseyeran; los que disfrutan de las cosas de este mundo, como si no disfrutaran de ellas; porque este mundo, en su forma actual, está por desaparecer.

Debemos vivir nuestra vida como el resto del mundo, es decir, casarnos, experimentar pena y alegría, comprar cosas y usarlas, pero siempre con la conciencia de que estas por sí mismas no son nuestra vida. Es necesario ser marcados por la eternidad, libres del poder dominador de las cosas.

El desapego es el gran secreto de la paz interior. A lo largo del camino en este viaje con Jesús, nos atamos (literalmente «estamos clavados») a comportamientos, hábitos, cosas y personas de una manera que no es saludable. Por ejemplo, amo a mi casa, a mi coche, a mis libros, a Geri, a nuestras cuatro hijas, a nuestra iglesia, a nuestro confort y a mi buena salud. Quizás como usted, raramente me doy cuenta de cuánto estoy atado a algo hasta que Dios me lo quita. Entonces la lucha por el poder comienza. Digo: «Dios, debo tener ese segundo coche por conveniencia». Dios responde: «¡No, no necesitas eso. Me necesitas a mí!».

Cuando ponemos nuestras manos sobre algo y no queremos sacarlas, estamos más allá de disfrutar las cosas. *Debemos* tenerlas ahora pensamos. El muro, por sobre todas las cosas, corta nuestras ataduras con quién nosotros creemos que deberíamos estar, o sobre quién pensamos que somos de manera errónea. Se despojan capas de nuestra falsedad y algo más verdadero emerge lentamente, es decir Cristo dentro y a través de nosotros.

Richard Rohr escribió de manera extensiva acerca de las cinco verdades esenciales a las cuales los hombres deben despertar si van a crecer dentro de la masculinidad y espiritualidad dada por Dios.²⁰ Considero que sus conclusiones describen las poderosas verdades bíblicas que todos nosotros ahora podemos saber con veracidad, como resultado de atravesar el muro y experimentar un gran desapego:

- ☛ La vida es dura.
- ☛ No eres tan importante.
- ☛ Tu vida no se trata de ti.
- ☛ No tienes el control.
- ☛ Vas a morir.²¹

UNA ÚLTIMA PALABRA

Recuerde que el propósito de Dios para con nosotros al finalizar el viaje, es tener una unión de amor con él. Nos deshacemos alegremente de ciertas conductas y actividades con el fin de tener una comunión más íntima con Dios. Es bueno disfrutar del mundo, ya que la creación de Dios también es buena. Asimismo, debemos apreciar la naturaleza, las personas y todos los dones de Dios junto con su presencia en la creación, sin ser atrapados por ellos. Se dijo correctamente que todos aquellos que están más desapegados en el viaje, son los que mayormente pueden saborear el gozo más puro en la belleza de las cosas creadas.

Thomas Merton resumió bien nuestro desafío al decir: «Me pregunto si hay ahora veinte hombres vivos en el mundo que ven las cosas como realmente son. Eso significaría que hubo veinte hombres que fueron libres, que no estuvieron dominados ni influenciados por una unión a cualquier cosa creada o a ellos mismos o a cualquier regalo de Dios».²²

El viaje con Jesús nos llama a una vida de devoción a él no dividida. Esto nos indica que simplifiquemos nuestras vidas eliminando distracciones. Parte de eso significará aprender a lamentar nuestras pérdidas y abrazar el don de nuestros límites. Para esto podemos ir al próximo capítulo.

²⁰ Richard Rohr, *El regreso de Adam: Las cinco promesas de iniciación masculina* Editorial Crossroad, Nueva York, 2004.

²¹ *Ibíd.*, 152-166.

²² Merton, *Nuevas semillas*, 203.



Padre celestial, enséñame a confiar en ti aún cuando no se dónde vas. Ayúdame a rendirme y no ensimismarme por temor. Las tormentas y los vientos de la vida, Oh Señor, soplan fuerte alrededor de mí. No puedo mirar al frente. A veces siento que voy a ahogarme. Señor, estás en el centro, completamente en descanso y en paz. Abre mis ojos para que pueda ver que estás conmigo en el barco. Estoy a salvo. Despiértame Jesús a tu presencia, dentro, alrededor, arriba y debajo de mí. Concédeme la gracia para seguirte a lo desconocido, al próximo lugar de mi viaje contigo. En tu nombre, amén.

AGRANDE SU ALMA A TRAVÉS DEL DOLOR Y LA PÉRDIDA

Rendirse a sus límites

No hay catástrofe más grande en la vida espiritual que estar inmerso en la irrealidad. De hecho la verdadera vida espiritual no es un escape de la realidad sino un compromiso absoluto a ella. La pérdida marca el lugar donde el propio conocimiento y la transformación poderosa suceden si tenemos el coraje de participar de lleno en el proceso. La pérdida y el dolor, sin embargo, no pueden ser separados del tema de nuestros límites como seres humanos.

Estos límites están detrás de toda pérdida. No podemos ser o hacer nada que queramos. Dios nos puso grandes límites alrededor, hasta a los más dotados de nosotros. ¿Por qué? Para mantenernos humildes en la tierra. De hecho, el significado de la palabra *humildad* proviene de la raíz latina *humus*, que significa «de la tierra».

Nuestra cultura interpreta como una rutina a las pérdidas, como invasiones alienígenas que interrumpen nuestra vida «normal». Adormecemos nuestro dolor con negaciones, culpas, razonamientos, adicciones. Eludimos y buscamos atajos espirituales alrededor de nuestras heridas ordenando que otros se lleven nuestro dolor.

Aun así, todos enfrentamos muchas muertes en nuestra vida. La elección es, si estas muertes serán terminales (al chocar nuestro espíri-

tu y nuestra vida) o nos abrirá a nuevas posibilidades y profundidades de transformación en Cristo.

LA HISTORIA DE TODOS

Jonathan Edwards, en un famoso sermón sobre el libro de Job, dijo que su historia es la historia de todos nosotros. Job perdió todo en un día: su familia, sus riquezas, su salud (véase Job 1:13; 2:8). Muchos de nosotros experimentamos nuestras pérdidas de manera más lenta a lo largo de la vida, hasta que nos encontramos en la puerta de la muerte dejando *todo* atrás.

Perdemos nuestra juventud y el proceso de envejecimiento no puede ser detenido ni por incontables cirugías plásticas, ni cosméticos, ni una buena dieta o ejercicios de rutina.

También perdemos nuestros sueños. ¿Quién no ha perdido sueños de una carrera, o un matrimonio, o hijos que esperábamos?

Perdemos nuestras rutinas y estabilidades en transiciones. También experimentamos una pérdida cada vez que cambiamos de trabajo, inmigramos a un nuevo país, o nos mudamos. Nuestros hijos crecen más independientes y más poderosos a medida que atraviesan transiciones en la vida. En tanto, nuestra influencia y poder disminuyen, nuestros padres envejecen convirtiéndonos en sus protectores ya que quedamos a cargo de su cuidado.

La mayoría de nosotros, en uno o varios momentos de nuestra vida, experimentamos una pérdida catastrófica. Un miembro de la familia muere repentinamente. Un amigo o un hijo se suicidan. Nuestra esposa tiene un romance. Nos encontramos solos nuevamente después de un divorcio doloroso o ruptura. Se nos diagnostica cáncer. Nuestra compañía se reduce repentinamente y nos vemos desempleados luego de veinticinco años de trabajo estable. Nuestro hijo nace con una discapacidad seria. Un amigo leal nos traiciona. Infertilidad, abortos, amistades quebrantadas, pérdida de memoria o agudeza mental, abuso.

Nos lamentamos por las muchas cosas que no podemos hacer, es decir, nos sentimos limitados. Pasamos por mayores o menores pérdidas al crecer nuestra familia. Algunas personas como yo «perdieron una pierna en esa guerra» durante nuestra niñez, y ahora cojean.

Por último, perdemos nuestras ideas erróneas acerca de Dios y la iglesia. (¡Gracias a Dios!). Lo que hace esto tan difícil, es cuánto invertimos de nuestra vida en alguna forma de seguir a Jesús, en alguna aplicación de verdades bíblicas, solo para darnos cuenta que mucho de eso fue una tontería o quizás un error. Nos sentimos lastimados por una tradición de la iglesia, un líder, aun Dios mismo. Nos damos cuenta que él verdaderamente es mucho más grande y más incomprensible de lo que nosotros podemos imaginar.

Perdemos nuestras ilusiones acerca de esta nueva familia de Jesús, la iglesia. No es la familia perfecta con gente perfecta como esperábamos. De hecho, la gente nos desilusiona. Algunas veces, estamos desconcertados y conmocionados por su falta de conciencia y pecado (el mal). Cada persona que vive en comunidad con otros creyentes, tarde o temprano, experimenta esta desilusión y el dolor que lo acompaña.

JOB

Job fue el Bill Gates de nuestros tiempos. Su riqueza tambaleaba. La Biblia nos dice que él tenía siete mil ovejas, trescientos camellos (animales de mucho valor para la época), quinientas yuntas de bueyes, quinientos burros, sumado a un gran personal de empleados. En el mundo actual veríamos el rostro de Job en la portada de la revista *Forbes* cada año por ser el hombre más rico del mundo. Sus activos incluirían una flota de Rolls-Royce y Lexus, aviones privados, barcos impresionantes, negocios prósperos y patrimonios inmobiliarios en expansión. «Entre todos los habitantes de oriente era el personaje de mayor renombre» (Job 1:3).

Job era también muy devoto, caminaba fielmente con Dios, agradándole y obedeciéndole con todo su corazón. «Temía a Dios y vivía apartado del mal» (Job 1:1b). Hoy diríamos que fue uno de los líderes cristianos más conocido y respetado de nuestros días.

Repentinamente todas las fuerzas del cielo y de la tierra, del este, del oeste, del norte y del sur se pusieron en contra de Job. Los enemigos invadieron. Cayeron rayos y un tornado desató su furia. Al caer la tarde, lo *inimaginable* sucedió. El hombre más rico fue reducido a la pobreza y sus diez hijos murieron en un terrible desastre natural.

Pero Job no pecó ni culpó a Dios. Respondió de manera increíblemente hermosa; lo adoró.

Luego, mientras intentaba ponerse de pie, el cuerpo de Job fue cubierto por «ampollas dolorosas» desde la planta de sus pies hasta la punta de su cabeza. Su piel se oscureció y se arrugó. Sus úlceras se infectaron con gusanos. Sus ojos se pusieron rojos e hinchados. Tuvo fiebre muy elevada con escalofríos que se sumaron al dolor insoportable. El insomnio, el delirio y el ahogo llenaron sus días. Esta horrible enfermedad consumió su cuerpo.¹

Job se mudó fuera de las murallas de la ciudad, al basurero de la misma, al hogar de los marginados del lugar. Se sentó solo, aislado y sufriendo su terrible y solitario destino.

Por último, su matrimonio se partió en dos. Después de diez funerales y un esposo completamente enfermo, la esposa de Job ya había tenido suficiente. Y le reprochó a Job: «¿Todavía mantienes firme tu integridad? ¡Maldice a Dios y muérete!» (Job 2:9).

Lo que hace tan desconcertante a esta historia es la naturaleza inmerecida de su sufrimiento.

Job era inocente. No había conexión entre su pecado y el gran dolor que experimentaba. Esto parece terriblemente injusto.

¿Dónde está el amor y la bondad de Dios que harían esto al fiel Job?

SACAR EL DOLOR

¿Cómo hubiera usted respondido a tal pérdida catastrófica? ¿Cómo se hubiera afligido si fuese Job?

La pena es diferente en cada familia, en cada cultura. Lo que nuestra familia de origen considera una manera aceptable de expresar emociones relacionadas a la pérdida, nos da forma. Nuestra cultura también juega un rol para nosotros, ya sea un americano nativo, latino, chino, árabe, afro americano, judío, de Europa del este o caucásico. En un extremo, los ancestros americanos o británicos tienden a valorar un fundamento «sin alboroto ni desorden» de experimentar pérdida. Los funerales, por ejemplo, son prácticos y pragmáticos. Como una hermana dijo, explicando por qué no había asistido al funeral de su hermana melliza, «¿Cuál habría sido el punto de gastar dinero en un ticket aéreo para ir allí? Ella ya estaba muerta».

En el otro extremo es donde el tiempo se detiene para siempre. En lugares como Italia y Grecia, las mujeres tradicionalmente llevaban ropa negra el resto de su vida después de la muerte de sus esposos. En funerales italoamericanos (mi origen) los miembros de la familia pueden llegar a golpear sobre el féretro con sus puños, gritando el nombre de la persona muerta e incluso saltar dentro de la tumba mientras se baja a tierra.

La reina Victoria de Inglaterra perdió a su esposo Alberto, cuando ella tenía cuarenta y dos años. Obsesionada con el hecho de que nada cambiaría, Alberto siguió siendo el centro de su vida. Por años durmió con su camiseta de dormir en sus brazos e hizo de su habitación «algo sagrado» que debía permanecer exactamente como había sido cuando estaba vivo. Todos los días por el resto de su larga vida, ella ordenaba cambiar las sábanas, sus ropas estaban limpias y el agua preparada para que se afeitara. En cada cama que la reina Victoria dormía, ponía una foto de Alberto cuando este ya estaba muerto.²

En nuestra cultura, la adicción se ha convertido en la forma más común de tratar el dolor. Miramos televisión sin cesar. Nos mantenemos ocupados corriendo de una actividad en otra. Trabajamos setenta horas a la semana, sentimos placer con la pornografía, comemos de más, bebemos, tomamos píldoras o cualquier cosa que nos ayude a evitar el dolor. Alguno de nosotros hemos llegado a pedir que alguien o algo, como por ejemplo: un casamiento, un compañero sexual, una familia ideal, hijos, un logro o una iglesia, arranque nuestra soledad.

Tristemente, el resultado de negar y minimizar nuestras heridas por muchos años hace que nos volvamos menos humanos, con apariencia de ostras cristianas vacías, con sonrisas dibujadas. Para algunos, una depresión oscura de bajo nivel desciende sobre nosotros, haciéndonos casi insensibles a toda realidad.

Mucha de la cultura cristiana contemporánea se ha sumado a esta insensibilidad no bíblica que elude el dolor y la pérdida. Nos sentimos mayormente culpables por no obedecer los mandamientos de las Escrituras que «alégrense siempre en el Señor» (véase Filipenses 4:4) y «preséntense ante él con cánticos de júbilo» (véase Salmo 100:2).

1 John E. Hartley, *El libro de Job: El nuevo comentario internacional sobre el Antiguo Testamento*: Eerdmans, Grand Rapids, 1988, 82-83.

2 Froma Walsh y Mónica McGoldrick, eds, *Vivir más allá de la pérdida: muerte en la familia* W.W.Norton & Company, Nueva York, 1991, 105-106.

En el fondo, muchos de nosotros sentimos vergüenza como Joe, un visitante a la Nueva Vida que me dijo recientemente: «Sentirse triste, deprimido o ansioso acerca del futuro debe ser causado por mi incredulidad. Esto no es de Dios. Debe estar relacionado con mis pecados. Me imaginé que era mejor mantenerme lejos de la iglesia y los cristianos por un tiempo, hasta que me recupere».

BAJAR NUESTROS ESCUDOS DE DEFENSA

Hilda, una joven estudiante judía, trabajaba medio tiempo en la Universidad de Nueva York cuando una compañera de estudio cristiana murió de cáncer. Ella asistió al funeral. Cuando comenzó el servicio, la familia anunció que ese no sería un tiempo de luto sino una celebración. La recordaron y agradecieron a Dios por el regalo de su hija que había muerto. Cantaron canciones de alabanza. Citaron las Escrituras sobre Dios trabajando en todas las cosas juntas por el bien de aquellos que lo aman (véase Romanos 8:28). Con incredulidad Hilda permaneció sentada durante el servicio preguntándose, ¿son estas personas reales? ¿Tienen alguna emoción?

Al día siguiente cuando regresó a su trabajo estaba muy enojada y furiosa porque la trágica pérdida de su amiga se trató con muy poca sinceridad. Durante su almuerzo explotó frente a un conocido de su trabajo que era cristiano y que también había asistido al funeral. «¿Ustedes no lloran o están de luto? No lo entiendo. ¿Son seres humanos?».

No debemos llorar o lamentarnos como aquellos que no tienen esperanza en Cristo. Sí lloramos y sentimos dolor. El sabio maestro de Eclesiastés nos enseña: «Todo tiene su momento oportuno; hay un tiempo para todo lo que se hace bajo el cielo ... un tiempo para llorar, y un tiempo para reír; un tiempo para estar de luto, y un tiempo para saltar de gusto» (Eclesiastés 3:1,4). El mismo Jesús lloró en el sepulcro de Lázaro y por su pueblo en Israel (véase Juan 11:35 y Lucas 19:41).

Jane, una miembro de nuestro círculo íntimo de este último año, estaba muy preocupada por todo lo que había perdido en su niñez, su juventud y los años jóvenes de su adultez. Nuestro grupo se encontraba en la tercera semana de explorar cómo nuestras familias e historias étnicas habían impactado nuestra vida en la actualidad. Jane se notaba horrorizada. Por primera vez en su vida, sin poder evitarlo, volvía a sus pérdidas.

Una semana después de finalizar nuestro grupo, le pregunté cómo estaba. Ella respondió con su cabeza baja y con un susurro: «Pete, sigo pensando que si continuó descendiendo nuevamente por este camino de pena por mis pérdidas, puedo morir».

Revivir nuestro dolor va en contra de nuestra intuición, pero de hecho, el corazón del cristianismo nos dice que el camino a la vida es a través de la muerte y resurrección por la crucifixión. Por supuesto, es más fácil predicarlo que vivirlo.

Gerald Sitter, en su libro *A Grace Disguised* habla de la pérdida de su madre, su esposa y su hijita en un terrible accidente automovilístico. No optó por huir de esa pérdida, sino camino directamente a la oscuridad dejando que la experiencia de esa tragedia abrumadora transformara su vida. Aprendió que la manera más fácil de llegar al sol y a la luz del día no es corriendo hacia el oeste tras él, sino ir hacia el este, a la oscuridad, hasta que finalmente encuentra el amanecer.³

Cuando somos niños, crear una barrera defensiva para librarnos del dolor nos puede servir como uno de los grandes regalos de Dios para nosotros. Por ejemplo, si alguien experimenta abuso sexual o emocional en la niñez, la negación de acoso es como un mecanismo sano de supervivencia. Apartar de la mente el sufrimiento le permite al niño o niña soportar tales circunstancias dolorosas. Es sano para no experimentar realidades completamente angustiantes cuando somos muy pequeños y así sobrevivir emocionalmente.

Sin embargo, la transición a la adultez necesita que maduremos a través de nuestros «mecanismos de defensa» de negación a favor de mirar honestamente lo que es verdadero, la realidad. El mismo Jesús dijo: «Y conocerán la verdad, y la verdad los hará libres» (Juan 8:32).

Sin embargo, inconscientemente, llevamos muchas maniobras defensivas a la adultez para protegernos del dolor. Y en esa etapa de la vida, nos bloquean para crecer espiritual y emocionalmente.

A continuación vemos algunos mecanismos de defensa más comunes:⁴

3 Gerald L. Sitter, *Una gracia escondida: como crece el alma a través de una pérdida*, Zondervan, Grand Rapids, 1995, 33-34.

4 Para una lista parcial, vea a James E. Loder en, *La lógica del espíritu: desarrollo humano en la perspectiva teológica*. Editorial Jossey-Bass, San Francisco, 1998, 183-184.

- ☛ *Negación:* (u olvido selectivo) Nos negamos a reconocer externamente o internamente algunos aspectos dolorosos de la realidad. Por ejemplo: «Me siento bien. No me molestó que mi jefe me subestimara... y me despidiera. No estoy del todo preocupado».
- ☛ *Minimizar:* Admitimos que algo es incorrecto, pero de tal forma que parece menos grave de lo que realmente es: «Mi hijo está muy bien con Dios. Solo bebe de cuando en cuando», cuando la realidad es que bebe en demasía y rara vez duerme en casa.
- ☛ *Culpar a otros:* Negamos la responsabilidad de nuestra conducta y culpamos a otro: «¡Mi hermano está enfermo en el hospital porque los médicos confundieron su medicamento!»
- ☛ *Auto culparse:* Nos hacemos cargo de la culpa: «Es mi culpa que mamá no me cuide y que beba todo el tiempo. Esto pasa porque yo no valgo la pena».
- ☛ *Racionalizar:* Damos excusas, justificaciones, coartadas para dar una explicación imprecisa de lo que está pasando: «¿Sabías que John tiene una predisposición genética a la furia que viene de su familia? Es por eso que las reuniones no lo están ayudando».
- ☛ *Intelectualizar:* Hacemos análisis, teorías y generalizamos para evitar aceptar la conciencia y los sentimientos difíciles: «Mi situación no es tan mala comparada con la de otros que están sufriendo en el mundo. ¿De qué debo quejarme?».
- ☛ *Distraer:* Cambiamos el tema o nos ponemos de buen humor para evitar conversaciones que nos amenazan: «¿Por qué estás enfocado en lo negativo? Mira lo bien la pasamos como familia en la Navidad pasada».
- ☛ *Ponerse hostil:* Nos enojamos o nos irritamos cuando se hace referencia a ciertos temas: «No hables de Joe. Está muerto. No lo vas a regresar».

LA AFLICCIÓN BÍBLICA EN JOB: EL CAMINO DE DIOS HACIA NUEVOS COMIENZOS

Job nos presenta de manera brillante cómo debemos sentir dolor en la familia de Jesús, sin importar nuestra propia familia, temperamento, cultura o género. Su presentación consiste en cinco fases diferentes de pena bíblica, fundamental en nuestro seguir a Jesús. Es una forma nueva y radical para la mayoría de nosotros.

1. PRESTAR ATENCIÓN

En la iglesia tenemos poca teología para el enojo, la tristeza, la espera y la depresión. «¿Cómo estás?» se nos pregunta luego de una pérdida o desilusión en nuestra vida. «¡No podría estar mejor!» exclamamos con confianza sin pensar. «Dios hace todo por el bien. No puedo ver todo aún!».

Job, por otro lado, gritó en su dolor sin reprimir nada. Maldijo el día que nació: «Que perezca el día en que fui concebido y la noche en que se anunció: “¡Ha nacido un niño!” Que ese día se vuelva oscuridad ... ¡Cómo quisiera que mi angustia se pesara y se pusiera en la balanza, junto con mi desgracia! ¡De seguro pesarían más que la arena de los mares! ... Las saetas del Todopoderoso me han herido, y mi espíritu absorbe su veneno. ¡Dios ha enviado sus terrores contra mí!» (Job 3:3-4; 6:2-4).

Le gritó a Dios y su oración fue violenta. Le dijo lo que sentía exactamente. Leemos en treinta y cinco capítulos cómo luchó contra Dios. Dudó. Lloró. Se preguntó dónde estaba Dios y por qué todo eso le sucedía a él. No evitó el horror de su aprieto sino que lo enfrentó directamente.

