



HENRI J. M. NOUWEN

**MEDITACIONES DIARIAS
PARA LA VIDA ESPIRITUAL**
TÚ ERES MI AMADO



HENRI J. M. NOUWEN

**MEDITACIONES DIARIAS
PARA LA VIDA ESPIRITUAL**
TÚ ERES MI AMADO

RECOPILACIÓN Y EDICIÓN DE
GABRIELLE EARNSHAW



Dedicado a Robert Durbach.

AGRADECIMIENTOS

Me gustaría comenzar reconociendo una gran deuda de gratitud con Robert Durback, editor de *Semillas de esperanza* y otras antologías de las obras de Nouwen. Antiguo monje trapense, conoció y se hizo amigo de Henri Nouwen durante su visita a la abadía de Genesee en 1974. Al hacer mi primera selección de citas me serví de los ejemplares personales de los libros de Nouwen que tenía Durback, en los que había hecho muchas marcas con bolígrafo rojo y multitud de anotaciones. Durback tenía un gran don para encontrar los pasajes más citables de Nouwen, y he reproducido muchos de ellos aquí.

También debo dar las gracias a los miembros de la Sociedad Henri Nouwen –Karen Pascal, Judith Leckie y Stephen Lazarus– no solo por sus ánimos, sino por el duro trabajo de revisar los textos. Judith me acompañó también en la difícil etapa de reducir las seiscientas páginas de citas posibles a las cuatrocientas sesenta y seis que tiene [el original de] este libro. Sue Mosteller, buena amiga de Henri, fue, como siempre, una fuente de fuerza y de inspiración.

Fue un placer trabajar con el equipo de la editorial Convergent. La indicación del editor jefe, Gary Jansen, de que editar es como «componer una sinfonía» fue la clave que necesitaba para encontrar el ritmo, el tono y la cadencia del libro. Muchas gracias a él y a todas las personas de la editorial que se implicaron en este proyecto.

Y, finalmente, gracias a mi esposo, Don –primer lector, implacable editor y mejor amigo–, por su constante apoyo a todo lo que hago.

INTRODUCCIÓN

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

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

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

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

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

Henri Nouwen luchó durante toda su vida contra la soledad y la angustia, que en cierto momento le condujeron a una espiral descendente de rechazo de sí mismo y desesperación. Henri optó deliberadamente por pasar gran parte del día en soledad, buscando a Dios. El resultado fue una epifanía: *Eres el amado de Dios*. Al principio apenas podía oír esas palabras, pero poco a poco aprendió a proclamarlas, permitiendo que su identidad primera como hijo de Dios echara raíces en el terreno de su corazón. Cuando se recuperó, sus charlas y retiros empezaron a centrarse más en la inmensidad de la compasión y el amor de Dios. En su libro *Tú eres mi amado* escribió:

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

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

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

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

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

ENERO



1 DE ENERO

¡Un nuevo comienzo!

Hemos de aprender a vivir cada día, cada hora, sí, cada minuto, como un nuevo comienzo, como una oportunidad única de hacerlo todo nuevo. Imagina que pudiéramos vivir cada momento como un momento repleto de vida nueva. Imagina que pudiéramos vivir cada día como un día lleno de promesas. Imagina que pudiéramos comenzar el nuevo año escuchando siempre una voz que nos dijera: «Tengo un regalo para ti, ¡y tengo muchas ganas de dártelo!». Imagina...

¿Es posible que nuestra imaginación pueda llevarnos a la verdad de nuestras vidas? ¡Claro que es posible! El problema es que dejamos que nuestro pasado, que cada año va haciéndose más largo, nos diga: «Lo sabes todo; lo has visto todo, sé realista; el futuro será tan solo una repetición del pasado. Trata de sobrevivir lo mejor que puedas». Hay muchos zorros astutos que se abalanzan sobre nosotros y nos susurran al oído la gran mentira: «No hay nada nuevo bajo el sol... no dejes que te engañen».

Cuando prestamos oídos a esos zorros, acaban por tener razón: nuestro año nuevo, nuestro nuevo día, nuestra nueva hora, se vuelven sosos, aburridos, apagados, sin nada nuevo. Entonces, ¿qué hacemos? En primer lugar, debemos enviar a los zorros al lugar al que pertenecen: a sus guaridas. Y luego debemos abrir nuestra mente y nuestro corazón a la voz que resuena en los valles de nuestra vida y dice: «Deja que te muestre dónde vivo entre mi pueblo. Me llamo “Dios con vosotros”. Secaré las lágrimas de tus ojos; y ya no habrá muerte, ni llanto, ni tristeza. El mundo del pasado ha pasado» (cf. Ap 21,3-5).