Dos tercios de los salmos son lamentos, quejas a Dios. Dios siente pena en el Génesis por haber creado a la humanidad (véase Génesis 6:6). David escribió una poesía después de la muerte de Saúl y su mejor amigo, Jonatán, ordenando a su ejército a cantar un lamento a Dios (véase 2 Samuel 1:17-27). Jeremías escribió un libro completo del Antiguo Testamento titulado Lamentaciones. Ezequiel se lamentó. Daniel sintió pena. Jesús lloró por Lázaro y gritó de pena en Jerusalén (véase Juan 11:35 y Lucas 13:34).

Si el hombre y la mujer fueron hechos a imagen de Dios, ¿qué pasó con nosotros?

Se les ha llamado a los salmos escuela de oración. Cierta erudito bíblico escribió lo siguiente en un artículo titulado «Dios, maldito Dios: Una reflexión al expresar enojo en la oración»: «Se les ha llamado a los salmos escuela de oración. Si esto es verdad, entonces debe decirse que los cristianos, en los últimos años al menos, han sido bastante selectivos en su abordaje del plan. Se ha estimado que un número significativo de salmos no son aceptables

para usarlos en los cultos. Estos son los salmos que maldicen».⁵

Nos sentimos incómodos ante esta rara y confusa franqueza.

Cuando me convertí al cristianismo me enseñaron que el enojo era un pecado. Llené todos mis sentimientos de irritación, molestia, resentimiento y odio al querer ser como Jesús. ¿Estos eran pecados?

Si, y no.

Cuando no procesamos ante Dios los sentimientos que nos hacen humanos, tales como el miedo, la tristeza o el enojo, entonces nos perjudicamos.⁶ Nuestras iglesias están llenas de cristianos que se perjudican a sí mismos, y quienes no han tratado sus emociones a través de las enseñanzas en un discipulado. Sentir pena no es posible sin prestar atención a nuestro enojo y a nuestra tristeza. La mayoría de la gente que llena las iglesias es «agradable» y «respetable». Pocos estallan en ira, al menos en público. La mayoría, como yo, llenan estos «sentimientos difíciles» confiando en que Dios va a honrar nuestros esfuerzos nobles. El resultado es que nosotros nos perjudicamos de manera sutil, a través de conductas pasivo-agresivas, por ejemplo: llegando tarde, haciendo comentarios sarcásticos, usando un tono de voz desagradable, o al aplicar la «ley del hielo».

La siguiente historia tomada de la película *Ordinary People* (basada en la novela de Judith Guest) muestra las consecuencias destructivas al negarse a luchar con Dios en nuestras tristezas y enojos. En el film, Calvin y Beth Hutton viven el sueño americano en un suburbio rico de Chicago. La hermosa casa, junto con su matrimonio, parece ser perfectos. Calvin es abogado y Beth es constructora. Todo está en orden.

La belleza de su estabilidad comienza a desmoronarse cuando el hijo adolescente mayor, Buck, se ahoga trágicamente en un accidente con un bote. Su hermano menor, Conrad, que estaba junto a él cuando esto sucedió, se siente responsable de su muerte. Luego intenta suicidarse y pasa cuatro meses en un hospital psiquiátrico.

El film comienza unos meses después cuando Conrad empieza el último curso en la escuela secundaria. Está deprimido y trata de

«controlarse» solo. Ni él ni sus padres pueden hablar francamente de la profunda pérdida y pena que sienten.

Conrad comienza a visitar un psiquiatra dos veces por semana y explora su interior. Lentamente se permite ser honesto con su dolor, su vergüenza, su culpabilidad por la muerte de su hermano. Admite la frialdad de su madre con él (Buck era su hijo favorito) y su preocupación por «verse bien» ante los otros.

Calvin, su padre, siente la creciente tensión cuando Conrad comienza a romper las reglas invisibles de la familia y se expresa. Finalmente trata de hablar honestamente con su esposa Beth. «¿No sería más fácil si habláramos del tema afuera?» —preguntó.

Beth se defiende. «¿De qué vamos a hablar, por amor de Dios? Tuve suficientes cambios en mi vida. Aferrémonos a lo que tenemos. No quiero cambiar... No quiero sorpresas. Quiero aferrarme a lo que tengo. Solucionaremos nuestros problemas en la privacidad de nuestra propia casa».

Sin embargo, ya es demasiado tarde. Ni siquiera unas vacaciones de tres semanas «alejados de todo» detiene el desmoronamiento del falso caparazón que enmascaró la realidad de la familia.

Calvin comienza finalmente a hablar con Beth de la verdad: «¿Íbamos al funeral de nuestro hijo y tú te preocupabas del calzado que yo llevaba».

Beth no puede y no va a responder.

La película termina finalmente con Calvin sentado solo en el comedor y llorando cuando todavía no ha amanecido.

Beth entra y le pregunta qué sucede.

Él responde en voz muy baja: «Eres hermosa e impredecible. Pero eres precavida...»

Calvin hace una pausa y respira profundamente. «Sería bueno si no hubiese habido tanto desorden. Pero no puedes con él. Necesitas todo limpio y fácil. No se... Quizás no puedas amar a nadie tanto como a Buck. Cuando él murió, fue como si hubieras enterrado todo tu amor con él y eso no lo comprendo... Quizás no era ni siquiera Buck... Quizás eras solo tú. Pero lo que sea que fuere, no sé quién eres, a qué has estado jugando... por eso lloraba... porque no sé si no te amo ya y no sé qué voy a hacer sin eso».

5 Sheila Carney, «Dios maldito Dios: una reflexión al expresar enojo en la oración». *Boletín de teología bíblica*, 13 número 4 (Octubre 1983), 116.

6 Ver Lori Gordon con Jon Frandsen, *Pasaje a la intimidad* (auto publicado, versión revisada, 2000) Estoy muy agradecido a PAIRS por esta perspectiva.

Beth se aparta lentamente, sube las escaleras y va a su habitación.

Se quiebra brevemente; luego se calma mientras empaca y parte silenciosamente en un taxi. El matrimonio termina.

La negación de Beth a prestar atención a su dolor y a la pérdida, mataron también su capacidad para amar. Algo murió dentro de ella.

La tristeza de Job duró varios meses, quizás varios años. No lo sabemos. Lo que sí entendemos es que prestó atención a Dios y a él mismo, al elegir aceptar la confusión de su «noche oscura del alma» más que medicarse solamente. Hasta nuestros días disfrutamos los frutos de su decisión.

2. ESPERAR EN EL PUNTO MEDIO CONFUSO

Odio esperar subterráneos, autobuses, aviones y personas. Como la mayoría de los neoyorquinos, luché por no terminar las oraciones de otras personas. Hablo muy rápido. Mi mayor reto al seguir a Jesucristo por más de treinta años ha sido servir a Dios cuando las cosas están confusas. Prefiero el control. Entiendo por qué Abraham, después de esperar once años para que la promesa de Dios de tener un hijo se hiciera realidad, tomó el tema en sus manos y tuvo un bebé de «manera natural». Dar a luz a los «Ismaeles» es común en nuestras iglesias y en nuestras vidas personales. «Guarda silencio ante el Señor, y espera en él con paciencia» (Salmo 37:7). Es uno de los mandatos más radicales de nuestros días. Requiere de mucha humildad.

Job pasó un largo período de tiempo, durante el cual las personas más allegadas a él lo dejaron. La teología de ellos no fue lo suficientemente llena de Dios como para caminar a través de la etapa número dos de la aflicción: en espera a través del punto intermedio de la confusión. Job dedicó mucho tiempo batallando con sus tres amigos religiosos: Elifaz, Zofar y Bildad, los cuales estaban convencidos que el sufrimiento de Job se debía a su propio pecado.

«Esa es la forma en que Dios trabaja», discutieron una y otra vez. «Cosechas lo que siembras, Job, debes haber cometido cosas malas. Necesitas arrepentirte para que Dios pueda bendecirte nuevamente. Estás sufriendo por tu pecado. El problema viene a los pecadores».

Los tres amigos de Job representan «la religión clásica» o «legalidad». Es algo así: «No te he curado porque no oras, no ayunas o no

lees la Biblia lo suficiente. Estás sufriendo más que todo porque son mucho tus pecados».

El problema con Job es que no fue algo merecido. Él, siendo una persona inocente, sufrió. Sus amigos no tenían lugar para el «punto intermedio de la confusión» o para el misterio. Como muchos cristianos de hoy, sobreestimaron su entendimiento de la verdad. Se creyeron Dios y se pusieron en su lugar. Job tenía dos luchas por delante: una con Dios y la otra con sus amigos quienes continuaban haciéndole referencia a las Escrituras. Trataron de apretar a Job y defender a Dios, y sus intentos de explicar lo que él estaba haciendo (lo cual no entendían), lo torturaron estando ya con mucho dolor.

¿Puede imaginarse lo que es sentirse peor después de haber hablado con algunas personas que trataban de hacerlo sentir mejor?

Este punto intermedio de la confusión se resiste a todas las categorías y a las soluciones rápidas que pudieran existir. Va de manera contraria a nuestra cultura occidental que domina nuestra espiritualidad. Es por esta razón que tenemos tal aversión a los límites que Dios pone a nuestro alrededor.

3. ACEPTAR LOS DONES DE LOS LÍMITES

Me pregunto si la pérdida más grande por la que debemos sentir pena, es por nuestros límites. Esa pérdida nos lleva a la humildad ante Dios y un poco más. Así como llego a ser Job, aun no era Dios. Él también tuvo que aceptar sus límites.

Vea la siguiente lista de sus límites:

- ☛ Su cuerpo físico se está muriendo y algún día regresará al polvo. Usted debe dormir, comer y beber para vivir. Ni siquiera todos los cirujanos plásticos en el mundo pueden detener el proceso de envejecimiento. Terminaremos nuestra vida con objetivos y sueños no concretados.
- ☛ Su familia de origen, su familia actual, su origen étnico, su país natal y su cultura, le dieron un don y le dieron límites. Si usted tuvo dos padres, un padre, o fue adoptado, todos llegamos a nuestra adultez con límites heredados de nuestras familias.
- ☛ Su estado civil. El matrimonio y la soltería son límites dados por Dios. Si tiene hijos, el número y tipo de niños es un límite.

- ☛ Sus talentos y dones. Jesús tiene todos los dones. Usted puede tener diez. Yo puedo tener tres. Solo Jesús los tiene a todos.
- ☛ Su riqueza material. Aunque usted sea millonario, está limitado en sus recursos. Nuestro nivel de prosperidad nos limita.
- ☛ Su materia prima. Dios le ha dado a usted una cierta personalidad, carácter, «un único yo». Soy una persona muy sensible y además soy extrovertido. Eso es un don y un límite a la misma vez. Es un don muy grande para escribir, hablar y crear, pero me limita para liderar tanto a los empleados como en la iglesia.
- ☛ Su tiempo. Usted tiene solo una vida para vivirla. No puede hacerlo todo. Me gustaría tratar de vivir en Asia, en Europa, en África y en una zona rural en los Estados Unidos. Quisiera probar otras profesiones. No puedo. Mi tiempo no alcanza.
- ☛ Su trabajo y realidad de relación. Nuestro trabajo continúa como «cardos y espinas» (Génesis 3:18). Es duro. Nunca terminamos totalmente. Existe siempre un desconsuelo por no haber tenido una realización completa. Las relaciones no serán perfectas hasta llegar al cielo. ¡Quién no quisiera una iglesia perfecta y bondadosa donde cada uno tenga el tiempo, la energía y la madurez para amar a todos los demás perfectamente! Debemos también sentir pena por ese límite o les pediremos a ellos algo que no nos pueden dar.
- ☛ Su comprensión espiritual. «Lo secreto le pertenece al SEÑOR nuestro Dios». (Deuteronomio 29:29). Dios se reveló a nosotros en su Hijo, en las Escrituras, en la creación y en otras formas, pero mucho de lo que él es, permanece como un enigma.

Juan el Bautista nos presenta de manera maravillosa lo que significa aceptar nuestros límites. Las multitudes que antiguamente siguieron a Juan para bautizarse cambiaron su lealtad cuando Jesús inició su ministerio. Comenzaron a dejarlo para unirse a Jesús. Algunos de sus seguidores estaban enojados por este abrupto cambio de rumbo. Se le quejaban diciendo: «Todos acuden a él» (Juan 3:26).

Juan comprendió los límites y respondió: «Nadie puede recibir nada a menos que Dios se lo conceda» (Juan 3:27). Él pudo decir: «Acepto mis límites, mi humanidad, mi popularidad que decae. A él le toca crecer, y a mí menguar» (véase Juan 3:30, par. del autor).

En cambio, muchos de nosotros somos como un bebé que llora para que su madre lo alimente y lo cuide. Él es el centro del universo, junto a otros que también existen, pero para cuidar de sus necesidades. Sufre de grandeza, arrogancia e infantilismo. Crecer va a significar que aprenda que él no es el centro del universo, puesto que este último no existe para satisfacer todas sus necesidades.

Para nosotros esa es una lección muy dolorosa de aprender. Nuestro ego tiende a estar tan exagerado que actuamos como si fuéramos Dios. A menudo tenemos fantasías y deseos más grandes que las que podemos alcanzar. Como resultado trabajamos frenéticamente tratando de hacer mucho más de la intención que Dios tenía para nosotros. Nos agotamos pensando que podemos realizar más cosas de lo que en realidad podemos. Nos estresamos y culpamos a otros. Corremos sin pausa convencidos de que el mundo (nuestra iglesia, los amigos, los negocios o los niños) se va a detener, si nosotros nos detenemos. Otros nos deprimimos porque nuestros deseos son tan elevados e inalcanzables que parece inútil intentar hacer algo por llegar.⁷

Bajarnos de nuestros tronos y unirnos al resto de la humanidad es una obligación para crecer. Una parte de nosotros odia los límites. No lo aceptamos. Esta es parte de la razón por la cual sentir pena bíblicamente es una porción indispensable para alcanzar nuestra madurez espiritual y nos humilla un poco.

De hecho, una de las tareas más grandes tanto de ser padres, como de ser líder es ayudar a otros a aceptar sus límites. Esto se aplica al hogar, al trabajo, a la comunidad y a la iglesia.

4. TREPAR LA ESCALERA DE LA HUMILDAD

Job salió de su sufrimiento transformado. Era un hombre quebrantado y cambiado.

Después de su gran pérdida y su largo tiempo de espera, Dios le habló de la tormenta de su vida. Por primera vez, él se dirigió a Job cuatro veces como «mi siervo», sugiriendo un nuevo nivel de intimidad y cercanía a él (véase Job 42). Tuvo la oportunidad de vengarse de sus tres

⁷ Robert Moore y Douglas Gillette, *Rey, guerrero, mago, amante: re descubrir los arquetipos del maduro masculino* Harper Collins, San Francisco, 1990, 23-47.

amigos religiosos que lo torturaron con orgullo y consejo insensible. Pero, en cambio, oró y los bendijo (véase Job 42:7-9). A lo largo del proceso de espera, Job hizo una elección «trepar la escalera de la humildad», algo que Jesús describió como una cualidad indispensable en él para madurar. (Mateo 5:3-10; Lucas 14:7-11; 18:9-14)

En el siglo sexto, San Benedicto desarrolló una escalera de doce peldaños para crecer en la gracia de la humildad. Su objetivo era el amor perfecto y la transformación de todas nuestras personalidades. No conozco muchos cristianos hoy que busquen trepar esta escalera. Como cualquier otra cosa, esta también puede ser mal usada. Sin embargo, creo que una herramienta de eficiencia comprobada, es poderosa, si es usada con los otros elementos de salud emocional.

En la próxima página está mi adaptación de la escalera de la humildad de San Benedicto.⁸

La escalera de la humildad de San Benedicto

Escalón 1	Transformación en el amor de Dios
Escalón 2	Hablar menos
Escalón 3	Estar profundamente consciente de ser «jefe de todos»
Escalón 4	Honestidad radical con otros en cuanto a sus debilidades / errores
Escalón 5	Paciencia para aceptar las dificultades de otros
Escalón 6	Tener la voluntad de someternos a ser guiados por otros
Escalón 7	Realizar la voluntad de Dios (no la nuestra o la de otras personas)
Escalón 8	Temor y conciencia de Dios

Primer escalón: Temor y conciencia de Dios. Ya que a menudo olvidamos su presencia, actuando como si él no estuviese presente.

Segundo escalón: Ocuparnos en realizar la voluntad de Dios (no la nuestra o la de otras personas). Reconocer y renunciar a nuestra propia

voluntad, aceptando la de Dios para nuestra vida, tocará el corazón de la transformación espiritual.

Tercer escalón: Tener la voluntad de someternos a la dirección de otros. Ser libres de dejar nuestra arrogancia y poderío y estar dispuestos a aceptar la voluntad de Dios cuando venga a través de otras personas. Pudiera ser un gerente en nuestro trabajo, o los consejos de un amigo. Y hacerlo sin quejarnos y sin una mala actitud.

Cuarto escalón: Ser pacientes para aceptar las dificultades de otros. La vida con otros, especialmente cuando se vive en comunidad que en ocasiones está llena de circunstancias embarazosas. Para esto se necesita que nosotros les demos a otros una oportunidad para comprender sus debilidades a su tiempo.

Quinto escalón: Honestidad radical con otros en cuanto a sus debilidades y errores. Abandonar el pretender ser algo que no somos. Admitir nuestras debilidades y limitaciones ante el amigo, el esposo o esposa, el padre o alguien que en realidad le importe nuestro desarrollo.

Sexto escalón: Estar profundamente consciente de ser el «jefe de todos los pecadores». Vernos potencialmente más débiles y más pecadores que cualquier otra persona a nuestro alrededor. Ser el jefe de todos los pecadores. Esto no representa odio o invitación al abuso, sino ser amables y cordiales.

Séptimo escalón: Decidir a hablar menos (con moderación). Esto está situado casi en lo más alto de la escalera, porque se ve como el resultado de una vida que busca a Dios, y se llena con su sabiduría. Según lo expresa la Regla de San Benedicto: «Los sabios son conocidos por sus palabras».

Octavo escalón: Transformado en el amor de Dios. Aquí no existe arrogancia, sarcasmo, ilustraciones, aires de importancia. Ser capaces de aceptar nuestros límites y los de otros. Estar completamente conscientes de nuestra fragilidad y sin espejismos. Nos encontramos en casa y nos sentimos felices de confiar en la misericordia de Dios. Todo es un regalo.

DEJA QUE LO PASADO DE A LUZ A LO NUEVO

Sentir una gran aflicción no solo es resignarse sino permitir que esto nos bendiga. Eso fue lo que hizo Job. Para él, la vieja vida terminó, y esa puerta permaneció cerrada. Así es el proceso de aflicción cuando

⁸ Ver Timothy Fry, ed. *RB 1980: La regla de San Benedicto en inglés* Collegeville, MN, 1981, 32-38.

perdemos a un ser querido. Aunque detrás de esto hay una finalidad, no podemos recobrar nuestra pérdida; ni siquiera cuando seguimos el camino de Job y...

1. Prestamos atención
2. Esperamos en el punto medio confuso
3. Aceptamos el don de los límites
4. Trepamos la escalera de la humildad
5. Dejamos que lo pasado de a luz lo nuevo... *en su tiempo*

...seremos bendecidos. Esa es la lección de Job. Así como él siguió el camino difícil de aceptar sus pérdidas para ensanchar su alma hacia Dios, él lo bendijo en demasía. No solo fue transformado espiritualmente sino que «el SEÑOR lo hizo prosperar de nuevo y le dio dos veces más de lo que antes tenía ... El SEÑOR bendijo más los últimos años de Job que los primeros». Su riqueza se duplicó. Dios le dio diez hijos nuevamente y vivió por muchos años (véase Job 42:10,17, par. del autor).

Este relato tiene la intención de alentarnos a confiar en el Dios viviente aun en las mayores pérdidas que experimentemos en nuestra vida.

El mensaje central de Cristo es que el sufrimiento y la muerte traen resurrección y transformación. El mismo Jesús dijo: «Ciertamente les aseguro que si el grano de trigo no cae en tierra y muere, se queda solo. Pero si muere, produce mucho fruto» (Juan 12:24).

Pero recuerde que la resurrección solo emerge de la muerte, la muerte real. Nuestras pérdidas son reales.

Y también lo es nuestro Dios, el Dios viviente.

UNA NUEVA RELACIÓN CON DIOS

Hay muchos frutos ricos que florecen en nuestra vida como resultado de aceptar nuestras pérdidas. El más grande, sin embargo, concierne con nuestra relación con Dios. Nos movemos desde una vida de oración «dame, dame y dame» hasta otra íntima y encantadora caracte-

rizada por la hermosa unión con Dios.⁹ Cuando sentimos pena a la manera de Dios, somos cambiados para siempre.

En el próximo capítulo examinaremos más de cerca dos disciplinas en la historia de los pueblos de Dios, el Devocional Diario y el Sabbat, y por qué son tan esenciales para una vida de oración más madura y así también una espiritualidad emocionalmente sana.



Señor Jesús, cuando pienso en mis pérdidas, puedo sentir que no tengo piel para protegerme. Me siento desnudo, tocado hasta los huesos. No sé por qué permites tanto dolor. Mirar a Job ayuda, pero debo admitir, que luché para ver un nuevo ser nacido del viejo». Señor, concédeme el valor para sentir, para prestar atención, y para servirte. Sabes que todo en mí resiste los límites, la humildad y la cruz. Entonces te invito, Padre, Hijo y Espíritu Santo a construir tu hogar en mí como lo describiste en Juan 14:23, para recorrer libremente y llenar cada grieta de mi vida y que la oración de Job sea finalmente mía: «Mis oídos habían oído de ti pero ahora mis ojos te han visto». En el nombre de Jesús, amén.

⁹ Para una más completa explicación de la distinción entre una vida de oración caracterizada por «Dame, dame, dame» y una Vida de oración que es relacional, ver a Larry Crabb en *La oración de papá: la oración que nunca usted hizo* Integrity, Nashville, 2006, 34-35.

DESCUBRIR LOS RITMOS DEL DEVOCIONAL DIARIO Y DEL SABBAT

Detenerse para respirar el aire de la eternidad

Vivimos en un vendaval y pocos de nosotros llevamos una soga.

Parker Palmer en su libro *A Hidden Wholeness* relata la historia de unos granjeros en el medio oeste que se preparaban para las ventiscas o vendavales atando una soga desde la puerta trasera de sus casas hasta el granero, como guía para asegurarse que podrían regresar a salvo a casa. Estas ventiscas llegaron rápidamente, con mucha furia y con un alto grado de peligrosidad. Cuando soplaban con su mayor fuerza, uno de los granjeros no podía ver la punta de sus dedos. Muchos morían congelados en ellas, desorientados por su incapacidad de ver. Deambulaban en círculos, se perdían algunas veces en sus propios patios traseros. Si extraviaban su orquilla a la soga, era imposible para ellos encontrar el camino a casa. Algunos se congelaban a solo unos pies de la puerta de entrada sin nunca darse cuenta de lo cerca que estaban de ser salvados.

En la actualidad, en algunos lugares de Canadá y las grandes planicies, los meteorólogos aconsejan a la gente evitar perderse en la nieve cegadora cuando salen a la aventura. La manera en que ellos lo evitan, es mediante una soga bien larga, la cual atan su extremo a

un punto en sus casas y así se toman de la otra punta firmemente.¹

Muchos de nosotros hemos perdido nuestro camino espiritual en la corrección de la ventisca, girando alrededor de nosotros mismos. Esta comienza cuando decimos sí a muchas cosas. Entre las exigencias del trabajo y nuestras familias, nuestras vidas caen en algún lugar entre *lleno y rebalsado*. Hacemos tantas tareas diferentes que no somos conscientes que estamos haciendo tres cosas al mismo tiempo. Admiramos a la gente que puede cumplir con tanto en tan poco tiempo. Son nuestros modelos de vida.

Asimismo, muchos de nosotros estamos sobre programados, tensos, adictos al apuro, frenéticos, preocupados, fatigados y hambrientos por el tiempo. Atiborrados lo más posible con nuestros Blackberries y Palm Pilots, planificadores diarios y listas de tareas, batallamos en la vida para hacer el mejor uso de cada minuto libre que tenemos.

Ni siquiera así hay muchos cambios. Nuestra sobre productividad se transforma en contra productividad. Finalizamos nuestros días exhaustos del trabajo y la crianza de nuestros hijos. Luego ocupamos «nuestro tiempo libre» durante el fin de semana con más exigencias a una vida ya sobrecargada.

Escuchamos sermones y leemos libros sobre cómo reducir y crear un margen en nuestra vida.² Leemos sobre la necesidad de descansar y recargar nuestras baterías. Nuestros centros de trabajo ofrecen seminarios sobre como incrementar la productividad recargándonos más.

Sin embargo, no podemos detenernos. Y si no estamos ocupados, nos sentimos culpables de perder el tiempo y no ser productivos.

Experimentamos los movimientos de hacer tantas cosas como si no hubiese otra alternativa de pasar nuestros días. Es como ser adictos, no a las drogas o al alcohol, sino a las tareas, al trabajo, al hacer. Cualquier sentido de ritmo en nuestra rutina diaria, semanal o anual ha sido succionado en la ventisca de nuestra vida.

Agregue a esto las tormentas y las pruebas que soplan dentro de nuestras vidas inesperadamente y nos toman desprevenidos. Nos

preguntamos por qué muchos de nosotros estamos desorientados y confundidos.

Necesitamos una soga que nos lleve a nuestra casa.

Dios nos está ofreciendo una soga para evitar que nos perdamos. Esa soga siempre nos lleva desde nuestra casa a él, a un lugar que está centrado y enraizado. Se puede encontrar esta soga en dos antiguas disciplinas si retrocedemos miles de años, el Devocional Diario y el Sabbat. Cuando estos se ubican dentro de la cristiandad actual ambos son novedosos, en contra de la cultura, hechos contra la cultura occidental. Son declaraciones poderosas acerca de Dios, nosotros mismos, nuestras relaciones, nuestras creencias y nuestros valores.

La práctica del Devocional Diario y el Sabbat no significa agregar otra tarea a nuestros ya ocupados programas. Es la reiniciación de nuestra vida entera hacia un nuevo destino, que es Dios. Es una forma completamente nueva de estar en el mundo.

El Devocional Diario y el Sabbat son sogas que nos llevan de regreso a Dios en las ventiscas de la vida. Son anclas para vivir en los huracanes de las exigencias. Cuando son hechas como un «quiero» y no como un «tengo» nos ofrecen un ritmo para nuestra vida que nos une al Dios viviente.

Ellas son nada menos que disciplinas revolucionarias para los cristianos de hoy.

NUESTRAS SOGAS HOY SON INSUFICIENTES

Hoy enseñamos a los jóvenes cristianos ansiosos de desarrollar una relación con Dios a tener devoción y quietud. Esto consiste normalmente entre diez y treinta minutos al día leyendo la Biblia, orando o quizás leyendo algo en un libro sobre devociones. Junto con la iglesia los domingos, y tal vez involucrándose en un grupo pequeño. Esperamos que esto les permita resistir las envolventes ventiscas de su alrededor.

No será así.

Luego de dos horas de haber estado con Dios por la mañana, olvidé fácilmente que él estaba activo en mis asuntos diarios. A la hora de almuerzo estaba malhumorado y brusco con la gente. En las últimas horas de la tarde la presencia de Dios había desaparecido de mi conciencia. A la hora de la cena estaba acabado, lo sentía muy lejos. Luego de ver mi conducta por un par de horas, mi esposa y mis hijos

1 Para un ejemplo, ver http://www.lambtononline.com/winter_storms.

2 Vea el excelente libro de Richard Swenson, Margen: *Como crear reservas emocionales, físicas, financieras y de tiempo que usted necesita*, Editorial Nay, Colorado Springs, 1992.

se preguntaban siempre: «¿qué sucedió con la cristiandad de papá?» ¡Y a las nueve de la noche, yo me preguntaba lo mismo!

Quería prestar atención a Dios a lo largo del día. Ansiaba ser llevado ante su presencia así como el hermano Lorenzo escribió en *Practicing the Presence of God*. La integración de salud emocional que Geri y yo habíamos ejercitado por años había cambiado dramáticamente las vidas de las personas. Pero existía algo que continuaba eludiéndonos. Conocíamos la respuesta relacionada a bajar el ritmo de vida de las personas y equilibrar actividad y contemplación. Sí, el aceptar nuestros límites fue de mucha ayuda, pero algo todavía faltaba.

Existen muchas disciplinas espirituales importantes, como la oración para examinarnos, los retiros, la guía espiritual, el servicio, las reuniones de camaradería de pequeños grupos, la oración, la donación, el estudio de la Biblia, la lectura devocional, el ayuno, la memorización de las Escrituras, *lectio divina*, la confesión, lectura de un diario devocional, la intercesión, por nombrar algunas.³ Todos estos son dones y herramientas maravillosas para nosotros en nuestro seguir a Jesús. Muchas son hilos esenciales en una soga fuerte para mantenernos centrados y conducirnos a casa en medio de ventiscas.

Sin embargo, el Devocional Diario y el Sabbat nos ofrecen un ritmo tan poderoso que nos sujetan en cualquier vendaval catastrófico que pudiera soplar en nuestra vida y así poder sentir la soga, es decir, sentir a Dios mismo y emprender nuestro camino a casa.

DETENERNOS PARA RENDIRNOS

En el corazón del Devocional Diario y el Sabbat está el detenernos para rendirnos a Dios en confianza. No hacer esto es la esencia del pecado en el Jardín del Edén. Adán y Eva trabajaron legítimamente y disfrutaron sus logros en el jardín. Ellos debían aceptar sus límites y no comer del árbol de la sabiduría del bien y del mal. No debían tratar

de ver y saber lo que pertenece a Dios todopoderoso. Él les enseñaba que «después que florecieran sus logros y actividades completamente, serían invitados, no para ser activos ni para cumplir, sino para rendirse en confianza... Acción, luego pasividad, esfuerzo, dejar ir, hacer todo lo que uno puede y después ser llevado... Solo en este ritmo, uno se da cuenta del espíritu».⁴

Como expuso el teólogo Robert Barron, en el origen del pecado original está la negación de aceptar el ritmo de Dios para con nosotros.⁵ La esencia de ser su imagen como Dios, es nuestra capacidad de detenernos. Lo imitamos al frenar nuestro trabajo y descansar. Si podemos parar un día a la semana, o por pequeños Sabbats cada día (el Devocional Diario), tocamos algo profundo dentro de nosotros como portadores de la imagen de Dios. Nuestro cerebro humano, nuestros cuerpos y espíritus, nuestras emociones son conectadas por Dios para el ritmo de trabajo y descanso en él.⁶

El Devocional Diario y el Sabbat sirven como sogas, entonces así podemos vivir de una forma rítmica y feliz, aun en medio de las ventiscas o vendavales de la vida.

EL DESCUBRIMIENTO DE UN ANTIGUO TESORO: EL DEVOCIONAL DIARIO

El término Devocional Diario, también llamado oración a determinada hora, oficio divino o liturgia de las horas, difiere de lo que hoy llamamos tiempo de calma o devociones. Cuando escuchamos atentamente a la mayoría de la gente describir sus vidas de devoción, el énfasis tiende a ser «llenarnos por el día» o «interceder por las necesidades a mí alrededor». El origen del Devocional Diario no es tanto un giro hacia Dios para obtener algo, sino estar *con* alguien.

Para la iglesia de los primeros tiempos, el Devocional Diario era siempre el «actividad de Dios». Nada debía interferir con esa prioridad. Era «un acto de ofrecimiento ... de la criatura al Creador ... oraciones de

3 Recursos buenos incontables están disponibles en disciplinas espirituales. Ver Adele Ahlberg Calhoun, *Manual de disciplinas espirituales: prácticas que nos transforman*: Editorial Inter Varsity, Downers Grove, IL 2005; Tony Jones, *El camino sagrado: prácticas espirituales para la vida cotidiana*: Zondervan, Grand Rapids, 2005; y por supuesto el clásico de Richard Foster, *Celebración de la disciplina*, Harper and Row, Nueva York, 1986.

4 Robert Barron, *Y ahora veo*, 37. Agradezco a Barron por la perspectiva del pecado del jardín que es el que nos lleva a tomar cosas dentro de nuestras propias manos.

5 *Ibid.*, 38.

6 James Loder, *La lógica del espíritu: el desarrollo humano en la perspectiva teológica*: Editorial Jossey-Bass, San Francisco, 1998.

alabanza ofrecidas como un sacrificio de dar gracias y de fe en Dios y un incienso de dulce aroma ... ante el trono de Dios».⁷

La primera vez que observé y experimenté el Devocional Diario fue durante mi visita de una semana a los monjes trapenses en Massachusetts. La estructura básica de la vida trapense incluye cuatro elementos: oración, trabajo, estudio y descanso. Pero lo que me conmovió fue la organización intencional de sus vidas alrededor de las oraciones del Devocional Diario. Esta era la forma de estar conscientes de la presencia de Dios mientras trabajaban que les permitía mantener un equilibrio sano en sus vidas.

Durante mi estadía con los monjes, nos reuníamos siete veces al día, recordando a Dios a través de la lectura, cantando las Escrituras, especialmente los salmos, y la oración. Nuestro horario diario se veía así:

Vigilias: 3:45 a.m. (a mitad de la noche)
 Alabanzas: 6:00 a.m. (antes del amanecer)
 Preparación: 6:25 a.m. («primera» hora, en su caso era la misa)
 Sexta: 12:15 p.m. («sexta» hora)
 Novena: 2:00 p.m. («novena» hora)
 Vespertinas: 5:40 p.m. (hora de la «noche»)
 Oración al final del día: 7:40 p.m. (antes de la hora de dormir).

Cantamos tantos salmos (cantan ciento cincuenta cada semana), leímos tanto las Escrituras y pasamos tanto tiempo en silencio, que al tercer día de mi primera semana sentía como si hubiese sido transportado a otro mundo. No puedo imaginar el efecto que eso produciría en la vida espiritual de una persona, si se dedicara a esa clase de disciplina los trescientos sesenta y cinco días al año, año tras año, década tras década.

No compartí con los monjes sus sextas horas de trabajo manual, sino que aproveché tomar unas siestas. Estaba exhausto físicamente. Mi cuerpo no estaba acostumbrado a levantarse a las 3:15 a.m. Sin embargo, estaba seguro de una cosa: este ritmo de parar para el Devocional Diario ofrecía una llave para develar el secreto de prestar aten-

ción a Dios y ser llevado ante su presencia a lo largo del día, contrario a cualquier otra cosa que yo había experimentado en casi treinta años de seguir a Jesús.

Lo que más me sorprendió al conversar con ellos, era lo mucho que teníamos en común en nuestro amor por Cristo y nuestro deseo de ser transformados por ese amor y en ese amor. Ellos también luchaban con el equilibrio de actividad y contemplación de «María» y «Marta».

Esta experiencia con los trapenses me impulsó a realizar viajes durante los siguientes dos años para visitar varias comunidades monásticas de las iglesias católicas romanas, protestante y ortodoxa y así aprender más. Desde Taizé, Francia, hasta la comunidad Northumbrian en Inglaterra y los monjes de New Skete en el estado de Nueva York. Geri y yo participamos en toda clase de variaciones del Devocional Diario. Leí mucho acerca de la historia de la iglesia tratando de entender cómo esto podía aplicarse a los profesores, oficiales de policía, abogados, trabajadores sociales, constructores, estudiantes, consejeros financieros, amas de casa que buscan seguir a Jesús en un lugar como la ciudad de Nueva York.

Pero lo más importante era que trataba de encontrar una respuesta acerca de cómo lo aplicaría en mí, esposo y padre de cuatro niñas, y además con un trabajo de tiempo completo como pastor de una iglesia muy activa y con grandes exigencias de mi tiempo. ¿Cómo integrarías esto en medio de partidos de fútbol, reuniones de profesores, decisiones sobre aranceles, temas para padres, relaciones con los vecinos, y canillas que goteaban?

David tenía horas fijas de oración siete veces por día (véase Salmo 119:164). Daniel lo hacía tres veces por día (véase Daniel 6:10). Los judíos devotos en tiempo de Jesús oraban entre dos y tres veces por día. El mismo Jesús probablemente seguía la costumbre judía de orar a horas determinadas. Después de la resurrección de Jesús, sus discípulos continuaron orando de la misma forma (véase Hechos 3:1 y 10:9).

Alrededor del año 525 después de Cristo, un buen hombre llamado Benedicto estructuró estos tiempos de oración en ocho Devocionales Diarios, incluyendo uno a la mitad de la noche para los monjes. La regla de San Benedicto se transformó en uno de los documentos más poderosos en dar forma a la civilización occidental. En una parte de esta regla, Benedicto escribió: «Al escuchar la señal de la hora del ofi-

7 Phyllis Tickle, *The Divine Hours: oraciones para otoño e invierno*, Doubleday, Nueva York, 2000, XII.

cio divino, el monje dejará inmediatamente lo que tiene en su mano e irá rápidamente... Es más, nada se prefiere más que el trabajo de Dios (que es el Devocional Diario).⁸

Todas estas personas se dieron cuenta que suspender toda actividad para el Devocional Diario para estar con Dios, es la clave para crear una familiaridad continua y fácil con su presencia por el resto del día. El ritmo de parar es lo que hace que la «práctica de la presencia de Dios» (palabras del hermano Lorenzo) sea una posibilidad real.

Sé que se cumple en mí. El gran poder de dejar momentos breves para las oraciones de la mañana, del medio día y de la noche, infunde un sentido profundo de lo sagrado, lo de Dios en las actividades del resto del día. Todo el tiempo es para él. El Devocional Diario practicado de manera constante, elimina en realidad cualquier división entre lo sagrado y lo secular en nuestras vidas.

LOS ELEMENTOS CENTRALES DEL DEVOCIONAL DIARIO

Dios nos creó a cada uno de manera diferente. Lo que funciona para una persona, no lo hace con otra. Geri y yo abordamos nuestros Devocionales Diarios de manera diferente. Yo prefiero más estructura, disfruto las oraciones escritas, a menudo oro los salmos y amo el ritmo de cuatro Devocionales por día.

Geri, en cambio, utiliza una variedad de herramientas, libros y métodos para abordar su Devocional Diario cada día. Falta a un oficio sin sentir culpa de ninguna clase. Su objetivo son tres por día y disfruta la gran flexibilidad de lo que hace en su tiempo con Dios. Por ejemplo, no es algo raro para ella salir y respirar la presencia de Dios en la creación.

Usted elige el tiempo de duración de sus Devocionales. Recuerde que la clave no es la duración sino recordar a Dios regularmente. Su detención para estar con Dios puede durar entre dos a veinticuatro minutos, o hasta cuarenta y cinco minutos. De usted depende.

También puede elegir el contenido de sus Devocionales. Hay un número de recursos disponibles que usted puede usar. *The Divine Hours* de Phyllis Tickle, *Celtic Daily Prayer* de la Comunidad Northumbria

y *A Guide to Prayer for All Who Seek God* de Norman Shawchuck y Rueben P. Job. Los tres son excelentes ejemplos.⁹ Muchos de nosotros utilizamos el examen diario de San Ignacio llamada «Oración del examen» (véase anexo A). Esta se suele realizar en el tiempo de oración al finalizar el día antes de ir a dormir.

Considero que estos cuatro elementos se deben encontrar en cualquier oficio, cualquiera sea el abordaje que usted elija en última instancia. El oficio se puede realizar junto o solo.

1. DETENERSE

Esta es la esencia de un Devocional Diario. No es tan importante el número de devocionales de cada día sino que nuestro tiempo con Dios sea sin apuros para que las cosas que leemos u oramos tengan tiempo de penetrar profundamente en nuestros espíritus. Dejamos nuestra actividad y hacemos una pausa para estar con Dios. Por ejemplo, centrarnos en el desafío de detenernos al mediodía, es confiar que Dios está en el trono. Él traza las reglas. Yo no. En cada oficio dejo el control y confío en que Dios dirija su mundo sin mí.

2. CENTRARSE

Las Escrituras nos dicen: «Guarda silencio ante el SEÑOR, y espera en él con paciencia» (Salmo 37:7) y «Quédense quietos, reconozcan que yo soy Dios» (Salmo 46:10). Nos movemos en la presencia de Dios y descansamos allí. Eso solo no es una hazaña. Por eso generalmente paso cinco minutos centrándome para dejar mis tensiones, distracciones y sensaciones y comenzar a descansar en el amor a Dios. Sigo la guía de James Finley para estos momentos:¹⁰

9 La serie de tres volúmenes de fácil lectura y accesible para el oficio diario es la Phyllis Tickle, *Las horas divinas, oraciones para otoño e invierno: un manual para la oración*: Doubleday, Nueva York, 2001, y *Las horas divinas: oraciones para verano y primavera: manual para la oración*, Doubleday, Nueva York, 2001. Conozco mucha gente que utiliza el libro de Norman Shawchuck y Rueben P. Job, *Una guía de oración para todos los que buscan a Dios* Editorial Upper Room, Nashville, 2003, y la Comunidad Northumbria, *Oración Diaria Celta* Harpe Collins, San Francisco, 2002. También me gusta seguir las lecturas de los salmos como se muestran en el leccionario del Libro de oración común.

10 James Finley, *Meditación cristiana: experimentar la presencia de Dios*, Sociedad para la Promoción del conocimiento cristiano, Gran Bretaña, 2004), capítulos 8-12.

8 Timothy Fry, *RB 1980*, 65.

- ☛ Estar atento y dispuesto
- ☛ Sentarse quieto
- ☛ Sentarse derecho
- ☛ Respirar lenta, profunda y naturalmente.
- ☛ Cerrar los ojos y bajar la mirada.

Cuando su mente este dispersa, deje que su respiración lo regrese. Mientras inspira el aire, pídale a Dios que lo colme con el Espíritu Santo. Cuando exhale, saque todo lo que es pecado, falso y no digno de él.

Una segunda herramienta que uso cuando mi mente se dispersa es hacer la oración de Jesús: «Señor Jesucristo, ten piedad de mí, un pecador». Si nada más sucede durante el Devocional Diario, es una llamada a una plenitud mental, una invitación a prestar atención de lo que tratan nuestras vidas terrenales y cortas.

3. SILENCIO

Dallas Willard nombró *silencio* y *soledad* a las dos disciplinas más radicales de la vida cristiana. La soledad es la práctica de estar ausente de las personas y las cosas para servir a Dios. El silencio es calmar cualquier voz interna o externa para también servir a Dios. Henri Nouwen dijo que «sin soledad es casi imposible vivir una espiritualidad».¹¹

Estas son quizás las disciplinas más desafiantes y menos practicadas entre los cristianos de hoy. Vivimos en un mundo de ruidos y distracciones. Muchos tememos al silencio. Los estudios dicen que un grupo promedio puede solo soportar quince segundos de silencio. Muchos de nuestros servicios en la iglesia confirman esto.

Cuando Dios se le apareció a Elías después de su depresión suicida y huida de Jezabel, le pidió que se pusiera de pie y esperara que la presencia del Señor pasara. Dios no apareció de la manera que lo había hecho antes. Él no estaba en el viento (como con Job), ni en un terremoto (como en el Monte Sinaí cuando entregó los Diez Mandamientos), ni en el fuego (como en las zarzas ardientes con Moisés).

Finalmente Dios se reveló a Elías en «un suave murmullo» (1 Reyes 19:12). La traducción de Dios viniendo «en una voz calmada» (versión en Inglés KJV) no captura el hebreo original ¿Pero qué podrían hacer los traductores? ¿Cómo puede usted oír el silencio!

El silencio después del caos, para Elías y para nosotros, está lleno de la presencia de Dios. Él le habló a Elías en el silencio, y también nos habla a nosotros. Aunque no es el propósito del oficio, es un resultado natural.

4. LAS ESCRITURAS

Los salmos son la base de casi todo libro sobre Devocional Diario que usted encontrará disponibles hoy. Han servido como libro de oración de la iglesia a través de los siglos. Jesús hizo mención de los salmos más que cualquier otro libro, excepto Elías. Las oraciones del salterio cubren un amplio espectro de nuestra experiencia de vida del enojo a la rabia, de la confianza a la alabanza. Una buena guía de Devocional Diario lo va a llevar a las lecturas del Antiguo y Nuevo Testamento que reflejan el año calendario de la iglesia y una dieta balanceada de alimento espiritual. Generalmente finalizo cada Devocional Diario pronunciando la oración del Señor lenta y atentamente.

Hay muchas otras prácticas ricas y espirituales que usted puede incorporar a su Devocional Diario: la *lectio divina* (meditación acerca de las Escrituras), una oración centralizadora, cantar con un disco compacto de adoración, repasar la Biblia en un año, lecturas de clásicos devocionales, para nombrar algunas.¹²

Esta es una buena regla a seguir cuando tratamos con herramientas y técnicas: ¡Si ayuda, hágalo. Si no, no lo haga, incluyendo el Devocional Diario! Si leer los salmos lo ayuda, entonces está muy bien. Hágalo. Si esa lectura se torna en una rutina y un aburrimiento, entonces no lo haga. Quizás sea tiempo de meditar sobre una frase como «tu protección me envuelve por completo; me cubres con la palma de tu mano» (Salmo 139:5) y sentarse en silencio. Que su corazón esté atento a lo que Dios está haciendo dentro de él. Aprenda de

11 Henri Nouwen, *Hacer todas las cosas nuevas*: Harper and Row, San Francisco 1981,69.

12 Para una introducción mayor a otros enfoques que usted puede integrar dentro de su oficio diario, ver a Tony Jones, en su libro, *El camino sagrado: prácticas espirituales para la vida cotidiana*, Zondervan, Grand Rapids, 2005.

otros. Recuerde que pasamos por estaciones y lo más importante es dejar que Dios sea nuestra guía.

El objetivo del Devocional Diario es recordar a Dios y cumplir con él a lo largo de nuestros días. Tenga eso en claro a medida que desarrolla estructuras y hábitos que le convienen a usted. Estamos constantemente tentados a pensar que Dios nos va a amar más si oramos más. Practique el Devocional Diario y mantenga el Sabbat. No olvide la gracia que nos recuerda que hagamos lo que hagamos Dios siempre nos va a amar.