Aquí y ahora

2 DE ENERO

Afíanzate en el amor de Dios

Cuando Jesús se bautizó en el Jordán, oyó una voz procedente del cielo que decía: «Este es mi Hijo amado, en quien me complazco» (Mt 3,17). Estas palabras revelaban la verdadera identidad de Jesús como el Amado. Jesús escuchó realmente aquella voz, y todos sus pensamientos, palabras y acciones salieron del profundo conocimiento de que era infinitamente amado por Dios. Jesús vivió su vida desde ese lugar de amor interior. A pesar de que los rechazos, celos, resentimientos y odios humanos le hirieron intensamente, siguió afianzado en el amor del Padre. Al final de su vida les dijo a sus discípulos: «Mirad, está para llegar la hora, mejor, ya ha llegado, en que os disperséis cada cual por su lado y a mí me dejéis solo. Pero no estoy solo, porque está conmigo el Padre» (Jn 16,32).

Ahora sé que las palabras que escuchó Jesús cuando se bautizaba son palabras dirigidas también a mí y a todos los que somos hermanos y hermanas de Jesús.

Más allá del espejo

3 DE ENERO

Tu corazón es el centro de tu ser

En el relato bíblico, nuestro corazón está en el centro de nuestro ser. No es un músculo, sino un símbolo de lo más íntimo de nuestro ser. Lo hermoso del corazón es que es el lugar donde somos más nosotros mismos. Es el mismo núcleo de nuestro yo, el centro espiritual de nuestro ser. La soledad y el silencio, por ejemplo, son maneras de llegar al corazón, porque el corazón es el lugar donde Dios nos habla, donde oímos la voz que nos llama amados. Es precisamente el lugar más íntimo. En aquella famosa narración, Elías estaba de pie frente a la cueva. Dios no estaba en la tormenta, ni en el fuego, ni en el terremoto; Dios estaba en el susurro (cf. 1 Re 19,11-12). Ese susurro... habla a nuestro corazón. La oración y la soledad son maneras de escuchar la voz que nos habla al

corazón, en el centro de nuestro ser. Una de las cosas más sorprendentes es que, si entras cada vez más profundamente en ese lugar, no solo te encontrarás con Dios, sino con el mundo entero.

Henri Nouwen, las claves de su pensamiento

4 DE ENERO

Eres el amado de Dios

Personalmente, como mis dificultades ponen de manifiesto, a menudo no me «siento» como un hijo amado de Dios. Pero sé que esta es mi identidad más fundamental, y sé que debo optar por ella por encima y más allá de mis dudas.

Emociones fuertes, rechazo de uno mismo e incluso el desprecio de sí mismo te hacen con razón tambalearte, pero eres libre para responder como quieras. No *eres* lo que los demás piensan de ti mismo ni lo que tú piensas sobre ti. No *eres* lo que haces. No *eres* lo que tienes. Eres un miembro pleno de la familia humana, has sido conocido antes incluso de ser concebido y moldeado en el vientre de tu madre. En esos momentos en que te sientes mal contigo mismo trata de optar por ser fiel a la verdad de quien eres realmente. Mira el espejo cada día y proclama tu verdadera identidad. Adelántate a tus sentimientos y confía en que algún día tus sentimientos coincidirán con tus convicciones. Elige ahora, y sigue eligiendo siempre, esta increíble verdad. Como una práctica espiritual, clama y proclama tu identidad primigenia como hija o hijo amado de un Creador personal.

Esta noche en casa

5 DE ENERO

Has de saber que eres bienvenido

No ser bien recibido es tu mayor miedo. Sintoniza con tu miedo a nacer, tu miedo a no ser bienvenido en esta vida, y con tu miedo a la muerte, tu miedo a no ser bien recibido en la vida que hay tras esta. Es el miedo profundamente arraigado de que habría sido mejor si no hubieras nacido.

Y aquí estás, enfrentándote al corazón de la batalla espiritual. ¿Vas a rendirte ante las fuerzas de la oscuridad que te dicen que no eres bienvenido en esta vida o eres capaz de confiar en la voz del Aquel que no vino a condenarte, sino a liberarte del miedo? Has de elegir la vida. En cada instante has de decidir confiar en la voz que dice: «Te amo. Te he tejido en el seno materno» (cf. Sal 139,13).