Hemos estado experimentando cómo integrar el Devocional Diario a nuestras vidas dentro de la activa iglesia local en la ciudad de Nueva York. El anexo B es una simple herramienta que usamos para ayudar a los individuos y grupos pequeños a comenzar a detenerse para el Devocional Diario a lo largo del día.¹³

UN SEGUNDO TESORO ANTIGUO —MANTENER EL SABBAT

La palabra Sabbat proviene de la palabra hebrea que significa «cesar, dejar de trabajar». Se refiere a no hacer nada relacionado al trabajo por un período de veinticuatro horas cada semana. Es la unidad de tiempo alrededor de la cual orientamos toda nuestra vida como «sagrada», con el significado de «separar, un corte» de los otros seis días (véase Génesis 2:2).¹⁴ El Sabbat nos da ahora un ritmo adicional para una reorientación completa de nuestras vidas alrededor del Dios viviente. Durante ese tiempo lo imitamos a él al dejar nuestros trabajos y descansar.

No se equivoque con Dios. Respetar el mandamiento del Sabbat es radical y extremadamente difícil en nuestros días. Va hacia la esencia de nuestra espiritualidad, nuestras convicciones, nuestra fe y nuestro estilo de vida.

Nuestra cultura nada sabe acerca de dejar todo por un día (veinticuatro horas) para descansar y agradecer a Dios. Como la mayoría, siempre lo consideré como un extra opcional, no algo absolutamente esen-

cial para el discipulado. Pero como hemos visto, vivir en un mundo caído es como estar en una ventisca. Sin el Sabbat, nos encontramos perdidos fácilmente e inseguros de la gran imagen de Dios y de nuestra vida. Estoy convencido que entender el Sabbat como una orden de Dios, como una increíble invitación, nos va a permitir aferrarnos a esta soga que Dios nos ofrece.

LA ORDEN DE DIOS PARA UN RITMO EN NUESTRA VIDA

Mantener el Sabbat es un mandamiento en las Escrituras junto al hecho de abstenerse de mentir, matar, o cometer adulterio. El Sabbat es un don de Dios que estamos invitados a recibir.

Israel vivió como los esclavos en Egipto por más de cuatrocientos años. Nunca tenían un día libre. Eran tratados como herramientas de producción para construir las pirámides. Eran máquinas de «hacer». Trabajaban siete días a la semana durante todo el año. ¡Imagine lo que debe haber sido para ellos el activismo y el exceso de trabajo arraigados profundamente! Nunca habían visto o experimentado un ritmo de trabajo y descanso. No tenían permiso ni la posibilidad de tenerlo. Vivir significaba realizar tareas, día tras día.

Cuando Dios sacó a Israel de Egipto, afirmó que ellos eran seres humanos sagrados hechos a su imagen. Luego les mostró la forma de vivir de acuerdo a la naturaleza dada por Dios. Y les dijo: «Se puede sentir extraño al principio, pero así como el pez es creado para vivir en el agua, los he creado a ustedes para vivir de acuerdo a este designio».

El más extenso y específico de los diez mandamientos es el cuarto. Demos un vistazo a todos en comparación:

- ☛ No tengas otros dioses además de mí.
- ☛ No te hagas ningún ídolo.
- ☛ No pronuncies el nombre del SEÑOR tu Dios a la ligera.
- ☛ Acuérdate del sábado, para consagrarlo. Trabaja seis días, y haz en ellos todo lo que tengas que hacer; el día séptimo será un día de reposo para honrar al SEÑOR tu Dios. No hagas en ese día ningún trabajo, ni tampoco tu hijo, ni tu hija, ni tu esclavo, ni tu esclava, ni tus animales, ni tampoco los extranjeros que vivan en tus ciudades. Acuérdate de que en seis días hizo el SEÑOR los cielos y la

13 Este devocional diario se basa en una serie de sermones sobre los diez mandamientos y las beatitudes que prediqué en la *New Life Fellowship Church*. Están disponibles en www.emotionallyhealthychurch.com.

14 Para un estudio excelente de la palabra *sagrada*, vea a R.C. Sproul en su libro, *La santidad de Dios*. Editorial Tyndale House, Wheaton, IL 1985, 53-65.

tierra, el mar y todo lo que hay en ellos, y que descansó el séptimo día. Por eso el SEÑOR bendijo y consagró el día de reposo.

- ☛ Honra a tu padre y a tu madre, para que disfrutes de una larga vida en la tierra que te da el SEÑOR tu Dios.
- ☛ No mates.
- ☛ No cometas adulterio.
- ☛ No robes.
- ☛ No des falso testimonio en contra de tu prójimo.
- ☛ No codicies (véase Éxodo 20:1-17).

Así como Dios trabajó, nosotros debemos trabajar. Y así como Dios descansó, nosotros también debemos hacerlo. Después de finalizar su trabajo y crear los cielos y la tierra, Dios descansó el séptimo día. Fue el punto culminante de su semana en el Génesis 1:1; 2:4 y ese debe ser el nuestro también.

Antes que los israelitas entraran a la tierra prometida, Moisés proclamó que el acto de cesar el trabajo en medio de todas las naciones que los rodeaban era un signo de liberación dado por Dios (véase Deuteronomio 5:13). Con solo negarse a sucumbir a la enorme presión de la cultura occidental alrededor de nosotros, nosotros también servimos como símbolo de un pueblo libre. Fuimos llamados a un mundo para tratar de probar su valor por lo que hace o posee. No obstante, somos profundamente amados por Dios por lo que somos, no por lo que hacemos.

El Sabbat nos llama a «un hacer nada» en nuestra programación semanal. Nada que pueda medirse puede llevarse a cabo. Para el criterio del mundo, es ineficiente, improductivo e inútil. Como dijo un teólogo: «No ver el valor de estar simplemente con Dios y “hacer nada” es perder el corazón de la cristiandad».¹⁵

El Sabbat fue siempre un sello de los judíos a lo largo de su historia. Este hecho, más que cualquier otro, los mantuvo de la presión de las culturas poderosas que buscaban asimilarlos. Por eso se dice a menudo que por tres mil quinientos años, el Sabbat ha mantenido a los judíos en vez de estos al Sabbat.

Esto no es por cierto el caso de los cristianos del siglo veintiuno.

Cuando se vive el Sabbat, en nuestro medio como pueblo de Dios, es ser testigos de la forma que entendemos la vida, sus ritmos, sus dones, su significado y su propósito final en Dios. Al observar el Sabbat, afirmamos que «Dios es el centro y fuente de nuestra vida. Él es el comienzo, el centro y el final de nuestra existencia». Confiamos en él para que nos mantenga y nos cuide.

Eugene Peterson señala que a pesar de que el Sabbat ha sido una de las prácticas más abusadas y distorsionadas de la vida cristiana, no podemos hacer nada sin él. «Básicamente, el Sabbat no se refiere a nosotros o a cómo nos puede beneficiar; es referente a Dios y a la manera en que él nos formó... No veo ningún otro camino que nos lleve a esto. Si queremos vivir correctamente en la creación entonces debemos practicar y mantener el Sabbat».¹⁶

LOS CUATRO PRINCIPIOS DEL SABBAT BÍBLICO

Uno de los peligros más grandes de observar fielmente el Sabbat es la legalidad. ¿Y los pastores, enfermeras, doctores, oficiales de policía y otros que deben trabajar los domingos? Jesús observó el Sabbat pero también curó al enfermo y dio sermones ese día. Lo que sería trabajo para usted, podría ser diferente para alguien más. Algunas personas tendrán que elegir otro día además del sábado o domingo (dependiendo de la tradición de la iglesia) si debe ser un día sin trabajar.

La clave es fijar un ritmo regular de mantener el Sabbat cada siete días por un tiempo de veinticuatro horas. El Sabbat tradicional judío comienza al atardecer del viernes y culmina al atardecer del sábado. Conozco muchos cristianos que lo inician exactamente a las seis o siete de la tarde del sábado hasta la misma hora del día siguiente. Otros como yo, eligen un día de la semana. El apóstol Pablo pensaba que cualquier día era bueno (véase Romanos 14:1-17). ¡Lo importante es elegir el período de tiempo y mantenerlo!

A continuación vemos las cuatro cualidades básicas de los Sabbats bíblicos que me han servido para distinguir un «día libre» de un Sabbat bíblico. El secular es para recuperar nuestras energías y

15 Esto proviene del teólogo católico Leonard Doohan. Está citado en un libro excelente sobre el Sabbat: Lynne M. Baab, *Mantener el Sabbat: encontrar la libertad en los ritmos del descanso* Editorial Inter Varsity, Downers Grove, IL, 2005, 20.

16 Eugene Peterson, *Cristo juega en diez mil lugares: una conversión en teología espiritual* Eerdmans, Grand Rapids, 2005, 116-118.

hacernos más efectivos los otros seis días. Un «día libre» arroja resultados positivos pero es, de acuerdo a las palabras de Eugene Peterson «un Sabbat bastardo».¹⁷ Se los recomiendo si usted desarrolla un marco bíblico, practicar el Sabbat según le convenga por su situación particular, temperamento y personalidad.

1. DETENERSE

El Sabbat es en primer lugar un día de «parada o detención». «Detenerse» significa construir en el sentido literario de la palabra hebrea *Sabbat*. Aun así, la mayoría de nosotros no puede detenerse hasta no terminar con lo que pensamos que necesitamos hacer: completar nuestros proyectos, trabajos, contestar nuestros correos electrónicos, llamar a todos aquellos que dejaron mensajes, completar el balance de nuestra chequera para pagar nuestras cuentas, terminar de limpiar la casa. Antes de detenernos, siempre existe un objetivo más para alcanzar.

Durante el Sabbat acepto mis límites. Dios es Dios. Es indispensable. Soy su criatura. El mundo continúa funcionando correctamente cuando me detengo.

Toda mi vida odié detenerme. Cuando era alumno de la universidad y del seminario, tenía muchas tareas para detenerme por veinticuatro horas. Cuando enseñaba inglés en la escuela secundaria, tenía muchos ensayos para corregir. Cuando aprendía español en Costa Rica, no podía detenerme si iba a aprender ese idioma. Si era responsable de las necesidades de las personas en nuestra iglesia y tener todavía tiempo para orar y estudiar, necesitaba trabajar al menos medio día de mi Sabbat.

Pensamos quizás que vamos a parar cuando nuestros hijos ya sean adultos y vivan su propia vida, cuando haya ahorrado lo suficiente como para comprarnos nuestra primera casa, cuando me retire y... la lista continúa.

Nos detenemos durante el Sabbat porque Dios está en el trono, asegurándonos que el mundo no se va a venir abajo si cesamos nuestras actividades. La vida en este lado del cielo es una sinfonía inconclu-

sa. Llevamos a cabo un objetivo e inmediatamente luego nos enfrentamos con nuevas oportunidades y desafíos. Finalmente moriremos con incontables proyectos y objetivos no concretados. Eso está bien. Dios trabaja cuidando el universo. Se las arregla bien sin que nosotros debamos dirigir las cosas. Él trabaja cuando dormimos. Entonces nos manda a descansar, a disfrutar que no estamos encargados de su mundo, que aun cuando morimos, el mundo va a continuar sin nosotros. Cada Sabbat nos recuerda lo siguiente «Quédense quietos, reconozcan que yo soy Dios» (Salmo 46:10) y que no nos preocupemos por el mañana (véase Mateo 6:23-25).

La cuestión de esencia espiritual de detenernos gira alrededor de la confianza. ¿Va a cuidar Dios de nosotros y de nuestras preocupaciones si le obedecemos y nos detenemos para el Sabbat?

La historia cuenta acerca de una caravana de carretas con cristianos que viajaban desde San Luis a Oregón. Observaron el hábito de detenerse para el Sabbat durante el otoño, y como el invierno se acercaba el grupo entró en pánico, porque no llegarían a destino antes que comenzaran las nevadas. Un número de miembros del grupo propuso abandonar la práctica de detenerse para el Sabbat y viajar los siete días de la semana. Esto causó discusiones en la comunidad hasta que finalmente se decidió dividir la caravana en dos grupos. Uno observaría el día del Sabbat como antes y no viajarían. El otro avanzaría.

¿Qué grupo llegó primero a Oregón? Por supuesto, el que había mantenido el Sabbat. La gente y sus caballos estaban tan descansados al haber observado el Sabbat que pudieron viajar mejor los otros seis días.¹⁸

Dios provee cuando confío en él y obedezco sus órdenes. Jesús toma nuestras ofrendas de pan y pescados a pesar que no son suficientes para alimentar a las multitudes. Pero los multiplica milagrosa e invisiblemente. Podemos confiar en él lo suficiente como para detenernos.

2. DESCANSAR

Ya detenidos, el Sabbat nos llama a descansar. Dios lo hizo después de su trabajo. Nosotros debemos hacer lo mismo cada siete días (véase

17 Eugene Peterson, *Trabajar los angulos: la forma de integridad pastoral* pids: Eerdmans, Grand Rapids, 1987, 46.

18 Marva Dawn, *Mantener el Sabbat completamente: detenerse, descansar, abrazar, festejar* Eerdmans, Grand Rapids, 1989, 65-66.

Génesis 2:1-4) ¿Qué hacemos para reemplazar todo lo que somos ahora que detenernos y respetar nuestro tiempo de Sabbat? La respuesta es simple: todo lo que te gusta y te colma.

En mi caso por ejemplo, el trabajo se relaciona a mi vocación como pastor de la *Iglesia de la Fraternidad de la Nueva Vida*, unido a escribir y hablar. Por esta razón, el sábado y no el domingo es mi Sabbat. A propósito me dedico a personas y a ideas que sacan mi mente del pensamiento del trabajo. Tomo una siesta, realizo largas caminatas, leo una novela, miro una buena película, salgo a cenar. Evito la computadora y el celular.

Disfrutar el Sabbat para mí es el sábado, sin embargo, debo tener otro día de la semana para realizar las tareas de la vida que consumen mi energía o me llenan de preocupaciones. Por ejemplo, planificar mi semana, pagar cuentas, hacer el balance de nuestra chequera, limpiar la casa, luchar contra el tráfico y las multitudes al hacer compras, lavar montones de ropas. Todos ellos son trabajos que necesito hacer en un día diferente de la semana.

La siguiente lista le ofrece nueve posibilidades para considerar reemplazar por el descanso. La primordial es descansar del trabajo. Quizás pueda elegir una o dos más en los próximos meses cuando desarrolle su práctica de mantener el Sabbat. Considere descansar de:

- ☛ Trabajo
- ☛ Cansancio físico
- ☛ Apuros
- ☛ Tareas múltiples
- ☛ Competitividad
- ☛ Preocupación
- ☛ Toma de decisiones
- ☛ Ponerse al día con trámites
- ☛ Hablar
- ☛ Tecnología y máquinas (por ejemplo, teléfonos celulares, televisión, computadoras, Palm Pilots).

Cuando nos detenemos y descansamos, respetamos nuestra humanidad y la imagen de Dios en nosotros. No somos seres humanos imparables. Lamentablemente, a veces nos lleva a descansar una

enfermedad física como el cáncer, un ataque al corazón, una gripe, una severa depresión. No servimos al Sabbat. El Sabbat nos sirve a nosotros.

3. DISFRUTAR

Un tercer componente del Sabbat bíblico gira alrededor de disfrutar de todo lo que nos ha sido dado. Dios, luego de concluir con la creación, proclamó que «era muy bueno» (Génesis 1:31). Él disfrutó de su creación. La frase hebrea comunica un sentido de gozo, finalización, maravilla y juego. Esto es particularmente radical en una cultura como la nuestra, tanto secular como cristiana, es decir «deficiente de disfrutar». Por la forma en que el placer y el disfrute han sido distorsionados por nuestra cultura, muchos de nosotros como cristianos tenemos dificultades para recibir gozo y placer.

Durante el Sabbat, somos llamados a disfrutar y deleitarnos en la creación y sus dones. Debemos ir más despacio y prestar atención a la comida, oliendo y saboreando sus riquezas. Tenemos que tomarnos un tiempo para contemplar la belleza de un árbol, una hoja, una flor, el cielo que fue creado con tanto cuidado por nuestro Dios. Él nos dio la capacidad de ver, oír, saborear, oler y tocar, y así podríamos festejar con nuestros sentidos lo milagroso de la vida. Como escribió William Blake, «Debemos ver el mundo en un grano de arena y un cielo en una flor silvestre».¹⁹

Nunca olvidaré la primera vez que sentí placer cuando el agua tibia corrió sobre mi mano en un baño de Mc Donald's durante un Sabbat. Las sequé lentamente, frotándolas bajo la secadora mientras el agua desaparecía. No salí corriendo del baño secándome mis manos en los pantalones yéndome a mi coche. No dejé de usar jabón. ¡Me deleité con el momento y disfruté del regalo del Sabbat con el simple hecho de lavar mis manos!

Dios nos invita durante el Sabbat a ir más despacio para prestar atención y deleitar a las personas. En los Evangelios Jesús se basó en una presencia llena de oración con la gente, así fuese una mujer samaritana, la viuda en Nain, el joven y rico gobernante o Nicodemos. Él

19 Citado en el libro de Wendell Berry, *La vida es un milagro: un ensayo contra la superstición moderna* Counterpoint, Washington, DC. 2000, p. 115.

parecía hecho a imagen de Dios «dentro» de la belleza de los hombres y mujeres. Esto es ahora para mí una disciplina.

Por ejemplo, trato de caminar lento, dejando muchos espacios libres y tiempos durante el Sabbat y de esta manera puedo detenerme y entablar conversaciones inesperadas con vecinos, mi familia, los dueños de las tiendas. Le pido a Dios que me dé la gracia para dejar todo lo que me ocupa frenéticamente a mi alrededor y ser una presencia contemplativa para todos aquellos que me rodean.

Por último, disfrutar del Sabbat nos invita a un juego sano. La palabra elegida por los Padres Griegos para la mutua y perfecta morada de la Trinidad era *perichoerisis* que literalmente significa «bailar». ²⁰ En un sentido, la creación y la vida son regalos de Dios de un lugar de juegos para nosotros a través del deporte, la danza, mirando fotos antiguas de nuestra familia, o visitando museos. Nutrir nuestros sentidos de sana diversión en Dios es también parte del Sabbat.

4. CONTEMPLAR

La última cualidad de un Sabbat bíblico es la contemplación de Dios. El Sabbat es siempre «consagrado al SEÑOR» (Éxodo 31:15) Ponderar el amor de Dios permanece como foco central de nuestros Sabbats. A lo largo de la historia judía y cristiana, el Sabbat ha incluido un culto con las personas de Dios donde celebramos con su presencia, la lectura, el estudio de las Escrituras y el silencio. Por esta razón los sábados (si ese día es su tradición) o los domingos son los días ideales para mantenerlo.

Cada Sabbat también sirve como sabor de una eterna y gloriosa fiesta con música, comida y belleza que espera por nosotros en el cielo cuando lo veamos cara a cara (véase Revelaciones 22:4). En cada Sabbat experimentamos una muestra de algo más grande que nos espera. Nuestra corta vida terrenal es puesta en perspectiva mientras esperamos ansioso el día en que el reino de Dios vendrá a su debido tiempo e ingresaremos a una fiesta eterna de Sabbat en la presencia perfecta de Dios. Disfrutaremos su esplendor, su grandeza, su belleza, su excelencia y su gloria más allá de todo lo que alguna vez hemos experimentados o soñado.

Así como al detenernos, al descansar o al disfrutar, necesitamos prepararnos por adelantado sobre cómo hacerlo. No es de extrañar que los judíos hayan tenido tradicionalmente un día de preparación para el Sabbat. Compraban comida, lavaban la ropa de los niños, realizaban los preparativos finales para ese día.

¿Qué significa prepararse para el culto para recibir la palabra de Dios? ¿A qué hora necesita irse a dormir la noche anterior? ¿Cuándo tendrá tiempos en silencio y soledad o de oración durante el día? ¿Qué cuestiones finales necesita resolver para poder tener un Sabbat sin complicaciones?

Los judíos devotos de hoy tienen numerosas costumbres relacionadas a la comida en familia del viernes de Sabbat. Mantienen varias tradiciones, desde prender las velas, leer salmos, bendecir los niños, comer, dar gracias a Dios. Cada una es diseñada para mantener a Dios en el centro de sus Sabbats. ²¹

Existe ante usted una variedad increíble de posibilidades de Sabbats. Es de vital importancia que recuerde su situación personal de vida mientras usted practica estos cuatro principios del Sabbat, integrándolos a su vida. Experimente; haga un plan y sígalo por uno o dos meses. Reflexione sobre los cambios que quisiera hacerle. No hay plan que funcione desde el principio como quisiera y que a su vez lo haga para cada persona.

El Sabbat es como recibir el regalo de un día de gran nevada cada semana. Las tiendas están cerradas. Los caminos son intransitables. De repente tiene el regalo de un día para hacer lo que quiera. No tiene obligaciones, ni presiones ni responsabilidades. Tiene permiso para jugar, estar con amigos, tomar una siesta, leer un buen libro. Pocos de nosotros nos entregaríamos con frecuencia a «un día sin obligaciones».

Dios le da uno cada séptimo día.

Piense en él. ¡Dios le da más de siete semanas (cincuenta y dos días en total) de días nevados cada año! Y si comienza a practicarlo deteniéndose, descansando, disfrutando y contemplando por un período de veinticuatro horas cada semana, pronto encontrará que los otros

20 Tilden Edwards, *Tiempo de Sabbat* Upper Room Books, Nashville, 1992, 66.

21 Dr. Siang-Yang Tan, Rest: *Experimentar la paz de Dios en un mundo sin descanso*: Publicaciones Servant, Ann Arbor, MI2000, 101-104.

seis días van a estar infundidos de las mismas cualidades. Sospecho que siempre ha sido el plan de Dios.²²

EL PRINCIPIO DE SABÁTICOS MÁS EXTENSOS

Dios sabía que si Israel era fiel a su llamado y propósito, necesitarían más que Sabbats semanales. Necesitarían períodos más largos para detenerse, descansar, disfrutar y contemplarlo. Por esta razón Dios impuso en su economía nacional y vida política años Sabáticos completos. Dios ordenó a toda Israel dar a la tierra un «descanso de Sabbat», un año cada siete (véase Levítico 25:1-7) Como él sabía que esto iba a requerir de mucha fe, Dios prometió que lo que habían sembrado en seis años sería suficiente para alimentarlos por dos años completos. Debían confiar en la providencia de Dios.²³

Estos sabáticos más prolongados son también parte de la soga que Dios nos da para sobrevivir a las ventiscas de la vida. Considere las siguientes aplicaciones que podemos usar en la actualidad. Primero, cada uno de nosotros toma vacaciones cada año por una, dos, tres o más semanas. Considere ver todo o parte de ese tiempo como un sabático. ¿Cómo podría eso cambiar lo que usted hace y a dónde va? ¿Cómo sería para usted experimentar el descanso lejos del trabajo enfocados en Dios? Una cosa es segura: ninguno de nosotros regresaríamos de nuestras vacaciones necesitando otras.

Segundo, considere participar por unos días en un retiro espiritual con un grupo o asistir a una conferencia de entrenamiento. Trátelo como un sabático. Usted quizás quiere salir simplemente una noche a un retiro personal con Dios cada cuatro a seis meses para un sabático más prolongado o quizás tomarse un descanso de su trabajo para emprender un viaje misionero de servicio con un grupo de su iglesia.

Tercero, si usted está en servicio activo en un ministerio de su iglesia, ya sea como líder de un grupo pequeño, asistente de niños, músico en el grupo de oración, acomodador; considere descansar después de seis o siete años. Hágalo aunque ame hacer eso. Tómese el tiempo para un sabático por el Señor, no un descanso de la iglesia. Siga los mismos principios bíblicos aplicados a los Sabbats semanales. Prepárese. Haga un bosquejo de un plan. Háblelo con su pastor o un amigo. Organice un ritmo de vida.

Por último, si usted es pastor o líder cristiano quiero motivarlo a tomarse un tiempo de descanso sabático cada siete u ocho años. Ser líder en una iglesia de Dios es una tarea que demanda mucho. La tierra necesita ser removida y no cultivarla por una temporada. Yo he tomado dos veces entre tres y cuatro meses sabáticos con ocho años de diferencia. Ellos transformaron mi vida, mi matrimonio y la iglesia donde soy pastor. Continúo alimentando a otros con la fruta rica de esos sabáticos.

Geri bromea algunas veces sobre esto: «He estado casada con cuatro hombres diferentes en los últimos veintidós años, todos ellos llamados Pete Scazzero, y la *Iglesia de la Fraternidad de la Nueva Vida* ha tenido, por lo menos, cuatro pastores, todos Pete Scazzero».

SUJETÉMONOS DE LA SOGA DURANTE LOS VIENTOS DE LA VIDA

Dios nos invita a tomar su soga en los vientos de la vida. Él busca llevarnos a casa. Mantener el Sabbat y el Devocional Diario nos llama a bajar nuestro ritmo al de Dios. Cuando estamos más ocupados de lo que Dios requiere, como Tomás Merton escribió, cometemos violencia a nosotros mismos.

Existe una manera dominante de violencia contemporánea... activismo y exceso de trabajo. El apuro y la presión de la vida moderna son una forma, quizás la más común de todas, de su violencia innata. Sucumbir a esto es dejarnos llevar por las muchas preocupaciones conflictivas, rendirnos a demasiadas demandas, comprometernos a demasiados proyectos, querer ayudar a cada uno en todo... Ella destruye la raíz de la sabiduría interior que hace del trabajo algo fructífero.²⁴

22 Prediqué una serie de cuatro partes sobre cada uno de estos componentes del Sabbat bíblico. Están disponibles en www.emotionallyhealthychurch.com.

23 Cada cincuenta años debían tomar dos años del Sabbat, agregándole a ese año un segundo llamado el año del jubileo (véase Levítico 25:8-55). Dios sabía que la gente tendría temor de tomar tal paso de paso. Entonces prometió que él proveería la cosecha suficiente en el año cuadragésimo noveno para que ellos puedan comer por tres años completos! ¿Puede imaginarlo?

24 Thomas Merton, *Conjeturas de un transeúnte culpable* Doubleday, Nueva York, 1968, 86.

Al cometer este tipo de violencia, somos incapaces de amar a otros en y a través del amor de Cristo. Esto nos conduce al tema de nuestro próximo capítulo: crecer como un adulto emocional que ama bien a los otros.



Señor, ayúdame a sujetarme a ti como mi sogá en la ventisca de hoy. Te necesito. La idea de detenerme para estar contigo una, dos o tres veces al día parece abrumadora, pero sé que te necesito. Muéstrame el camino. Enséñame a estar atento al orar. Esta idea del Sabbat, Señor, va a necesitar de muchos cambios en la forma que estoy viviendo mi vida. Guíame Señor, cómo tomar el próximo paso con esto. Ayúdame a confiar en ti con todo lo que permanecerá inconcluso, para no tratar de dirigir el mundo por ti. Libérame para comenzar a reorganizar mi vida alrededor de ti y solo de ti. En el nombre de Jesús, amén.

CREZCA COMO UN ADULTO EMOCIONALMENTE MADURO



Aprender nuevas técnicas para amar bien

En la novela de Dostoevky *Los hermanos Karamazov*, una mujer rica le pregunta a un monje anciano cómo puede ella saber si Dios existe. Él no le da ninguna explicación o argumento que pueda lograr esto, solo la práctica de «amor activo». Entonces ella confiesa que algunas veces sueña con una vida de servicio de amor a otros. En esos momentos quizás piensa que se va a convertir en una hermana de la misericordia, que va a vivir en la pobreza sagrada y que va a servir a los pobres de la manera más humilde. Pero luego se le cruza por la mente lo ingratas que podrían ser algunas de las personas que ella serviría. Se quejarían probablemente de que la sopa que servía no estaba lo suficientemente caliente o que el pan no era fresco o que la cama era muy dura. Ella confiesa que no podría soportar tal ingratitud y entonces sus sueños de servir a otros se desvanecen y nuevamente se encuentra preguntándose si hay un Dios.

El monje sabio responde a esto: «El amor en la práctica es una cosa severa y espantosa comparada con el amor en los sueños».¹

Amar bien es el objetivo de la vida cristiana. Esto es más fácil en nuestros sueños que en la práctica. Necesita que crezcamos a una adultez emocional en Cristo, porque las recompensas son inmensas y no tienen medida.

EL PROBLEMA DE LA INMADUREZ EMOCIONAL

Muchas personas conocen relativamente bien las verdades de la Biblia. Pueden recitar varios de los diez mandamientos y articular los principios clave para la vida cristiana. Creen de todo corazón que ellos deberían estar viviéndolos. ¡El problema es que ellos no saben cómo!

Lo siguiente es un simple ejemplo, un escenario común:

Jessica es una gerente talentosa en su compañía. Hace quince años que es cristiana y ama pasar tiempo con Dios. Cuando el vicepresidente programaba que los gerentes se encontraran con sus clientes fuera de la ciudad, le pidió a Jessica que eligiera las semanas que prefería para viajar durante los próximos tres meses. Durante esa semana, ella le mandó un correo electrónico con las fechas y esperó ansiosamente su confirmación. No llegó nada. Jessica llamó a su oficina la semana siguiente.

La asistente administrativa le respondió: «Bueno, de acuerdo a la programación que tengo aquí, los próximos tres meses están completos», dijo. «Creo que esto significa que él no la necesita por el momento. Pero gracias por llamar».

Jessica se sentó en su silla atónita. «Gracias», respondió como robot y colgó.

Las siguientes dos semanas Jessica luchó contra Dios y contra ella misma. Le pidió a él perdón por la furia que sentía. Trató de entender por qué el vicepresidente había cambiado de opinión. Se humilló ante Dios. Oró a gritos pidiendo amor por sus compañeros de trabajo. No podía dormir.

Por último llegó a la conclusión que Dios estaba tratando con su voluntad terca. Con el paso del tiempo se distanció del vicepresidente

y otros gerentes, evitándolos en lo posible. Durante los siguientes dos años trabajó arduamente, se sentía como si hubiera llegado al techo para lograr algún ascenso en esta compañía. Finalmente, logró un puesto en otra.

Jessica está comprometida con su relación personal con Jesucristo. Practica disciplinas espirituales. Sin embargo, el problema es que su compromiso con él no incluye relacionarse con las personas de una manera emocionalmente madura. Efectivamente, ella aplica mal la verdad bíblica y sigue, probablemente, habilidades para contactarse aprendidas de manera inconsciente en su familia. ¿Qué suposiciones está haciendo sobre su jefe, su asistente administrativa, sobre la voluntad de Dios para su vida? ¿Qué podría haber hecho para evitar ese dolor, para preservar sus relaciones laborales?

A menos que Jessica reciba ayuda en esta área, es muy posible que vuelva a repetir el mismo patrón de conducta nuevamente.

Aprendemos muchas habilidades para ser competentes en nuestras carreras y en la escuela.

Sin embargo, no aprendemos las habilidades necesarias para crecer como un adulto emocionalmente maduro que ama bien. La Biblia es clara acerca de lo que debemos hacer. Parte de este crecimiento como cristiano emocionalmente maduro, es aprender a cómo aplicar las verdades que creemos de manera práctica y efectiva. Por ejemplo:

- ☛ ¿Cómo puedo ser rápido para escuchar y lento para hablar?
- ☛ ¿Cómo puedo estar enojado y no pecar?
- ☛ ¿Cómo puedo mirar a mi corazón por sobre todas las cosas? (Porque ese es el lugar de donde fluye la vida)
- ☛ ¿Cómo puedo hablar de la verdad en el amor?
- ☛ ¿Cómo puedo ser un verdadero pacifista?
- ☛ ¿Cómo puedo llorar?
- ☛ ¿Cómo puedo no dar falso testimonio en contra de mi vecino?
- ☛ ¿Cómo puedo deshacerme de toda amargura, furia y envidia?

El resultado final de una incapacidad para abandonar nuestras creencias, es que nuestras iglesias y las relaciones dentro de la misma no son cualitativamente diferentes del mundo que nos rodea.

¹ Sojourners, (Julio 2004), <http://www.soj.net/index.cfm?action=magazine.article&issue=soj04070&article=040723>.

BEBES, NIÑOS, ADOLESCENTES Y ADULTOS EMOCIONALES

Jesús predicó grandes mensajes a las multitudes. Pero sabía que no sería suficiente para que las personas lo «entendieran» verdaderamente. Entonces eligió doce discípulos con los cuales vivió día y noche durante tres años. Les presentó cómo funcionaban sus enseñanzas en forma efectiva y los hizo practicar. Él supervisaba e impartía poder.

Jesús sabía que la inspiración no era suficiente.²

He pasado toda mi vida adulta dando sermones inspiradores sobre el corazón de Dios para que nosotros amemos a otros. He predicado mensajes de cómo Jesús vio a cada ser humano como infinitamente precioso y como un tesoro a la vista de Dios. He citado a la Madre Teresa de Calcuta en su inspiradora frase «Ama persona por persona», y la revelación de Thomas Merton de que la gente «iba caminando alrededor brillando como el sol».³ He descubierto que decirle a las personas que amen más y mejor no es suficiente. Necesitan habilidades prácticas incorporadas dentro de su formación espiritual para crecer de una infancia a una adultez emocional. Quizás muchas personas que cronológicamente tienen cuarenta y cinco años permanecen como un bebé, un niño o un adolescente.

La pregunta es: ¿Cómo las distingo? A continuación vemos un breve resumen de cada una:⁴

BEBES EMOCIONALES

- ☛ Buscan a otros para que los cuiden.
- ☛ Tienen mucha dificultad para entrar al mundo de otros.
- ☛ Son conducidos por necesidad al ser gratificados.
- ☛ Usan a otros como objetos para satisfacer sus necesidades.

NIÑOS EMOCIONALES

- ☛ Están satisfechos y felices mientras reciben lo que quieren.

- ☛ Se muestran rápidamente ante las presiones, desilusiones, problemas.
- ☛ Interpretan los desacuerdos como ofensas personales.
- ☛ Son heridos con facilidad.
- ☛ Se quejan, se retraen, manipulan, se vengan, son sarcásticos cuando no obtienen lo que quieren.
- ☛ Tienen grandes dificultades para hablar en forma calmada de sus necesidades y las cosas que desean, de una manera amable y madura.

ADOLESCENTES EMOCIONALES

- ☛ Tienden a estar siempre a la defensiva.
- ☛ Son amenazados y alarmados por las críticas.
- ☛ Mantienen una puntuación de lo que dan para después pedir algo a cambio.
- ☛ Tratan mal los conflictos, generalmente culpan, apaciguan, van con una tercera persona, hacen mala cara o ignoran el tema por completo.
- ☛ Se preocupan por ellos mismos.
- ☛ Tienen dificultad para escuchar verdaderamente el dolor, las desilusiones o necesidades de otra persona.
- ☛ Son críticos y sentenciosos.

ADULTOS EMOCIONALES

- ☛ Son capaces de pedir lo que necesitan, quieren o prefieren de manera clara, directa y honesta.
- ☛ Reconocen, controlan y asumen responsabilidades de sus propios pensamientos y sentimientos.
- ☛ Pueden, aun bajo presiones, afirmar sus propias creencias y valores sin ser adversos.
- ☛ Respetan a otros sin tener que cambiarlos.
- ☛ Dan a las personas un lugar para el error y reconocen que no son perfectas.
- ☛ Aprecian a las personas tal cual son, las buenas, las malas y las feas, y no por lo que reciben a cambio.
- ☛ Evalúan con precisión sus propios límites, fuerzas y debilidades y son capaces de discutir acerca de ellos con otros libremente.

2 Vea a Robert Coleman en, *El plan maestro del evangelismo*. Revell, Grand Rapids, 1963.

3 Merton, *Conjeturas de un transeúnte culpable*, 156-158.

4 Para una descripción completa de bebés, niños, adolescentes y adultos emocionales, vea a Scazzero en, *La iglesia emocionalmente sana*, 66.

- Están sintonizados profundamente con el propio mundo emocional y pueden entrar en los sentimientos, necesidades y preocupaciones de otros sin perderse ellos mismos.
- Tienen la capacidad de resolver un conflicto con madurez y negociar soluciones que consideran las perspectivas de otros.

LA DISCIPLINA ESPIRITUAL DE PRACTICAR LA PRESENCIA DE LA GENTE

Como adultos cristianos emocionalmente maduros, reconocemos que amar en verdad es la esencia de la espiritualidad verdadera. Eso necesita que nosotros experimentemos una conexión con Dios, con nosotros mismos y con otras personas. Dios nos invita a practicar su presencia en nuestra vida cotidiana. Al mismo tiempo «a practicar la presencia de la gente», con una conciencia de su presencia en nuestras relaciones diarias.⁵ Es muy raro conseguir las dos.

La profunda y contemplativa vida de oración de Jesús con su Padre resultó una presencia contemplativa también con las personas. Jean Vanier escribió que el amor es «revelar la belleza de otra persona a ellos mismos».⁶ Jesús hizo eso con cada persona que conocía. Esta habilidad de realmente escuchar y prestar atención a la gente estaba en el corazón de su misión. No podía evitar tener compasión. De la misma manera, en nuestro tiempo de contemplación con Dios, también somos invitados a estar presentes con las personas en la oración, revelándoles su belleza.

Los líderes religiosos en tiempos de Jesús, los «líderes de la iglesia» nunca hicieron esa conexión. Eran diligentes, entusiastas y absolutamente comprometidos a tener a Dios como el Señor de sus vidas. Memorizaban los libros completos del Génesis, Éxodo, Levítico, Números y Deuteronomio. Oraban cinco veces al día. Pagaban el diezmo de sus ingresos y daban dinero a los pobres. Evangelizaban, pero nunca disfrutaban de las personas. No relacionaban amar a Dios con la necesidad de ser diligentes, entusiastas y comprometidos absolutamente a crecer en sus capacidades para amar a las personas. Por

eso criticaban a Jesús repetitivamente por ser un «glotón y un borracho, amigo de recaudadores de impuestos y de los pecadores» (Mateo 11:19). Jesús disfrutaba mucho de las personas, y de la vida.

Jesús se negó a separar la práctica de la presencia de Dios de la de las personas. Cuando fue empujado a separar esta unión irrompible, se negó. Hizo un resumen de toda la Biblia en esto: «Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón, con todo tu ser y con toda tu mente —le respondió Jesús—. Este es el primero y el más importante de los mandamientos. El segundo se parece a este: Ama a tu prójimo como a ti mismo. De estos dos mandamientos dependen toda la ley y los profetas» (Mateo 22:37-40).

NUESTRO GRAN PROBLEMA

Yo no puedo ayudar, sin embargo, usted puede experimentar conmigo la vida en el centro de mi universo. Miro al mundo con mis propios ojos. Escucho lo que sucede. Solo puedo sentir, querer y experimentar lo que estoy sintiendo, queriendo o experimentando. Naturalmente también quiero que las personas alrededor de mí abandonen lo que son y se conviertan en lo que yo quiero que ellos sean. Prefiero que todos los que están cerca piensen, sientan y actúen en dirección al mundo de la misma manera que yo lo hago.

Prefiero la ilusión de la igualdad cuando en realidad somos diferentes unos de otros. Quiero que el mundo de los otros sea como el mío. Inclusive actúo de la misma manera en mi relación con Dios, abandonando mi espiritualidad como si yo fuera el centro del universo.

Por esta razón, M. Scott Peck argumenta que todos nacemos narcisistas y que aprender a salir de nuestro narcisismo está en el corazón de nuestro viaje espiritual.⁷

Cuando Geri y yo nos casamos encendimos lo que hoy se conoce como la vela de la unión. Dos velas separadas representaban nuestras vidas. Después de tomar los votos, prendimos una tercera y apagamos las que estaban separadas. Esto simbolizaba que entonces éramos «uno».

Somos «uno», proclamamos ante nuestras familias y amigos.

5 La primera vez que vi la frase «practicar la presencia de la gente» fue en el libro de Mike Mason, *Practicar la presencia de la gente: como aprendemos a amar* Editorial WaterBrook, Colorado Springs, 1999.

6 Jean Vanier, *Convertirse en un ser humano*, Editorial Paulista, Malwah, NJ, 1998, 22.

7 M. Scott peck, *Un mundo que espera nacer: civilidad Re descubierta* Bantam Books, Nueva York, 1993, 108-112.

La pregunta que no respondimos fue: «¿Cuál?». Durante los primeros nueve años de nuestro matrimonio, inconscientemente respondí a esa pregunta con: «¡Sí, Geri y yo somos uno, y yo soy el uno!».

Para crecer espiritualmente debe ocurrir una revolución copérmica en la manera que nos sentimos en relación con otros. Cuando Copérnico sacó al ser humano del centro del universo y dijo que nosotros girábamos alrededor del sol y no al contrario, envió una onda de choque a través de la civilización occidental. Para descubrir ese «otro» de un esposo, amigo, jefe, niño y compañero de trabajo y verlos como seres humanos separados y únicos, sin perderse usted mismo; es también una revolución copérmica de madurez emocional.

RELACIONES YO-ÉL

En 1923, el gran teólogo judío Martín Buber, escribió un libro brillante pero difícil de leer titulado *I and Thou* [Yo y tú].⁸ Buber describió la relación más sana y madura posible entre los seres humanos como una relación «yo-tú». Yo reconozco en tal relación que soy hecho a imagen de Dios y también lo es cada ser sobre la faz de la tierra. Esto lo hace un «tú» para mí. Por esa realidad cada persona merece respeto, es decir, lo trato con dignidad y estimación. No los deshumanizo o los objetivizo. Los afirmo como tener un ser humano único y separado aparte de mí.

Vea las próximas ilustraciones circulares:



A pesar que usted es diferente a mí, un «yo» o «tú», lo respeto, lo amo y lo valoro.

Buber sostuvo que en la mayoría de nuestras relaciones humanas perdemos de vista a los otros cuando están separados de nosotros. Tratamos a las personas como objetos, como un «eso» (para usar la pala-

bra de Buber). En la relación yo-eso, lo trato a usted como un medio para un fin, como usaríamos un cepillo de dientes o un coche.

¿Cómo se vería eso?

- ☛ Entro y tiro mi trabajo a mi secretaría sin decir ni siquiera hola.
- ☛ Desplazo a las personas en un cuadro organizativo en una reunión de personal como si fuesen objetos o algo infrahumano.
- ☛ Hablo sobre las autoridades como si fuesen infrahumanos.
- ☛ Trato a Geri o a los niños como si ellos no estuvieran a cargo de sus propias libertades, sueños, autonomías. Pretendo que ellos sean la imagen que tengo en mi cabeza.
- ☛ Estoy amenazado cuando alguien no está de acuerdo con mis ideas políticas.
- ☛ Escucho los problemas de mis vecinos y los ayudo con tareas en sus hogares con la esperanza de que ellos asistan al servicio asistencial de Navidad en nuestra iglesia. No lo hacen... Y continúo con otra persona.

El resultado de relaciones yo-eso es mi frustración cuando las personas no encajan en mis planes. La manera que veo las cosas es «correcta». Y si usted no lo ve como yo, no está viendo las cosas de esa manera. Está «equivocado».

Reconocer la naturaleza única y la separación de cada una de las personas sobre la tierra, es crucial para la madurez emocional. Con tanta facilidad obligamos a los demás a ver el mundo como lo vemos nosotros. Creemos que nuestro camino es el correcto.

Agustín definió al pecado como el estado de estar «hundidos en uno mismo».

En vez de usar nuestro poder dado por Dios para orientarnos hacia él y hacia otros seres humanos, nos enfocamos en nuestro interior. Por eso Dante en su obra *Inferno* [El Infierno], llegó al foso del infierno, dominado por el hielo y no por el fuego. La frialdad representaba la muerte, la frialdad del pecado y el estar ensimismado. Satanás estaba atascado, congelado en el hielo y lloraba por sus seis ojos.⁹ C. S.

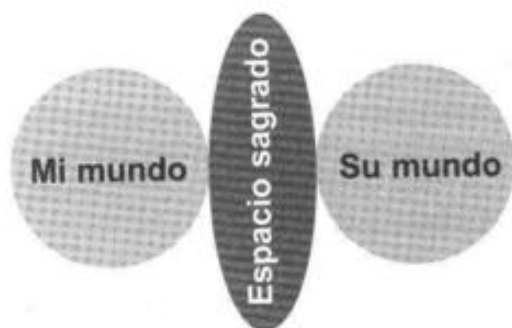
⁹ Dante Alighieri, *La divina comedia*, vol. 1, trans. Mark Musa Penguin Books, Nueva York, 1984, p. 381.

⁸ Martin Buber, *Yo y tú*, trans. Walter Kaufman Charles Scribner's Sons, Nueva York, 1970.

Lewis describió al infierno en el libro *El Gran Divorcio* como el lugar donde cada persona vive en aislamiento. Millones de millas separados uno del otro porque no se llevan bien.¹⁰

RELACIONES YO-TÚ

Buber dijo que las relaciones verdaderas solo pueden existir entre dos personas deseosas de conectarse a través de sus diferencias. Dios llena ese espacio medio de una relación yo-tú. Dios no solo puede ser vislumbrado en un diálogo genuino. También penetra a sus espacios medios. Vea el siguiente diagrama:



El principio central del trabajo de vida de Buber era que la relación yo-tú entre personas refleja íntimamente la relación yo-tú que los seres humanos tenemos con Dios. Una relación genuina con cualquier tú muestra rasgos del «eterno tú».¹¹ Es por eso que cuando amamos bien a alguien como adultos emocionales, tratándolo como un tú y no como eso, es una experiencia muy poderosa. Cuando el amor genuino en una relación es liberado, la presencia de Dios se pone de manifiesto y el espacio de separación entre nosotros se transforma en un lugar sagrado.

La relación de Jessica con su vicepresidente no fue lo que Buber hubiera caracterizado como una relación yo-tú. Jessica no tuvo las habilidades y madurez emocional para resolver este conflicto de

manera correcta. Tampoco tuvo la capacidad de mostrar sus propios sentimientos y creencias sin pensar de forma adversa. El resultado final fue un aislamiento y frialdad en sus relaciones laborales que se parecían más al infierno que al cielo.

MADUREZ EMOCIONAL Y CONFLICTO

Practicar el «yo-tú» en nuestras relaciones conduce a otro aspecto de madurez emocional. Informa sobre nuestra capacidad para resolver conflictos con madurez y negociar soluciones mientras consideramos las perspectivas de otras personas.