Todo lo que te dice Jesús puede resumirse en las palabras: «Has de saber que eres bienvenido». Jesús te ofrece su más íntima vida con el Padre.

La voz interior del amor

6 DE ENERO

Vive bajo la bendición

Cuando fallece un miembro de nuestra familia o un amigo, cuando nos quedamos sin trabajo, cuando suspendemos un examen, cuando vivimos la experiencia de una separación o un divorcio, cuando estalla una guerra, cuando un terremoto destruye nuestro hogar o nos afecta de algún modo, surge espontáneamente la pregunta: «¿Por qué?», «¿por qué a mí?», «¿por qué ahora?», «¿por qué aquí?». Es tan difícil vivir sin una respuesta a este «¿por qué?» que no seduce fácilmente la idea de conectar los acontecimientos sobre los que no tenemos control con nuestra valoración consciente o inconsciente. Cuando nos hemos maldecido o hemos permitido que otros nos maldigan, es muy tentador explicar todas las fracturas que experimentamos como una expresión o confirmación de esta maldición. Antes de darnos del todo cuenta ya nos hemos dicho interiormente: «¿Ves?, siempre pensé que no era bueno... Y ahora lo sé con certeza. Los hechos de la vida lo demuestran».

La gran llamada espiritual de los hijos amados de Dios es sacar de la oscuridad de la maldición esas fracturas y ponerlas bajo la luz de la bendición. Esto no es tan sencillo como suena. La fuerza de la oscuridad es poderosa a nuestro alrededor, y a nuestro mundo le resulta más fácil manipular a las personas que se rechazan a sí mismas que a las que se aceptan a sí mismas. Pero, si seguimos escuchando con atención la voz que nos llama amados, se hace posible vivir nuestra fractura no como la confirmación de nuestro miedo de ser inútiles, sino como una oportunidad para purificar y profundizar la bendición que descansa sobre nosotros. El dolor físico, mental o emocional vivido bajo la bendición se experimenta de formas radicalmente distintas al dolor físico, mental o emocional vivido bajo la maldición.

Tú eres mi amado

7 DE ENERO

Dios es un Dios misericordioso

La buena noticia de verdad es que Dios no es un Dios distante, un Dios al que hay que temer y evitar, un Dios de venganza, sino un Dios que se conmueve con nuestro dolor y participa en la plenitud de nuestra lucha humana... Dios es un Dios misericordioso. Esto significa, en primer lugar, que Dios es un Dios que ha elegido ser «Dios con nosotros»... Al llamarle «Dios con nosotros» entramos en una nueva relación de intimidad con él. Al llamarle Dios Emmanuel reconocemos el compromiso de Dios por vivir en solidaridad con nosotros, para compartir nuestras alegrías y nuestras penas, para defendernos y protegernos, y para sufrir toda la vida con nosotros. El «Dios con nosotros» es un Dios cercano, un Dios al que podemos llamar nuestro refugio, nuestra fortaleza, nuestra sabiduría e incluso, más íntimamente, nuestro amparo, nuestro pastor, nuestro amor. Nunca conoceremos realmente a Dios como Dios misericordioso si no entendemos con nuestra mente y nuestro corazón que «la Palabra se hizo carne y habitó entre nosotros» (Jn 1,14).

8 DE ENERO

Dios me necesita tanto como yo a él

Quizá suene extraño, pero Dios desea encontrarme tanto, si no más, como yo deseo encontrar a Dios. Sí, Dios me necesita tanto como yo le necesito a él. Dios no es el patriarca que se queda en casa, inmóvil, y espera a que sus hijos vuelvan a él, se disculpen por su comportamiento, pidan perdón y prometan cambiar. Al contrario, él abandona la casa sin hacer caso a su dignidad al salir corriendo a su encuentro, ignorando las disculpas y promesas de cambiar, y los conduce a la mesa magníficamente preparada para ellos.

Ahora empiezo a ver lo radicalmente que cambiará mi trayectoria espiritual cuando deje de pensar en Dios como alguien que se esconde y me pone todas las dificultades posibles para que le encuentre, y comience a pensar en él como aquel que me busca mientras yo me escondo. Cuando sea capaz de mirar con los ojos de Dios y descubra su alegría por mi regreso a casa, entonces en mi vida habrá menos angustia y más confianza.

El regreso del hijo pródigo

9 DE ENERO

Entrégate por completo al amor de Dios

Cada vez soy más consciente de que Dios reclama toda mi vida, no solo parte de ella. No basta con dedicar solo parte de mi tiempo y de mi atención a Dios y guardarme el resto para mí. No basta con orar profundamente a menudo y luego seguir con mis propios proyectos...