En el corazón del verdadero pacifista está nuevamente reconocer que somos seres humanos hechos a imagen de Dios. A semejanza de nuestro Creador junto con el ejemplo de Cristo, nos pone sobre carriles que desean vivir en la verdad y no en el fingimiento, incluso cuando eso significa que pueda surgir un conflicto. La mayoría de los cristianos que conozco son malos para resolver conflictos. Existen por lo menos dos razones para esto: la primera se relaciona a las creencias erróneas acerca del pacifismo y la segunda a la falta de entrenamiento y ayuda en esta área.

IGNORAR EL CONFLICTO- PACIFISMO FALSO

Un versículo mal interpretado trágicamente en el Nuevo Testamento, es la proclamación de Jesús: «Dichosos los que trabajan por la paz, porque serán llamados hijos de Dios» (Mateo 5:9). La mayoría de la gente piensa que Jesús no llama en este versículo a ser pacificadores y apaciguadores que aseguren que nadie se enoje. Debemos mantener la paz, ignorando los temas y problemas difíciles, haciendo que las cosas seguras permanezcan estables y tranquilas.

Cuando evitamos conflictos o tranquilizamos a la gente por miedo, somos falsos pacificadores. Por ejemplo:

Karl está enojado por la conducta de su esposa que llega constantemente tarde a su casa después del trabajo. Él no dice nada. ¿Por qué? Porque piensa que es como Cristo al no decir nada, a pesar de que la ignora. Es un pacifista falso.

Pam no está de acuerdo con sus compañeros de trabajo durante la hora de almuerzo cuando difaman a su jefe. Tiene miedo de hablar.

¹⁰ C.S. Lewis, *El gran divorcio* Macmillan Company, Nueva York, 1946, 16-25.

¹¹ Kenneth Paul Kramer con Mechthild Gawlick, *El yo y tú de Buber: practicar el diálogo viviente* Editorial Paulista, Mahwah, NJ, 2003, 24.

Pasa y piensa: *No quiero arruinar la atmósfera hablando y no estando de acuerdo.* Es una pacifista falsa.

Bob sale a cenar con otras diez personas. Está muy ajustado financieramente entonces pide solo una ensalada y un aperitivo. Mientras tanto, los otros piden aperitivos, carnes, vinos y postres. Cuando llega la cuenta, uno dice: «Dividámosla equitativamente o estaremos siglos tratando de ver lo que cada uno debe pagar». Todos están de acuerdo. Bob se quiere morir en su interior pero no va a decir nada. Es un pacifista falso.

Yolanda está comprometida. Ella quisiera más tiempo para volver a pensar su decisión, y tiene miedo que su prometido y la familia de él se enojen y decide contraer matrimonio. Es una pacifista falsa.

Ellen ama a sus padres. Ambos son muy críticos por la forma que ella cría a sus hijos. Las vacaciones son un tiempo de tensión. Ellen no dice nada porque no quiere herir sus sentimientos. Es una falsa pacificadora.

Sharon piensa que su novio es irresponsable y se siente mal por él. Ella piensa que él *ya ha sufrido mucho dolor en su vida, ¿cómo puedo sumarle eso?* Se retracta de decirle que su conducta está aniquilando lentamente la relación que tiene una muerte lenta. Ella es una pacifista falsa.

¡El problema con todos estos escenarios es que la forma de paz verdadera nunca va a llegar pretendiendo que lo que está mal, esté bien! Los verdaderos pacifistas aman lo suficientemente a Dios, a los otros y a ellos mismos para desbaratar la falsa paz. Jesús es un ejemplo de esto para nosotros.

ACEPTAR EL CONFLICTO —EL CAMINO A LA PAZ VERDADERA

El conflicto y el problema fueron primordiales en la misión de Jesús. Él desbarató a todos los pacifistas falsos que estaban a su alrededor en la vida de sus discípulos, las multitudes, los líderes religiosos, los romanos, a los que compraban y vendían en el templo. Enseñó que hacer la paz verdadera, destruye la falsa paz hasta en las familias: «No crean que he venido a traer paz a la tierra. No vine a traer paz sino espada. Porque he venido a poner en conflicto al hombre contra su padre, a la hija contra su madre, a la nuera contra su suegra; los enemigos de cada cual serán los de su propia familia» (Mateo 10:34-36).

¿Por qué? Usted no puede tener la paz verdadera del reino de Cristo con mentiras o fingimientos. Estos deben salir a la luz y ser reemplazados con la verdad. Este es el camino de la madurez a tomar.

En las Beatitudes, Jesús nos explica las características que necesitamos mostrar si nos vamos a comprometer con la pacificación verdadera, pobreza de espíritu, mansedumbre, pureza de corazón, misericordia, etc. (Mateo 5:3-11) Él también sigue la llamada a la pacificación verdadera diciendo que la persecución va a seguir a los que de nosotros lo sigan en esto.

No obstante, los conflictos no resueltos son unas de las tensiones más grandes en la vida cristiana de la actualidad. La mayoría de nosotros la odiamos. No sabemos qué hacer con ella. En vez de arriesgar cualquier relación rota, preferimos ignorar los temas difíciles y conformarnos con una «paz falsa», con la esperanza que ellos se irán de alguna forma. Y no lo hacen. Y todos aprendemos, tarde o temprano, que no se puede construir el reino de Dios sobre mentiras y fingimientos. Solo la verdad lo podrá hacer.

APRENDER HABILIDADES PARA SER VERDADEROS PACIFISTAS

Muchos de nosotros creemos que amar en verdad se aprende automáticamente, que es solo un «sentimiento». Subestimamos la profundidad de nuestros malos hábitos, y lo que es necesario para sustentar un cambio a largo plazo como el que hizo Cristo en nuestras relaciones.

Esta creencia nos llevó a Geri y a mí por más de once años a aprender de una variedad de fuentes, recolectando ejercicios y herramientas así la gente podía aprender cómo practicar el yo-tú con otros. Nuestro deseo era ayudar a los seguidores de Jesús a obedecer el mandato de amar bien. Queríamos mover a las personas desde un estado de defensa, reacción, y miedo a la apertura, empatía y vulnerabilidad. Nos dimos cuenta que ellos necesitaban experimentar un nuevo reino, una forma de relacionarse que estaba fuera de su zona de comodidad. Practicar las nuevas habilidades como las que están a continuación va a causar al principio un nivel de disconformidad. Son fáciles de entender pero difíciles para implementar. Al practicar conductas maduras y buenas repetidamente, hemos visto a personas liberarse de los círculos

eternos de la inmadurez emocional.¹² Han servido como un nexo de mucha ayuda al mover personas para convertirse en padres y madres de la fe.

Hemos coleccionado un número de herramientas y ejercicios. Los siguientes, sin embargo, son un poco de los que usamos en toda clase de relaciones: nuestro matrimonio, el ser padres, el personal, la iglesia. Cada uno ofrece a su manera un medio de ayuda para que las personas puedan salir de una forma yo-eso de relacionarse con otros y vayan hacia una relación yo-tú. Cada uno de ellos nos ayuda a seguir a Cristo para convertirnos en pacifistas verdaderos y llevarnos a amar en verdad.

HABLAR Y ESCUCHAR

Hablar y escuchar son la esencia de tener una relación con otra persona de tipo yo-tú. Cada uno sabe que la comunicación es esencial en todas las relaciones. Las personas toman cursos en la escuela secundaria, en la universidad y otros lugares para aprender más sobre el tema. Aun así pocas personas lo hacen bien. Esto es verdad especialmente bajo situación de abatimiento y conflicto.

Para muchos de nosotros, nuestra niñez fue una experiencia de invisibilidad. Por eso, ser simplemente el orador y expresar sus deseos y esperanzas puede ser una experiencia curativa y poderosa. Además, este proceso de hablar y escuchar crea una conexión nueva entre dos personas, bajándoles el ritmo a ambas.

Lo invito a ver la siguiente estructura como una práctica espiritual de encontrarse con Dios por medio de su tiempo con esta persona. Pídale a Dios que lo ayude estar presente con devoción. Ore para que lo ayude a recibir a esta persona como si fuese Jesús. ¿Cómo quisiera Jesucristo venir a usted a través de esta persona? Pídale a Dios que le dé paz a su mente para que pueda estar en silencio suficiente para entrar en el mundo de la persona que habla.

COMO ORADOR

- ☛ Hable de sus propios pensamientos y sentimientos (hable en primera persona).
- ☛ Sea breve. Use oraciones o frases cortas.
- ☛ Corrija a la otra persona si considera que él o ella se ha equivocado.
- ☛ Continúe hablando hasta que sienta que le han entendido.
- ☛ Cuando no tenga nada más que decir diga: «Eso es todo por ahora».

COMO OYENTE

- ☛ Ponga su propio orden del día en espera. Permanezca quieto y en silencio como si estuviese ante Dios.
- ☛ Deje que la otra persona hable hasta que él o ella complete un pensamiento.
- ☛ Medite con atención las palabras de la otra persona. Usted tiene dos opciones: parafrasear o usar sus propias palabras.
- ☛ Cuando parezca que el orador ha finalizado, pregunte: «¿hay algo más?».

El objetivo de repetir lo que la otra persona dice, es estar seguro que los está escuchando con atención. Es necesario que usted como oyente ponga sus ideas y respuestas en espera. Dele valor a la otra persona haciéndole saber que usted realmente ve y comprende el mundo de él o ella y su punto de vista. Usted reconoce que son diferentes. Puede usar estas frases típicas: «eso tiene sentido...» o «puedo ver eso porque...» o «puedo entender eso porque...».

LA DECLARACIÓN DE DERECHOS¹³

El respeto no es un sentimiento. Es la manera que tratamos a otra persona. Sin importar cómo nos sentiríamos acerca de otro ser humano, ellos están hechos a imagen a Dios y tienen valor infinito. La siguiente declaración de derechos ha estado pegada sobre nuestro refrigerador

12 Se ha investigado cómo y cuándo desviar la atención de conductas negativas hacia otras positivas, las personas han sido capaces de realizar cambios permanentes en sus caminos neurales. Para un estudio interesante, ver a Jeffrey M. Schwartz y Sharon Begley en, *La mente y el cuerpo: neuro plasticidad y el poder de la fuerza mental* Regan Books, Harper-Collins, Nueva York, 2002.

13 Pan Ennis, La tercera opción: un ministerio para matrimonios heridos, Tema Número 1, «Respeto», 1-17.

y en nuestras vidas por años. Al lado de cada «derecho» hay ejemplos de nuestra vida familiar.

DECLARACIÓN DE DERECHOS

El respeto significa que yo me doy y le doy a otros el derecho a:

- ☛ *Espacio y privacidad* (por ejemplo, golpear la puerta antes de entrar, no abrir el correo de otro, respetar las necesidades de silencio y espacio de otros);
- ☛ *Ser diferente* (por ejemplo, permítase preferencias por comidas, películas, volumen de la música, y cómo pasamos nuestro tiempo);
- ☛ *Discrepar* (por ejemplo, dando espacio a cada persona a pensar y ver la vida de manera diferente);
- ☛ *Ser escuchado* (por ejemplo, escuchando mutuamente los deseos, opiniones, pensamientos, sentimientos, etc.);
- ☛ *Ser tomado con seriedad* (por ejemplo, escuchando y estando presente el uno al otro);
- ☛ *Que le sea dado el beneficio de la duda* (por ejemplo, verificando suposiciones y no juzgando al otro cuando aparecen malos entendimientos);
- ☛ *Que se le diga la verdad* (por ejemplo, contando con la verdad cuando nos pedimos información desde «¿estudiaste para la evaluación que reprobaste?» hasta «¿por qué regresaste tarde a casa?»);
- ☛ *Ser consultado* (por ejemplo, controlando y preguntando cuándo las decisiones van a afectar a otros);
- ☛ *Ser imperfecto y cometer errores* (por ejemplo, dejando «espacio» al romper algo, olvidándose objetos, desilusionándose sin intención, reprobando evaluaciones cuando hemos estudiado, etc.);
- ☛ *Un trato cortés y honorable* (por ejemplo, usando palabras que no hieren, preguntando antes de usar, consultando cuando es apropiado, tratándose el uno al otro como yo-tú); y por último,
- ☛ *Ser respetado* (por ejemplo, teniendo en cuenta los sentimientos de cada uno).

VERIFICAR SUPOSICIONES¹⁴

El noveno mandamiento dice: «No des falso testimonio en contra de tu prójimo» (Éxodo 20:16). Verificar suposiciones es una herramienta muy simple pero muy poderosa que elimina un incalculable número de conflictos en las relaciones. Me permite verificar si lo que estoy pensando o sintiendo por usted es verdad. Me concede también clarificar malentendidos potenciales.

Cada vez que hago una suposición sobre alguien que me ha herido o desilusionado sin confirmarlo, tengo a esta persona en mi mente como una mentira. Esta suposición es una mala interpretación de la realidad porque no la he verificado con la otra persona. Es muy posible estar creyendo en algo que no es verdadero. Y también es muy probable que vaya a transmitir esta falsa suposición a otros.

Cuando dejamos la realidad por una creación mental de nuestro propio hacer (suposiciones ocultas), creamos un mundo falso. Cuando hacemos esto, bien se puede decir que excluimos a Dios de nuestra vida porque él no existe fuera de la realidad y la verdad. Al hacerlo, rompemos relaciones creando confusión y conflictos eternos. Jessica, en nuestra apertura ilustrativa del capítulo, hizo toda clase de suposiciones acerca de por qué su jefe no había programado que ella se reuniera con los clientes. La Biblia tiene mucho que decir acerca de no tomar el rol de juzgar a los demás (véase Mateo 7:1-5).

A continuación vemos algunos pasos importantes para usar esta herramienta con otra persona:

- ☛ Medite sobre algo que usted sospecha que la otra persona piensa o siente que aún no se lo ha dicho.
- ☛ Pregunte: «¿Tengo su permiso para verificar una suposición que tengo?» (Si él o ella lo admiten, entonces puede proceder).
- ☛ Diga: «Creo que usted cree...» o «asumo que está pensando...» (complete el espacio). Cuando termine, pregúnteles: «¿Es esto correcto?».
- ☛ Dé a la otra persona la posibilidad de responder.

14 Aprendí esta herramienta de Lori Gordon en, *PAIRS: manual del curso semestral*: Fundación PAIRS, Weston, FL, 2003.

Puede usar esto con empleados, empleadores, esposos o esposas, amigos, compañeros de habitación y trabajo, padres, hijos. La lista es infinita.

EXPECTATIVAS¹⁵

Las expectativas no satisfechas o poco claras generan caos en nuestros centros de trabajo, clases, amistades, noviazgos, matrimonios, equipos deportivos, familias e iglesias. Por ejemplo:

- ☛ Por supuesto que estás invitado al evento familiar. ¿Verdad que somos importantes para ti?
- ☛ No sabía que el trabajo involucraba todo eso. Usted nunca me lo dijo.
- ☛ Mi hijo mayor debería saber que necesito que venga a arreglar algunas cosas. No tendría que pedírselo.
- ☛ Estoy tan desilusionado... Esperaba que un buen matrimonio se diera naturalmente.
- ☛ Soy el único que cuida a mis padres ancianos. Mis hermanos pretenden que lo haga todo.
- ☛ Si le preocupara realmente, ella me llamaría.
- ☛ En una buena iglesia cada uno debiera ser amable y compasivo cuando alguien hiera.

Exigimos que las demás personas sepan qué queremos antes de decirlo (especialmente si ellos están involucrados en la relación). El problema con la mayoría de las expectativas es que son:

- ☛ Inconscientes: tenemos expectativas de las cuales no somos conscientes hasta que alguien nos desilusiona.
- ☛ Poco realistas: tenemos ilusiones sobre otros. Por ejemplo, creemos que un esposo o esposa, un amigo o un pastor va a estar a disposición en todo momento para satisfacer nuestras necesidades;
- ☛ Secretas: nunca quizás le dijimos a nuestro esposo o esposa, amigo o jefe lo que esperábamos; entonces nos enojamos cuando nuestras expectativas no son satisfechas.

- ☛ No acordadas: podemos haber tenido nuestros propios pensamientos acerca de lo que esperábamos, pero la otra persona nunca estuvo de acuerdo.

Las expectativas son solo válidas cuando han sido de común acuerdo. Todos sabemos de la experiencia poco placentera de otras personas que tienen expectativas que nunca acordamos.

Para que las expectativas sean válidas, deben ser primero:

- ☛ Conscientes (debo ser consciente de las expectativas que tengo de la otra persona).
- ☛ Realistas (debo preguntarme si mis expectativas respecto a la otra persona son realistas).
- ☛ Habladas (debo hablar de mis expectativas con la otra persona de manera clara, directa y respetuosa).
- ☛ Acordadas (para que mis expectativas sean válidas, la otra persona debe tener conocimiento y estar de acuerdo con ellas; de lo contrario es simplemente una esperanza).

Piense en una expectativa que tiene de su esposo o esposa, amigo, compañero de habitación, jefe, miembro de la familia o compañero de trabajo. Pregúntese: «¿Soy consciente de lo que es? ¿Es realista? ¿Fue hablado? ¿Estuvieron ellos de acuerdo con esto?». Inicie una conversación con ellos y busque llegar a un acuerdo sobre la expectativa. Piense ahora en una persona que pueda tener una expectativa por usted inconsciente, irrealista, no hablada y no acordada. Siéntese con ellos y háblelo. Trate de llegar a un acuerdo mutuo.

ALERGIAS Y DESENCADENANTES

Estamos familiarizados con las alergias físicas a ciertas comidas o al polen, no así con las alergias emocionales. Estas últimas significan una reacción intensa a algo en el presente que nos recuerda, consciente o inconscientemente, a un acontecimiento de nuestra historia de vida.

Los ejemplos de alergias emocionales podrían ser la respuesta que solía tener cuando Geri quería salir los fines de semana con sus amigas en los primeros años de nuestro matrimonio. Yo tenía una reac-

¹⁵ Pan Ennis, *La tercera opción: un ministerio para matrimonios heridos*, Manual para Docentes, Tema Número 3, «Expectativas», 1-9.

ción alérgica. Me traía recuerdos de los primeros sentimientos de falta de afecto de mis padres. Las circunstancias eran muy diferentes, pero el sentimiento era el mismo.

Otro ejemplo es el de Teresa cuando ve a su esposo mirar televisión en vez de cuidar a los hijos con ella. Esto le produce enojo. Lo ataca y lo subestima porque él le recuerda inconscientemente a su padre que abandonó su hogar cuando ella tenía siete años, dejándola a ella y su madre que se las arreglen solas.

Como puede observar, lo que sucede más a menudo en una reacción alérgica, porque terminamos tratando a la persona con la cual tenemos ahora una relación, como si fuera alguien de nuestro pasado. Lo tratamos como un «eso».

La organización PARES desarrolló un ejercicio de mucha ayuda («Curar al madero») y animamos a todos a tomar parte ya sea con otra persona o con ellos mismos:¹⁶

- ☛ Una alergia emocional que usted desencadena en mí es...
- ☛ Cuando esta alergia sucede, lo que pienso o me digo es...
- ☛ Cuando esta alergia sucede, siento...
- ☛ Cuando esta alergia sucede, lo que pienso y siento de mí mismo por tener estos sentimientos es...
- ☛ Cuando esto sucede dentro de mí... la conducta que usted ve luego es...
- ☛ Lo que esta alergia se relaciona con mi historia es...
- ☛ Cuando esta alergia sucede, usted me recuerda a...
- ☛ El precio que estamos pagando por esto en nuestra relación es...
- ☛ Las palabras del pasado que yo necesitaba, las mismas que deseaba haber escuchado son...

Muchas personas se dan cuenta a través de este ejercicio de lo mucho que todavía viven en el pasado y como lo proyectan en sus relaciones presentes. Una vez que comenzamos a ver esta conexión, podemos empezar con opciones diferentes que más que reacciones alérgicas, son respuestas más cariñosas y emocionalmente adultas.

LA IGLESIA COMO UNA NUEVA CULTURA

Uno de los más grandes regalos que podemos dar a nuestro mundo es ser una comunidad de adultos emocionalmente sanos que aman bien. Esto llevará al poder de Dios y a un compromiso de aprender, crecer y romper con los patrones insalubres y destructivos que regresan a las generaciones en nuestras familias y culturas y en algunos casos, a nuestra cultura cristiana también.

Recuerde que Jesús formó una comunidad con un pequeño grupo de Galilea, una provincia subdesarrollada en Palestina. No eran maduros ni espiritual ni emocionalmente. Pedro, el líder señalado, tenía un gran problema con su boca y era un cúmulo de contradicciones. Su hermano Andrés permanecía callado y detrás de escena. Santiago y Juan eran llamados los «hijos del trueno» porque eran agresivos, impulsivos, ambiciosos e intolerantes. Felipe era escéptico y negativo ya que tenía una visión limitada. «No podemos hacer eso», resumía su fe de esta forma al hacer frente al problema de alimentar a cinco mil personas. Bartolomé era prejuicioso y obstinado. Mateo era el más odiado en Capernaún por ejercer abuso contra personas inocentes. Tomás era melancólico, ligeramente depresivo y pesimista. Santiago, hijo de Alfeo y Judas, hijo de Santiago no eran nadie. La Biblia no dice nada sobre ellos. Simón el Zelote era un luchador por la libertad y un terrorista en su época. Judas, el tesorero, era un ladrón y un solitario. Simulaba ser leal a Jesús antes de traicionarlo al final.

Sin embargo, la mayoría de ellos tenían una gran cualidad: eran voluntariosos. Eso es todo lo que Dios nos pide.

En el próximo capítulo, resumiremos todo el libro cuando veamos crear una «regla de vida» para nuestra vida, para permitirnos salir de todo lo que hemos hablado hasta ahora. Entonces permanezca conmigo.

¹⁶ Lori Gordon con Jon Frandsen, *Pasaje a la intimidad*, 24.



Señor Jesucristo, Hijo de Dios, ten piedad de mí. Soy consciente, Señor, que a menudo trato a las personas como esos, como objetos, en vez de mirarlos con los ojos y el corazón de Cristo. Señor, tengo formas enfermizas de relacionarme que están profundamente dentro de mí. Cámbiame por favor. Haz de mí una forma de difundir un amor maduro, confiable y firme para que las personas con las que tengo contacto perciban tu ternura y bondad. Libérame de la falsa pacificación que es conducida por el medio. Señor Jesús, ayúdame a amar bien como tú. Oro para que me hagas crecer en un adulto emocionalmente maduro a través del poder del Espíritu Santo. En el nombre de Jesús, amén.

VAYA AL PRÓXIMO PASO PARA DESARROLLAR UNA «REGLA DE VIDA»

Amar a Cristo por sobre todas las personas

En el libro *The Book of the Dun Cow*, Walter Wangerin crea un mundo de fantasía con animales que viven en comunidad alrededor de un gallinero. Chauntecleer, el gallo del lugar, es el líder y esta a cargo de guiar a los otros animales que dependen de él. La paz del reino se rompe cuando el supremo mal, en forma de Wyrn, amenaza destruir la comunidad del gallinero liberando las «serpientes venenosas, negras y del largo del regaliz». La comunidad se mantiene unida por Chauntecleer porque canta el Devocional Diario, un regalo que recibió y disciplinó por la memoria de su propia historia. Él usará finalmente la fuerza y la violencia para destruir a Wyrn. Pero en esta batalla contra el mal, la comunidad alrededor del gallinero solo es capaz de pelear por su fe y los ejercicios espirituales que practican, los que parecen ser en apariencia una pérdida de tiempo contra tan enorme mal.