Volverse a Dios significa volverse a Dios con todo lo que soy, con todo lo que tengo. No puedo volverme a Dios solo con la mitad de mi ser. Esta mañana, mientras reflexionaba sobre la historia del hijo pródigo y trataba de imaginarme a mí mismo en los brazos del padre, sentí de repente una cierta resistencia a ser abrazado tan completamente, tan totalmente. No solo experimenté un deseo de ser abrazado, sino también un temor a perder mi independencia. Me di cuenta de que el amor de Dios es un amor celoso. Dios no quiere solo parte de mí, sino todo mi ser. Solo cuando me entregue completamente al amor de Dios podré esperar liberarme de infinitas distracciones, y estaré preparado para escuchar la voz del amor y seré capaz de reconocer mi propia y singular llamada.

Camino a casa

10 DE ENERO

La trampa del desprecio de sí mismo

Con el paso de los años me he dado cuenta de que la mayor trampa de nuestra vida no es el éxito, la popularidad o el poder, sino el desprecio de uno mismo. El éxito, la popularidad y el poder pueden, efectivamente, ser una gran tentación, pero su seducción proviene de una tentación mucho mayor, el desprecio de uno mismo. Cuando creemos en las voces que nos llaman inútiles e indignos de ser amados, es cuando percibimos el éxito, la popularidad y el poder como soluciones atractivas. Sin embargo, la verdadera trampa es el desprecio de uno mismo... En cuanto alguien me acusa o me critica, en cuanto soy rechazado, dejado solo o abandonado, me encuentro pensando: «Bueno, esto demuestra una vez más que no soy nadie»... Mi lado oscuro dice: «No soy bueno... Merezco ser apartado, olvidado, rechazado y abandonado».

El desprecio de uno mismo es el mayor enemigo de la vida espiritual, porque contradice la voz sagrada, que nos llama «amados». Ser amados es la verdad fundamental de nuestra existencia.

Tú eres mi amado

11 DE ENERO

Perteneces a Dios

El tema en cuestión es el siguiente: «¿A quién pertenezco? ¿A Dios o al mundo?». Muchas de mis preocupaciones diarias me indican que pertenezco más al mundo que a Dios. Una pequeña crítica me enfurece, y un pequeño rechazo me deprime. Una pequeña oración levanta mi espíritu, y un pequeño éxito me emociona. Me animo con la misma facilidad con la que me deprimó. A menudo soy como una pequeña barca en el océano, completamente a merced de las olas. Todo el tiempo y la energía que empleo en mantener un cierto equilibrio e impedir caer y ahogarme me demuestra que mi vida es, sobre todo, una lucha por sobrevivir: no una lucha sagrada, sino una lucha inquieta que surge de la errónea idea de que es el mundo el que da sentido a mi vida...

Mientras sigamos perteneciendo a este mundo seguiremos siendo víctimas de sus métodos competitivos y esperaremos ser recompensados por todo el bien que hacemos. Pero cuando pertenecemos a Dios, que nos ama incondicionalmente, podemos vivir como él. La gran conversión a la que nos llama Jesús consiste en dejar de pertenecer al mundo y pasar a pertenecer a Dios.

El regreso del hijo pródigo

12 DE ENERO

El «si» que me esclaviza

Mientras siga corriendo por todas partes preguntando: «¿Me quieres? ¿Realmente me quieres?», concederé todo el poder a las voces del mundo y me colocaré en la posición del esclavo, porque del «si» condicional está lleno el mundo. El mundo dice: «Sí, te quiero si eres guapo, inteligente y gozas de buena salud. Te quiero si posees una buena educación, un buen trabajo y buenos contactos. Te quiero si produces mucho, vendes mucho y compras mucho». Hay interminables condiciones precedidas por un «si» que están ocultas en el amor del mundo. Estos «sies» me esclavizan,

porque es imposible responder de forma correcta a todos ellos. El amor del mundo es y será siempre condicional. Mientras siga buscando mi verdadero yo en el mundo del amor condicional seguiré «enganchado» al mundo: intentándolo, fracasando, volviéndolo a intentar. Es un mundo que fomenta las adicciones, porque lo que ofrece no puede satisfacer los deseos más profundos de mi corazón.