Nosotros también somos llamados a ordenar nuestra vida alrededor de prácticas y disciplinas espirituales, es decir una «regla de vida», algo completamente foráneo al mundo que nos rodea. Es una llamada para ordenarla de tal forma que el amor de Cristo llegue antes que todo lo demás. Y al hacer eso, como Chauntecleer, la calidad de nuestra

vida ofrece la posibilidad de ser transformados en un regalo para nuestra familia, amigos, compañeros de trabajo y comunidades.

EL ANTIGUO TESORO DE UNA REGLA DE VIDA

No se intimide con la palabra *regla* cuyo origen del griego es «*trellis*». Un *trellis* es un tutor para plantas que permite que el viñedo no crezca sobre la tierra sino hacia arriba, y sea más productivo y con muchos frutos. De la misma manera, una regla de vida es el tutor que nos ayuda a sostenernos en Cristo y a dar más frutos espirituales.¹

Una regla de vida, simplemente, es un plan intencional y consciente para mantener a Dios en el centro de todo lo que hacemos. Nos da una guía para ayudarnos a recordarlo continuamente como la fuente de nuestra vida. Incluye nuestra única combinación de prácticas espirituales que nos dan estructura y dirección para que de manera intencional prestemos atención y recordemos a Dios en todo lo que hacemos. El punto de partida y fundamento de cualquier regla es el deseo de estar con Dios y amarlo.

Pocas personas tienen un plan consciente para desarrollar sus vidas espirituales. La mayoría de los cristianos no son intencionales sino más bien funcionales, como los coches con piloto automático. Nuestros horarios atiborrados, nuestras listas de actividades interminables, los trabajos y las familias demandantes, el ruido constante, el bombardeo de información y la ansiedad nos mantiene acelerando nuestro ritmo sin disminuirlo. Tenemos rutinas para manejar otras áreas de nuestra vida. Por ejemplo, cada mañana nos podemos levantar, alimentar el gato, luego preparar un café, hacer ejercicio físico, vestirnos para ir a trabajar y desayunar.

La realidad, sin embargo, es que cada persona posee una regla inconsciente para desarrollar su vida espiritual. Cada uno tiene sus valores y maneras de hacer las cosas. Esto incluiría, por ejemplo, asistir a la iglesia los sábados, participar en un grupo pequeño, servir en un ministerio y/o diez minutos de oración y lectura de la Biblia antes de irnos a dormir.

Sin embargo, nuestras prácticas espirituales de hoy no son suficientes para mantenernos a flote en el océano de la bestia, la Babilonia

de nuestro mundo del siglo veintiuno. Luchar contra tal fuerte corriente sin el ancla de una regla de vida, es casi imposible. Al final nos encontramos sin rumbo, distraídos y varados espiritualmente.

¿Es de extrañar que la mayoría de las personas viven de la espiritualidad de otros, mucho más que tomarse el tiempo para desarrollar su propia experiencia directa de Dios? La mayoría de los cristianos hablan de la oración y no oran. La mayoría conoce la Biblia como la palabra de Dios pero tiene una vaga idea de lo que contiene. Nuestros objetivos para nuestros hijos poco se diferencian de aquellos de los «paganos» que no conocen a Dios. Como el mundo, nosotros también clasificamos a las personas de acuerdo a su educación, riqueza, belleza y popularidad.

Nutrir profundamente una espiritualidad creciente en nuestra cultura de hoy, va a necesitar de un plan para nuestra vida espiritual atento, conciente e intencional. Para planear bien, sin embargo, debemos volver a Daniel y a la historia de la iglesia de los primeros tiempos para considerar las raíces de este tesoro escondido.

LA REGLA DE VIDA DE DANIEL

Nabucodonosor y sus ejércitos de Babilonia con sus dioses conquistaron Jerusalén y se llevaron a la mayoría de los habitantes de la ciudad como esclavos. Uno de ellos era un joven adolescente llamado Daniel. Aislado de su familia, sus maestros, sus amigos, su comida, su cultura e idioma, Daniel fue llevado a la corte del rey de Babilonia y enviado a la mejor universidad del lugar. Estudió una forma completamente foránea y pagana de ver la historia del mundo, las matemáticas, la medicina, la religión, la literatura. Aprendió sobre mitos, astrología, brujería y magia, todas cosas prohibidas en Israel. Los sacerdotes paganos y los consejeros lo educaron de acuerdo a la sabiduría y a la religión que ellos profesaban. En un esfuerzo de Babilonia para aceptar a Daniel, le cambiaron su nombre.

Babilonia tenía un simple objetivo: eliminar el hecho de que Daniel era un distintivo como seguidor de Dios y absorberlo a los valores de su cultura.

¿Cómo resistió Daniel a tan enorme poder de Babilonia? Él no era un monje de clausura que vivía detrás de las paredes. Tenía grandes responsabilidades de trabajo con las personas que le daban órdenes.

¹ Jane Tomaine, *La Caja de herramientas de San Benedicto: los detalles prácticos del vivir benedictino cotidiano* Publicaciones Morehouse, Harrisburg, 2005, 5.

Tenía un sistema de apoyo mínimo, y yo me imagino, una lista muy larga de cosas para realizar cada día.

Lo que Daniel tenía era un plan, una regla de vida. No abandonó el desarrollo de su vida interior por casualidad. Sabía que «ir a la iglesia los domingos junto con los quince minutos diarios de tiempo en silencio» no serían nunca suficientes. Conocía lo que estaba en contra. Mientras poco sabemos de las especificaciones, queda claro que orientó toda su vida en amar a Dios. Renunció a ciertas actividades, tales como comer la comida contaminada del rey (véase Daniel 1) y se comprometió en otras como el Devocional Diario (véase Daniel 6). De alguna manera se alimentó espiritualmente y nació un hombre de Dios extraordinario en este medio hostil. Él sabía que para resistir la bestia de Babilonia y prosperar, era necesario un plan que le permitiera prestar atención a Dios.

UNA HISTORIA BREVE DE LA «REGLA»

Desde el final del siglo tercero hasta el quinto, los hombres y mujeres se retiraron de la sociedad y se trasladaron a los desiertos de Egipto, Siria, Palestina y Arabia para buscar a Dios. Querían liberarse de las distracciones que hubiese entre ellos y Dios. Un número de estos monjes luego formaron comunidades y organizaron sus vidas diarias alrededor de un plan acordado que consistía en trabajo, oración y estudio de las Escrituras. Ellos llamaron a ese plan una regla de vida.

Pacomio (290-345 d.C.) escribió la primera «regla de vida» conocida para sus comunidades monásticas en Egipto. Siguieron otros con reglas más largas y más cortas. Los buscadores espirituales de la iglesia occidental, donde se destaca John Casina, aprendieron de estos padres del desierto y regresaron a sus hogares para desarrollar sus propias reglas de vida. Finalmente, esto llega al punto máximo con Benedicto (480-547 d.C.) quien escribió la más conocida de las reglas monásticas: la Regla de San Benedicto. Dicha regla no solo ha dado forma al monacato occidental en los últimos mil quinientos años, sino que continúa guiando decenas de miles de personas alrededor del mundo actual de todas las tradiciones de la iglesia.

El gran regalo escondido en una regla de vida es su objetivo de regular toda nuestra vida de manera tal que optemos verdaderamente por el amor de Cristo por sobre todas las cosas.

COMENZAR —LA GRAN IMAGEN

Dios nos hizo a cada uno de nosotros únicos y diferentes, pero nuestro objetivo es el mismo: unión con Dios en Cristo, transformación en su imagen y la liberación de nuestros corazones de todo lo que se interponga en el camino de Cristo que vive en y a través de nosotros. Cómo lleguemos ahí varía en dependencia de nuestra personalidad, la mezcla de dones, el temperamento, la ubicación geográfica y la llamada particular de Dios. Además, él tendrá diferentes prácticas y énfasis en las distintas estaciones y fases de nuestra vida.

San Francisco de Asís, por ejemplo, pasaba semanas solo en su ermita y luego viajaba durante bastante tiempo predicando el mensaje de Jesús a cualquiera que lo escuchara.

Catherine Doherty ayudó a desarrollar las Casas de la Madonna donde los miembros pasaban solos con Dios tres días cada semana en *poustinias* (vocablo ruso cuyo significado es «desierto») y cuatro días fuera sirviendo a la gente.²

A pesar de que existe un número infinito de variaciones para la regla de vida, me gusta tener primero una vista panorámica de la gran imagen. La siguiente es una lista sugerida de doce elementos para considerar (los cuales explico con más detalle en la próxima sesión) cuando usted comience a desarrollar su regla de vida personal.

ORACIÓN

1. Las Escrituras
2. Silencio y quietud
3. Devocional Diario (oración)
4. Estudio

DESCANSO

5. Sabbat
6. Sencillez
7. Juego y recreación

² Catherine Doherty, *Poustinia: encontrar a Dios en el silencio, la soledad y la oración*, Publicaciones Madonna House, Ontario, Canadá, 1993,70.

TRABAJO /ACTIVIDAD

8. Servicio y misión
9. Cuidado del cuerpo físico

RELACIONES

10. Salud emocional
11. Familia
12. Comunidad (compañeros para el viaje)

Usted podría agregar nuevos elementos (por ejemplo, hospitalidad) y /o agregar otros. Ubiqué los elementos bajo cuatro grandes categorías: oración, descanso, trabajo y relaciones. Quizás prefiera situar estudio, por ejemplo, debajo de descanso o trabajo o cuidado del cuerpo físico debajo de la categoría de descanso. La elección es suya.

Desarrollar una regla de vida intencional lleva a prueba y a error. Va a necesitar aprender mucho acerca de usted mismo, así como de cada área fundamental mencionada anteriormente. Por ejemplo: ¿Qué clases de prácticas espirituales lo llevan más cerca de Dios? ¿Qué cosas lo alejan de él? ¿Cómo puede usted discernir la combinación correcta para su regla de vida particular?

Mi regla de vida personal es un documento que cambia constantemente. Es siempre un trabajo de «vida» en progreso. Por ejemplo, debido a mi temperamento muy intuitivo y concienzudo, rara vez escribo mis objetivos y compromisos. Para mí puede ser fácilmente un «tengo» más que «un quiero» más allá del amor por Cristo.

Déjese un período prolongado y prudencial para el desarrollo lento de lo que mejor funciona para usted. Mientras examina su vida, puede ver muchas áreas que necesitan trabajo. El mejor método es comenzar con solo uno o dos elementos durante los primeros meses. Luego que experimente algún éxito con ellos, va a querer agregar otro bloque de construcción a su regla. O quizás se va a quedar con el mismo elemento para trabajar por un período más prolongado. Un ejemplo bajo la categoría de oración se veía así:

- ☛ Ore la oración de Jesús («Señor Jesucristo, hijo de Dios, ten piedad de mí, un pecador») cada día en su trabajo, varias veces por día.
- ☛ Haga ayuno de una comida cada miércoles durante la cuaresma.

- ☛ Tómese quince minutos de silencio durante la hora de almuerzo tres veces por semana.
- ☛ Practique la oración de examen de Ignacio tres noches por semana antes de dormir.

Si es posible, encuentre a un compañero para este viaje. Podría ser un director espiritual, un mentor, un amigo en quien confiar, un cristiano maduro o un grupo pequeño. Esto le servirá para mantenerlo en camino.

No sea duro con usted mismo. San Benedicto escribe al comienzo de su regla de vida:

Por eso intentamos establecer una escuela para servicio del Señor... No sean intimidados inmediatamente por el miedo y huyan del camino que lleva a la salvación que es destinado a ser angosto al principio, pero a medida que progresamos en esta forma de vida y en la fe, correremos por el camino de los mandamientos de Dios, y nuestros corazones desbordarán con el indescriptible encanto del amor.³

LOS ELEMENTOS DE UNA REGLA DE VIDA**LAS ESCRITURAS**

Dios nos habla en su Palabra y a través de ella. El plan durante una etapa de su vida podría ser repasar la Biblia en un año o seguir el devocional de lecturas de las Escrituras. En los últimos años me he inclinado a una meditación reflexiva sobre fragmentos de las Escrituras. *Lecto Divina*, la antigua práctica de lectura contemplativa se ha convertido en una práctica semanal para mí. Esto comienza leyendo un pasaje corto y luego reflexiono sobre él, permitiéndole lentamente que penetre en mí, como la levadura en el pan o el agua sobre la piedra. La clave es leer lentamente, masticando las palabras y permitiéndoles alimentarnos y transformarnos. Esto también me había llevado a memorizar devotamente fragmentos de las Escrituras cada semana.

EL SILENCIO Y LA SOLEDAD

Se dice que Abbot Agathon, uno de los padres del desierto dijo: «Llevó una piedra en su boca durante tres años hasta que aprendió a estar

3 Fry, *La regla de San Benedicto*, prólogo, 45,48-49.

en silencio». ¡Creo que yo mismo podría usar un poco de esas buenas rocas! Esta es una de las disciplinas más desafiantes y menos practicadas entre los cristianos de hoy. Cuando estamos en silencio, nos ponemos cara a cara con nuestra adicción para estar en control y siempre tratando de arreglar las cosas. Como dice Dallas Willard: «El silencio es espantoso porque nos desnuda como nada más lo hace, tirándonos encima las crudas realidades de nuestra vida. Nos recuerda a la muerte que nos separará de este mundo y nos va a dejar solos a nosotros y a Dios».⁴

A menudo integro mis momentos de silencio al Devocional Diario cada día. Busco tomar entre cinco y veinte minutos, pocas veces a la semana para «guarda silencio ante el SEÑOR y espera en él con paciencia» (Salmo 37:7). Esto continúa para ser la esencia de mi motivación para crecer en Cristo.

EL DEVOCIONAL DIARIO

Como usted leyó en el capítulo anterior, la práctica espiritual tiene una rica historia ya sea en las Escrituras como en la historia de la iglesia. Yo necesito estructura, espontaneidad y variedad en la forma que abordo el devocional diario cada día. Por ejemplo, generalmente utilizo el libro *Divine Hours* de Phyllis Tickle para proporcionarme una estructura esquemática para las oraciones de la mañana, de la tarde, de la noche. Continúo usando el leccionario del **Libro de oración común** para repasar los salmos. Amo orarlos como parte central de mi devocional diario. También me gusta tener un clásico de veneración a mano como parte del devocional de cada mañana. Muchas personas oran en la naturaleza, dejando momentos de silencio para examinar una hoja, una flor, un árbol, el césped, el cielo, y alaban a Dios por su creación.⁵

EL ESTUDIO

Pocas personas reconocen que pasar un tiempo intencional leyendo y estudiando es una disciplina espiritual. Estas también son formas

importantes de encontrar a Dios en nuevos caminos. Una de las características más llamativas de la Regla de San Benedito es que tres horas al día se disponían para la lectura y la reflexión. Él no dijo que alguien debía ser mandado alrededor del monasterio para controlar que las personas estuviesen haciendo su trabajo. ¡Pero sí quería que alguien fuese para ver si los monjes estaban leyendo y estudiando! ¡Y esto fue en el año 550 d.C. cuando muchos de los monjes primero tenían que aprender a leer! Benedito comprendió un principio importante: los cristianos adultos y maduros están siempre explorando, leyendo y aprendiendo. El estudio puede incluir ir de manera profunda a las Escrituras a través del estudio inductivo de la Biblia u otras herramientas de ayuda como libros de lectura, asistiendo a talleres, clases y seminarios. Escuchar las enseñanzas de personas que están más avanzadas espiritualmente, puede también ser incluido aquí. Considere estudiar no solo para tener información sino con el propósito de formación en Cristo. Ore a Dios lo que aprende. Amo leer, entonces podría haber movido fácilmente el estudio bajo la categoría descanso. Aún pienso en unos pocos amigos que moverían el estudio inmediatamente bajo la categoría trabajo.

EL SABBAT

Desarrolle un ritmo para dejar de lado un período de veinticuatro horas cada semana. La mayoría de nosotros trabajamos cinco días a la semana pero necesitamos otro para cumplir con otras actividades de la vida que son «trabajo» para nosotros. Eso incluiría pagar cuentas, arreglar su coche, trabajar en su casa o apartamento, terminar la tarea si usted es estudiante. Tómese un tiempo para reflexionar sobre las cuatro características de los Sabbats bíblicos: deténgase, descanse, disfrute, contemple. ¿Qué significará para usted detenerse y descansar, más que usar esto como un día extra para «hacer cosas»? Una clave para mi Sabbat es no pensar a propósito en la **iglesia de la Fraternidad de la Nueva Vida**, mi lugar de trabajo, ni mirar mis correos electrónicos o mi contestador. Gaste su tiempo y no mire el reloj.

Para aquellos que trabajamos los domingos, necesitamos cuidadosamente elegir y fijarnos otro día de la semana. Yo lo hago el sábado (en la mayoría de las semanas) porque mis hijos no están en la escuela ese día. ¡Mi compromiso tiene un impacto significativo en ellos y en

4 Dallas Willard, *El espíritu de las disciplinas: comprender cómo Dios cambia vidas* HarperCollins, San Francisco, 1988, 63.

5 Vea a Daniel Wolpert en el libro, *Crear una vida con Dios: la llamada de las prácticas de oración antigua* Upper Room Books, Nashville, 2003, 138-147.

lo que quiero hacer! Salir de la ciudad de Nueva York a la belleza de la naturaleza es una parte importante de nuestros Sabbats.

Confíe que Dios dirige el mundo sin usted. ¡Comience a mirar sus semanas como preparación para el Sabbat! Pregúntese: «¿Qué tipo de actividades me dan alegría y placer?» « ¿Qué es lo que verdaderamente me llena?». Tome una siesta. Disfrute a Dios. Realice algo totalmente diferente a su trabajo. Finalmente cuando planee sus vacaciones el próximo año, aplique el principio del Sabbat. Véala como un Sabbat prolongado para el Señor. Planee con anticipación, cómo va a equilibrar los cuatro elementos de los Sabbats bíblicos deteniéndose, descansando, disfrutando y contemplando durante ese tiempo.

LA SIMPLICIDAD

El tema principal aquí es sacar las distracciones y permanecer libres de toda atadura. «Yo preferiría que estuvieran libres de preocupaciones. El soltero se preocupa de las cosas del Señor y de cómo agradecerlo» (1 Corintios 7:32, versión en inglés MSG).

Por esta razón nuestros hijos no están en tres deportes, y al mismo tiempo aprenden a tocar el violín. Somos cuidadosos de no comprar cada artículo nuevo de electrónica o tecnología que nos ayude a ahorrar tiempo. En vez de tener cinco tarjetas de crédito, tenemos una. En vez de cocinar comidas elaboradas y tener una casa que está siempre limpia, hemos optado dejar eso de lado. No nos involucramos más en quince proyectos al mismo tiempo en nuestro servicio para Cristo. Hacemos menos, pero lo hacemos mejor que antes. También nos deshicimos del cable hace unos años y optamos por un reproductor de DVD.

El principio del diezmo, es decir dar el diez por ciento de nuestro ingreso, es también un componente importante a la simplicidad. Nos enseña a desprendernos de lo que no es necesario y permanecer dependientes de Dios como nuestra seguridad y fuente. Jesús mismo enseñó que: «Porque donde esté tu tesoro, allí estará también tu corazón» (Mateo 6:21). No es una ley como lo era en el Antiguo Testamento, es un principio poderoso que sirve para mantenernos separados del poder del dinero. Nos obliga también a manejar nuestro dinero con más cuidado. Hemos aumentado el porcentaje de nuestra ofrenda económica cada año como parte de nuestra regla de vida y

hemos visto a Dios hacer milagro tras milagro proveyéndonos. Si tiene una deuda que lo tiene mal, libérese asistiendo a un seminario sobre manejo de dinero.

EL JUEGO Y LA RECREACIÓN

La clave aquí es dedicarse a actividades que son puras y saludables y que respiran vida. Muchos cristianos, en particular «carecen de diversión». Quizás no crecimos en familias o ambientes que incluían el juego y la recreación como una parte válida de vida. Esto necesita planificación y preparación. Por ejemplo, muchas personas, debido a la falta de planificación mirarán una película para relajarse, solo para darse cuenta que se sienten peores espiritualmente, y no mejores cuando termina.

No cometa errores porque es revolucionario disfrutar del placer sano. Creo que esto es un profundo tema teológico analizando cómo vemos a Dios, la vida y la creación. Por esta razón, cada víspera de año nuevo nuestra iglesia presenta alguna clase de evento intergeneracional muy divertido sin bebidas alcohólicas. Y estoy convencido que la diversión para Geri es uno de los dones espirituales del cuerpo de Cristo. Ella resume parte de su misión de vida como: «La vida puede ser difícil, entonces diviértanse cuando puedan por la gloria de Dios». Recuerde el Eclesiastés 3:4: existe «un tiempo para llorar, y un tiempo para reír; un tiempo para estar de luto, y un tiempo para saltar de gusto».

EL SERVICIO Y LA MISIÓN

La pregunta aquí es: ¿De qué manera(s) Dios me invita a servirlo en esta etapa de mi viaje? ¿Cómo puedo usar mi tiempo, mis talentos, mis recursos y mis dones para con otros? ¿Qué pasiones y deseos ha puesto Dios dentro de mí? Cada iglesia y comunidad tienen numerosas oportunidades para servir. Esto puede incluir ser voluntario para alimentar a los que no tienen techo y a los que padecen de hambre, buscar a una persona que se encuentre en una situación social de soledad y encontrar maneras de incluirla en su vida, o ser mentor de un joven o nuevo creyente en Cristo. Bajo esta categoría, sumaría el compromiso con los pobres y marginados; para achicar barreras raciales, culturales y económicas; para trabajar por la justicia y el medioambiente; por las misiones del mundo. Para algunos de nosotros, nuestro desafío es

hacer algo por otros fuera de nuestra zona de comodidades. Para otros como yo, el tema es límites. ¿Cómo puedo aceptar mis límites dados por Dios y no ir más allá de lo que me está pidiendo que haga?

EL CUIDADO DE SU CUERPO FÍSICO

Muchos de nosotros no cuidamos mucho el cuerpo que Dios no dio. El cuidado del mismo puede ser tan espiritual como la oración o la veneración. ¿Qué quisiera incluir en su regla de vida acerca del ejercicio? ¿Cuántas veces por semana hace gimnasia? ¿Qué hará? ¿Y qué de sus hábitos de trabajo? ¿Está comiendo una dieta balanceada, sana y nutritiva? ¿Cuál es el efecto de ciertas comidas sobre su nivel de energía? ¿Descansa y duerme adecuadamente? Las Escrituras dicen que el sueño es un regalo de Dios (véase Salmo 127:2). ¿Cuándo fue la última vez que visitó al doctor para un control anual?

¿Cuál podría ser un área que usted quisiera incluir ahora en su regla de vida? Puede ser que desee comenzar a escuchar a su cuerpo y cómo Dios podría estar hablándole a través de él. Por ejemplo un dolor de cabeza, un nudo en el estómago, incapacidad para dormir, y el cansancio resultante podría ser Dios mismo que nos llama a disminuir la marcha o cambiar de dirección. Escuchar a nuestro cuerpo puede ser una forma importante de escucharlo a él. Cuando cuidamos de él, reconocemos lo sagrado de todo en la vida y honramos el hecho que Dios está dentro de nosotros.

LA SALUD EMOCIONAL

Esta ha sido parte de mi norma de vida por los últimos once años. Durante dos de ellos, ha sido tan simple como prestar atención a mis sentimientos, anotarlos en mi diario, y así ponerlo a disposición de Dios unas pocas veces a la semana. Luego le preguntaba a él cómo podría estar hablándome a través de ellos.

Puede ser que usted reconozca que tiene muchas aflicciones no procesadas debido a pérdidas del pasado. Quizás quiera hacer esa parte de su plan a lo largo del próximo año. Esto puede incluir una lectura, un devocional, un encuentro con un amigo confiable o un consejero o asistir a un «retiro para la aflicción» personal. Parte de su plan puede proyectar unirse a un pequeño grupo que trabaja con este libro lentamente. Tal vez quiera conectarse a un grupo que se concentra en

habilidades relacionadas a prácticas tales como resolver bien los conflictos o prácticas sanas de comunicación.

El crecimiento para entender su sexualidad, ya sea como persona soltera o casada, estaría debajo de este elemento. Geri y yo continuamos madurando en esta parte de nuestra regla de vida. Leemos mucho y asistimos a eventos de entrenamiento o cursos que nos desafían a crecer en formas nuevas. Pero como cualquier otra cosa, esto también debe tener una intención.

LA FAMILIA

Este elemento se aplica tanto a las personas casadas como solteras. El matrimonio, el ser padres y nuestra relación con la familia de origen, son todos temas cruciales del discipulado. Por ejemplo, ¿qué haré este año para crecer como padre de mis cuatro hijas, tres de las cuales son ahora adolescentes? ¿Qué quiero que aprendan antes que se conviertan en adultos? Es muy fácil para mí caer en patrones pasivos. ¿Qué puedo hacer el próximo año para invertir en nuestro matrimonio? Una de las pasiones de Geri es la vida al aire libre, caminar, acampar y disfrutar la belleza de la creación de Dios. Yo soy feliz en una biblioteca o tienda de libros. Aunque disfruto de nuestro tiempo al aire libre juntos, requiere de un plan para ponerme en movimiento.

Geri y yo somos muy buenos amigos. Amamos nuestro matrimonio, y aun así continuamos buscando, separados o juntos, oportunidades para construir nuestra relación. Si usted es soltero, cuál es su plan para relacionarse con sus padres (o padrastros), y sus hermanos? ¿Qué clase de relación quisiera tener con ellos? ¿Cuáles es el paso o los pasos a seguir para llegar allí?

LA COMUNIDAD (COMPAÑEROS PARA EL VIAJE)

Bajo este título en su regla de vida personal, va a querer preguntarse acerca de la clase de compañeros que necesita para la próxima etapa de su viaje. Si no es parte de una iglesia, por ejemplo, querrá preguntarle a Dios por el camino e investigar los lugares donde puede dar tanto como recibir. ¿Qué otras redes de soporte necesitaría dentro y fuera de su iglesia local? Recomendamos que cada uno en nuestra iglesia se relacione con un grupo pequeño. Geri y yo lideramos uno en nuestra casa. Disfrutamos de estas relaciones, ¡pero yo soy su pastor! Entonces

en mi caso, por ejemplo, me reúno regularmente con dos de los más viejos de nuestra iglesia para hablar de mi vida espiritual. También tengo un mentor a largo plazo que es mayor y más sabio en cuanto a Dios se refiere. A pesar de que vive en otro estado, nos llamamos por teléfono y en ocasiones nos visitamos. También veo a un director espiritual cada mes o cada dos. Esto me da un tiempo para escuchar en paz al otro, una persona más experimentada que me puede ayudar a ver cómo Dios se está moviendo en mi vida. De nuevo le digo: sea activo y creativo en la forma que Dios quisiera que usted abandonara esto durante esta etapa de su viaje.

Vuelva a leer o a meditar su regla de vida en forma regular. ¡San Agustín hacía su lectura una vez a la semana! Por lo menos, usted deberá revisar su regla de vida cada año.

Comience lentamente a trabajar sobre uno o dos elementos a la vez. Va a cometer errores. Entonces trate de nuevo y aprenda cosas nuevas. Quizás quiera tratar de hacer un bosquejo de una regla de vida para un período de cuatro semanas tal como el adviento o la cuaresma.

Recuerde, como escribió Benedicto hace mil quinientos años: «Su manera de actuar debiera ser diferente a la del mundo. El amor de Cristo debe llegar antes que todo». Mantenga eso ante usted y no se alejará.

APLICACIONES MÁS AMPLIAS DE UNA «REGLA DE VIDA»

El enfoque de este capítulo ha sido sobre el desarrollo y la aplicación de una regla de vida para el crecimiento personal e interno en Dios. Eso, para mí, es la utilización efectiva de un tesoro rico en la historia de la iglesia que se encuentra hoy disponible para nosotros. Las siguientes son otras tres aplicaciones significativas para que consideremos al entrar en el siglo veintiuno.

LA IGLESIA LOCAL

Toda iglesia tiene valores, prácticas y hábitos que se toman por sentado. Cada una es única y tiene su forma de hacer las cosas. La gente se une a una iglesia y forma parte de su familia. En cierta forma, es correcto decir que cada iglesia tiene una regla de vida. El problema es que es siempre inconsciente. El desafío es identificar y autenticar lo

que es eso y ser claro acerca de ello. La definición pone límites para la comunidad de la iglesia de una forma que da seguridad y claridad. Entonces podemos invitar a la gente a seguir a Cristo bajo esta amplia regla de vida particular. Las categorías amplias para una iglesia incluirían:

- ☛ Historia y dones particulares de la iglesia local (declaración de misión);
- ☛ Adoración;
- ☛ Grupos reducidos y comunidad;
- ☛ Autoridad;
- ☛ La cena del Señor y el bautismo;
- ☛ Hospitalidad;
- ☛ Nuevos miembros;
- ☛ Los pobres y marginados;
- ☛ Servir a la comunidad más grande;
- ☛ Salud emocional y
- ☛ Misiones en el mundo.

Dentro de la amplia regla de nuestra comunidad, invitamos a cada miembro a trabajar constantemente sobre sus especificaciones de la regla de vida personal.

UN GRUPO REDUCIDO O GRUPO DE TAREAS

Un grupo reducido puede comprometerse a realizar ciertas prácticas y hábitos juntos para seguir a Cristo por un periodo de tiempo acordado. Los grupos de trabajo, tales como grupos de adoración o grupos de misión, van a concordar generalmente en una cierta regla de vida como grupo para seguir a Cristo, ya sea verbalmente o por escrito.

LA FAMILIA

Unos pocos han sido conducidos a aplicar el desarrollo de una regla de vida para sus familias. Nosotros no lo hemos hecho, pero puedo ver cómo la claridad de lo que hacemos como familia podría liberar una gran energía y enfoque. ¡Suena seguramente como una gran idea!

VIVA FIELMENTE LA VIDA QUE DIOS LE DIO

Dios tiene un camino diferente para cada uno de nosotros.

Mi oración conclusiva es que usted sea fiel a su vida. Es una tragedia vivir la vida de otra persona.

Lo sé, porque lo hice por muchos años.

Quisiera finalizar nuestro tiempo junto con una historia de Carlos Caretto cuando vivía en el norte de África entre musulmanes durante diez años con la comunidad de los Hermanitos de Jesús. Él escribió que un día mientras viajaba en un camello en el desierto de Sahara se cruzó con cincuenta hombres que trabajaban bajo el sol caliente arreglando un camino. Cuando Carlos les ofreció agua, para su sorpresa, vio entre ellos a su amigo Paul, otro miembro de su comunidad cristiana.

Paul había sido ingeniero en París y había trabajado en la bomba atómica para Francia. Dios lo había llamado a dejar todo y convertirse en un hermanito en África del Norte. En cierto momento, la madre de Paul le pidió ayuda a Carlos para poder entender la vida de su hijo.

«Lo hice estudiar ingeniería», dijo. «¿Por qué no puede trabajar como un intelectual en la iglesia? ¿No hubiese sido eso más útil?».

Paul estaba contento por orar y desaparecer por Cristo en el desierto de Sahara.

Luego Carlos se preguntó: «¿Cuál es mi lugar en el gran trabajo evangelizador de la iglesia?». Él mismo se respondió:

Mi lugar estaba allí, entre los pobres. Otros tendrían la tarea de construir, alimentar, predicar... El Señor me pidió ser un hombre pobre entre los pobres, un trabajador entre trabajadores. Es difícil juzgar a otros... sin embargo, a la única verdad a la que debemos aferrarnos desesperadamente es al amor.

Es el amor lo que justifica nuestras acciones. Él debe iniciar todo lo que hacemos.

Por amor, el hermano Paul eligió morir en un camino del desierto, entonces está justificado. Por amor... otros construyen escuelas y hospitales y están justificados. Por amor... los eruditos pasan sus vidas entre libros y están también justificados... El Señor me pidió que sea pobre entre los pobres, un trabajador entre trabajadores...

Solo puedo decir: «Viva el amor, deje que él lo invada. Nunca fallará con las enseñanzas de lo que debemos hacer».⁶

De la misma manera, que Dios le dé el valor para vivir fielmente su única vida en Cristo. Y que el amor lo invada. Nunca fallará con las enseñanzas de lo que debemos hacer.



Señor, luego de leer este capítulo, solo necesito estar contigo por mucho tiempo. Sé que en otros momentos he estado apurado y te he interrumpido, pero puedo ver que existen muchas cosas en mí que necesitan cambiar. Deja que esta vez sea diferente, Señor. Muéstrame que pequeño paso puedo hacer para comenzar a construir una vida a tu alrededor. Ayúdame a prestar atención a tu voz. Por la fe, obedezco, confiando en que aun pequeños cambios van a llegar a ser los vientos poderosos del Espíritu Santo que soplen y superen todos los aspectos de mi vida. Gracias. En el nombre de Jesús, amen.

6 Carlo Caretto, *Cartas del desierto*, edición aniversario, Orbis Books, Maryknoll, NY, 1972, 2002, 108,100,23.

ANEXO A

LA ORACIÓN DEL EXAMEN

(UNA ADAPTACIÓN DEL EXAMEN DE SAN IGNACIO DE LOYOLA)

La «Oración del examen» es una práctica clásica espiritual desarrollada por Ignacio de Loyola (1491-1556). Es una reflexión devota de su experiencia con Jesús en un período específico de tiempo. El objetivo es simple: aumentar la conciencia y la atención a la presencia de Dios en su vida cotidiana.

Normalmente se realiza al final del día, pero se puede orar a cualquier hora. Póngase en una posición cómoda y en silencio. Recuerde que está en presencia de Dios, invitando al Espíritu Santo a guiarlo mientras repasa los acontecimientos del día (o los de ayer si es la mañana). Imagínese mirando con Jesús un día de su vida en un DVD avanzado rápidamente. Deje que Jesús detenga ese DVD en cualquier parte de ese día para que pueda reflexionar sobre ese momento.

Fíjese en las circunstancias en las que usted era consciente de la presencia de Dios, cuando percibía que se movía hacia él. ¿Cómo se sentía cuando era abierto y receptivo a la guía de Dios? Dé gracias a él por esos momentos.

Fíjese en esos instantes en que usted no era consciente de su presencia, cuando sentía que se alejaba de él. ¿Qué estaba bloqueando esa conciencia? Ore adecuadamente por el perdón o sanidad de esos momentos.

Finalice con una oración por la gracia para estar más consciente de la presencia de Dios. Cierre ese tiempo con una oración de agradecimiento por ese tiempo con él.

ANEXO B

A continuación verán un devocional diario reciente que escribí como una posibilidad para que la gente lo use en sus oraciones de la mañana, del medio día o de la noche.

IGLESIA DE LA FRATERNIDAD DE LA NUEVA VIDA: DEVOCIONAL DIARIO (MARZO 2006)

GUÍA PARA EL DEVOCIONAL DIARIO

El devocional es un tiempo para detenerse, disminuir la marcha, centrarse y hacer una pausa para estar con Jesús. Nuestro objetivo es crear cada día una familiaridad continua y fácil con la presencia de Dios.

Comience modestamente con un devocional, paso por paso y no se apresure a avanzar. De lo contrario se arriesga a desanimarse y abandonarlo por completo. Comience poco a poco.

Observe el silencio al principio y al final de cada devocional. Considere estar en silencio entre treinta a cuarenta y cinco segundos también entre lecturas y oraciones. Cuando esté en silencio, busque sentarse tranquilo y erguido. Respire lenta, natural y profundamente. Cierre sus ojos, permaneciendo presente, dispuesto y despierto. ¡No se apure! Cuando está solo, si Dios lo lleva a hacer una pausa en alguna frase o versículo, quédese con esa parte. Lo poco puede ser mucho.

Si está realizando un devocional acompañado de otras personas, elijan un líder para facilitar el ritmo. Quizás también desee turnarse en las lecturas u oraciones. Asegúrese de leer los textos en voz alta (incluso si está solo), despacio, devota y reflexivamente.

ORACIÓN DE LA MAÑANA

SILENCIO Y CONCENTRACIÓN (2-5 MINUTOS)

«Guarda silencio ante el SEÑOR, y espera en él con paciencia». (Salmo 37:7)

ORACIÓN INICIAL

Aún cuando un ejército me asedie,
no temerá mi corazón;
aun cuando una guerra estalle contra mí,
yo mantendré la confianza.
Una sola cosa le pido al SEÑOR,
y es lo único que persigo:
habitar en la casa del SEÑOR
todos los días de mi vida,
para contemplar la hermosura del SEÑOR
y recrearme en su templo.
Porque en el día de la aflicción
él me resguardará en su morada. (Salmo 27:3-5)

Señor, ayúdame en este día a amarte con todo mi corazón y con toda mi alma, con todo mi ser y con toda mi fuerza, porque este es el primero y el más importante de los mandamientos. Ama a tu prójimo como a ti mismo (véase Mateo 22:37-39).

LECTURA Y ORACIÓN DEL NUEVO TESTAMENTO

Pido que el Dios de nuestro Señor Jesucristo, el Padre glorioso, les dé el Espíritu de sabiduría y de revelación, para que lo conozcan mejor. Pido también que les sean iluminados los ojos del corazón para que sepan a qué esperanza él los ha llamado, cuál es la riqueza de su gloriosa herencia entre los santos, y cuán incomparable es la grandeza de su poder a favor de los que creemos. Ese poder es la fuerza grandiosa y eficaz que Dios ejerció en Cristo cuando lo resucitó de entre los muertos y lo sentó a su derecha en las regiones celestiales. (véase Efesios 1:17-20)

LECTURA DEL ANTIGUO TESTAMENTO (LOS DIEZ MANDAMIENTOS- ÉXODO 20:1-17)

1. NO TENGAS OTROS DIOSES ADEMÁS DE MÍ.

Señor, me desprendo de todas las cosas fuera ti que competen a mi afecto máximo.

2. NO TE HAGAS NINGÚN ÍDOLO.

(Es decir, otra imagen que no sea Dios).

Ayúdame a no darte una forma de acuerdo a mis miedos e ideas, sino a confiar y a seguirte a lo desconocido, como lo hizo Abraham.

3. NO PRONUNCIES EL NOMBRE DEL SEÑOR TU DIOS A LA LIGERA.

Permíteme representarte bien en cada conversación e interacción

4. ACUÉRDATE DEL SÁBADO, PARA CONSAGRARLO.

Prepárame para que pueda descansar un tiempo de todos mis trabajos, y cada día, para apartar todas mis ansiedades del mundo y gozarme en ti.

5. HONRA A TU PADRE Y A TU MADRE.

Ayúdame a honrar a mis padres de manera correcta. Que siempre recuerde que de la misma forma en que yo los trato, podría ser también tratado algún día.

6. NO MATES.

Que mis interacciones del presente con otros y mis palabras, traigan vida y no muerte, que edifiquen y no que destruyan.

7. NO COMETAS ADULTERIO.

Libérame para que yo viva pura, correcta y respetuosamente y haga lo mismo con otros.

8. NO ROBES.

Ayúdame a no ser codicioso sino a compartir con alegría con los otros.

9. NO DES FALSO TESTIMONIO EN CONTRA DE TU PRÓJIMO.

Ayúdame a caminar en la verdad y evitar falsas conjeturas acerca de otras personas y situaciones, no solo en mi propia mente, sino en mi conversación con los demás.

10. NO CODICIES.

Que te ame a ti por sobre todas las cosas, porque tu amor es mejor que la vida.

ORACIÓN POR OTROS / POR USTED MISMO**LECTURA DE DEVOCIÓN OPCIONAL****CONCLUIR CON SILENCIO (2-3 MINUTOS)****ORACIÓN DEL MEDIODÍA****SILENCIO Y CONCENTRACIÓN (2-5 MINUTOS)**

«Quédense quietos, reconozcan que yo soy Dios».
(Salmo 46:10).

ORACIÓN DE INICIO

Sáncianos de tu amor por la mañana,
y toda nuestra vida cantaremos de alegría.
Días y años nos has afligido, nos has hecho sufrir;
¡devuélvenos ahora ese tiempo en alegría!
¡Sean manifiestas tus obras a tus siervos,
y tu esplendor a sus descendientes!
Que el favor del SEÑOR nuestro Dios esté sobre nosotros.
Confirma en nosotros la obra de nuestras manos;
sí, confirma la obra de nuestras manos. (Salmo 90:14-17)

Esperamos confiados en el SEÑOR;
él es nuestro socorro y nuestro escudo.
En él se regocija nuestro corazón,
porque confiamos en su santo nombre.
Que tu gran amor, SEÑOR, nos acompañe,
tal como lo esperamos de ti. (Salmo 33:20-22)

Padre nuestro que estás en el cielo,
santificado sea tu nombre, venga tu reino,
hágase tu voluntad
en la tierra como en el cielo.
Danos hoy nuestro pan cotidiano.
Perdónanos nuestras deudas,
como también nosotros hemos perdonado a nuestros deudores.

Y no nos dejes caer en tentación,
sino líbranos del maligno. (véase Mateo 6:9-13)

ORACIÓN PARA FINALIZAR

SEÑOR, tú dices que en el arrepentimiento y la quietud está
mi salvación, en la serenidad y la confianza está mi fuerza.
Enséñame a descansar y a confiar en ti en lo que queda de
este día. «Instrúyeme, SEÑOR, en tu camino para conducirme
con fidelidad. Dame integridad de corazón para temer tu nombre ...
Porque grande es tu amor por mí». (Salmo 86:11,13)

CONCLUIR EN SILENCIO (2-3 MINUTOS)**ORACIÓN DE LA NOCHE****SILENCIO Y CONCENTRACIÓN (2-5 MINUTOS)**

En la quietud del descanso nocturno examínense el corazón.
(Salmo 4:4)

ORACIONES DE INICIO

Que suba a tu presencia mi plegaria
como una ofrenda de incienso;
que hacia ti se eleven mis manos
como un sacrificio vespertino. (Salmo 141:2)

Cuán bueno, SEÑOR, es darte gracias
y entonar, oh Altísimo, salmos a tu nombre;
proclamar tu gran amor por la mañana,
y tu fidelidad por la noche. (Salmo 92:1-2)

Espero al SEÑOR, lo espero con toda el alma;
en su palabra he puesto mi esperanza.
Espero al SEÑOR con toda el alma,
más que los centinelas la mañana.
Como esperan los centinelas la mañana,
así tú, Israel, espera al SEÑOR.
Porque en él hay amor inagotable;
en él hay plena redención. (Salmo 130:5-7)

LECTURA DEL NUEVO TESTAMENTO (BIENAVENTURANZAS)**DICHOSOS LOS POBRES EN ESPÍRITU, PORQUE EL REINO DE LOS CIELOS LES PERTENECE. (MATEO 5:3)**

Dios, ten piedad de mí, un pecador. Ayúdame a aceptar mi ruptura, mi vacío y mi necesidad de ti.

DICHOSOS LOS QUE LLORAN, PORQUE SERÁN CONSOLADOS. (MATEO 5:4)

Señor, ayúdame a no simular sino a abrazar mi vulnerabilidad, humanidad y límites.

DICHOSOS LOS HUMILDES, PORQUE RECIBIRÁN LA TIERRA COMO HERENCIA. (MATEO 5:5)

Señor, concédeme la gracia para confiar en ti y bajar mi defensa, ser accesible, amable, compasivo y enérgico de manera apropiada.

DICHOSOS LOS QUE TIENEN HAMBRE Y SED DE JUSTICIA, PORQUE SERÁN SACIADOS. (MATEO 5:6)

Ayúdame a amarte por sobre todas las cosas. Purga mi alma de todas las afecciones, hábitos y rebeliones contaminadas.

DICHOSOS LOS COMPASIVOS, PORQUE SERÁN TRATADOS CON COMPASIÓN. (MATEO 5:7)

Permíteme perdonar generosa y consistentemente como tú, Señor, perdóname.

DICHOSOS LOS DE CORAZÓN LIMPIO, PORQUE ELLOS VERÁN A DIOS. (MATEO 5:8)

Señor, te pido un corazón puro, limpio y sencillo. Ansío ver tu rostro. No habría nada entre tú y yo.

DICHOSOS LOS QUE TRABAJAN POR LA PAZ, PORQUE SERÁN LLAMADOS HIJOS DE DIOS. (MATEO 5:9)

Señor, lléname de valor para terminar con la paz no verdadera a mi alrededor, cuando sea necesario. Concédeme la sabiduría y la prudencia para ser un verdadero pacifista.

DICHOSOS LOS PERSEGUIDOS POR CAUSA DE LA JUSTICIA, PORQUE EL REINO DE LOS CIELOS LES PERTENECE. (MATEO 5:10)

Señor, lléname de valor para hablar y vivir con la verdad, inclusive cuando no sea popular o conveniente.

LECTURA DEL ANTIGUO TESTAMENTO

Ten compasión de mí, oh Dios,
conforme a tu gran amor;
conforme a tu inmensa bondad,
borra mis transgresiones ...
Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio,
y renueva la firmeza de mi espíritu ...
Devuélveme la alegría de tu salvación;
que un espíritu obediente me sostenga. (Salmo 51:1,10,12)

ORACIÓN FINAL

Dios todopoderoso, mi Padre celestial: he pecado contra ti, por mi propia culpa, de pensamiento, palabra y obra, por lo que hice y por lo que no. Por el bien de tu hijo nuestro Señor Jesucristo, perdona todas mis ofensas y concédeme poder servirte en la nueva vida para gloria de tu nombre. Amén. (Libro de oración común).

ORACIÓN POR OTROS /POR USTED MISMO**LECTURA DE DEVOCIÓN OPCIONAL****ORACIÓN FINAL**

Que el Señor todopoderoso me conceda a mí y a todos los que amo una noche de paz y un final perfecto. (Libro de oración común)

FINALIZAR CON SILENCIO (2-3 MINUTOS)