El regreso del hijo pródigo

13 DE ENERO

La verdad sobre mí

Tienes siempre que desenmascarar el mundo que te rodea, descubrirlo tal como es: manipulador, controlador, ávido de poder y, a la larga, destructivo. El mundo te dice muchas mentiras sobre quién eres, y tú simplemente tienes que ser lo bastante realista para recordártelo. Cada vez que te sientas herido, ofendido o rechazado tienes que atreverte a decirte a ti mismo: «Por fuertes que sean estos sentimientos, no me están diciendo la verdad sobre mí mismo. Aunque ahora mismo no sea capaz de darme cuenta, la verdad es que soy el hijo elegido de Dios, valioso a los ojos de Dios, llamado amado por toda la eternidad, y estoy a salvo en su eterno abrazo».

Tú eres mi amado

14 DE ENERO

Dios está deseando llevarme a casa

Durante gran parte de mi vida he luchado por encontrar a Dios, por conocer a Dios, por amar a Dios. Me he esforzado por seguir las directrices de la vida espiritual –orar constantemente, trabajar por los demás, leer las Escrituras– y por evitar las numerosas tentaciones de

dispersarme. He fracasado muchas veces, pero siempre lo he vuelto a intentar, incluso cuando estaba cerca de la desesperación.

Ahora me pregunto si durante todo este tiempo he sido lo bastante consciente de que Dios ha estado intentando encontrarme, conocerme y amarme. La cuestión no es: «¿Cómo voy a encontrar a Dios?», sino: «¿Cómo voy a dejar que Dios me encuentre?». La cuestión no es: «¿Cómo puedo conocer a Dios?», sino: «¿Cómo puedo dejar que Dios me conozca?». Y, finalmente, la cuestión no es: «¿Cómo voy a amar a Dios?», sino: «¿Cómo voy a dejarme amar por Dios?». Dios me busca en la distancia, tratando de encontrarme, y deseando llevarme a casa.

El regreso del hijo pródigo

15 DE ENERO

Aceptar el verdadero yo

El yo secular o falso es el yo que se fabrica, como dice Thomas Merton, por compulsión social. De hecho, «compulsivo» es el adjetivo que mejor califica al falso yo. Señala la necesidad de una afirmación constante y creciente. ¿Quién soy yo? Soy aquel que es amado, alabado, admirado, detestado, odiado o despreciado... Si estar ocupado es algo bueno, entonces debo estar ocupado. Si tener dinero es señal de verdadera libertad, entonces debo reclamar mi dinero. Si conocer a mucha gente es prueba de mi importancia, entonces debo establecer los contactos necesarios. La compulsión se manifiesta en el miedo escondido a fracasar y en el continuo afán por evitarlo, acaparando más de lo mismo: más trabajo, más dinero, más amigos.

Estas compulsiones son la base de dos de los principales enemigos de la vida espiritual: odio y avaricia. Son la parte interna de la vida secular, los frutos amargos de nuestras adicciones mundanas.

El camino del corazón

16 DE ENERO

La libertad es nuestra meta

Mientras que el miedo y el odio sean las reacciones más naturales y obvias ante un estado de emergencia, deben ser desenmascaradas como expresiones de nuestro falso yo. Si temblamos de miedo o sentimos odio, es que nos hemos vendido a un falso dios. El miedo y el odio nos arrebatan nuestra libertad y nos hacen víctimas de las fuertes seducciones de nuestro mundo. El miedo, igual que el odio, cuando lo miramos en soledad y en silencio, nos muestra cuán profundamente depende nuestro sentido de valía de nuestro éxito en el mundo o de la opinión de los demás. Y nos damos cuenta de pronto de que nos hemos convertido en lo que nosotros o los demás piensan de nosotros mismos.

Payasadas en Roma

17 DE ENERO

Acepta todo tu ser: las luces y las sombras

Nos resulta muy difícil creer en las palabras de Cristo: «No he venido a llamar a los justos, sino a los pecadores...». Quizá ningún psicólogo haya recalcado tanto la necesidad de aceptarse a uno mismo como camino para la autorrealización como Carl Jung. Para Jung, la autorrealización significa la integración de las sombras. Es la capacidad creciente de permitir que el lado oscuro de nuestra personalidad entre en nuestra consciencia y prevenga así una vida parcial en la que solo lo que podemos exteriorizar sea considerado como la parte verdadera de nosotros mismos. Para conseguir llegar a una unidad, totalidad y plenitud interior debemos aceptar e integrar todas las partes de nuestro ser. Cristo representa en nosotros la luz. Pero Cristo fue crucificado entre dos ladrones, y no podemos negarlos, como tampoco podemos negar los ladrones que viven en nuestro interior.

Intimacy (Intimidad)

18 DE ENERO

Que Dios sea el Señor de tu casa

Me choca cada vez más lo duramente presionada que está la gente hoy día. Es como si estuvieran yendo siempre de una urgencia a otra. Nunca a solas, nunca quietos, nunca realmente libres, sino siempre ocupados en algo que no puede esperar. Te da la impresión de que en este frenético torbellino perdemos el contacto con la propia vida. Nos parece que estamos ocupados, pero nada parece estar ocurriendo en realidad. Cuando más agitados estamos y más compactas se vuelven nuestras vidas, más difícil nos resulta mantener un espacio donde Dios pueda hacer que algo ocurra de verdad.

La disciplina del corazón nos ayuda a dejar entrar a Dios en nuestro corazón para que podamos conocerle ahí, en los más recónditos rincones de nuestro propio ser.

Cómo vivir una vida espiritual en un mundo material

19 DE ENERO

Estás en casa, aunque aún estés en camino

Cuando Dios se ha convertido en nuestro pastor, en nuestro refugio, en nuestra fortaleza, entonces podemos tenderle la mano en medio de un mundo fragmentado y sentirnos como en casa, aunque aún estemos de camino. Cuando Dios mora en nosotros, podemos entrar en un diálogo sin palabras con él mientras seguimos esperando el día en que nos conducirá a la casa donde ha preparado un lugar para nosotros (Jn 14,2). Entonces podemos esperar, aunque ya hayamos llegado y podemos pedir aquello que, sin embargo, ya hemos recibido. Y entonces podremos reconfortarnos unos a otros con las palabras de Pablo (Flp 4,6-7):

Nada os preocupe; sino que, en toda ocasión, en la oración y en la súplica, con acción de gracias, vuestras peticiones sean presentadas a Dios. Y la paz de Dios, que supera todo juicio, custodiará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús.

20 DE ENERO

Aprender a confiar en Dios

La mayoría de nosotros desconfiamos de Dios. La mayor parte de nosotros pensamos en Dios como un poder aterrador y represor, o como una nada vacía e impotente. El mensaje central de Jesús era que Dios no es ni un débil indefenso ni un amo poderoso, sino un amante cuyo único deseo es darnos lo que más profundamente desea nuestro corazón.

Orar es escuchar esa voz de amor. Es aquello en lo que consiste la obediencia. La palabra «obediencia» procede del latín *ob-audire*, que significa «escuchar con gran atención». Si no escuchamos, nos hacemos «sordos» a la voz del amor. El término latino para sordo es *surdus*. Estar completamente sordo es estar *absurdus*, sí, absurdo. Cuando dejamos de orar, cuando dejamos de escuchar la voz amorosa que nos habla en el momento, nuestras vidas se vuelven vidas absurdas, en las que somos zarandeados de un lado a otro entre el pasado y el futuro.

Si tan solo pudiéramos, unos minutos al día, estar enteramente donde estamos, descubriríamos de verdad que no estamos solos, que quien está con nosotros solo quiere una cosa: darnos amor.

Aquí y ahora

21 DE ENERO

Lectura espiritual

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

El objetivo de la lectura espiritual no es dominar el conocimiento o la información, sino dejar que el Espíritu de Dios nos domine. Por extraño que pueda sonar, la lectura espiritual consiste en dejarnos leer por Dios...

La lectura espiritual es leer con una atención interna al movimiento del Espíritu de Dios en nuestra vida exterior e interior. Con esa atención permitiremos que Dios nos lea y nos explique qué somos realmente.

Aquí y ahora

22 DE ENERO

El amor de Dios sopla donde quiere

No podemos comprender a Dios: la mente humana no es capaz de captarlo. La verdad escapa a nuestras capacidades humanas. La única manera de acercarnos a ella es poniendo constantemente el énfasis en las limitaciones de nuestras capacidades humanas para «tener» o «saber» la verdad. No podemos explicar a Dios ni su presencia en la historia. En cuanto identificamos a Dios con un acontecimiento o situación determinados jugamos a ser Dios y distorsionamos la realidad. Solo podemos ser fieles en nuestra afirmación de que Dios no nos ha abandonado, sino que nos llama en medio de las inexplicables paradojas de la vida. Es muy importante ser conscientes de esto. Existe la gran y discreta tentación de pensar o decir a otros dónde está Dios actuando y dónde no, cuándo está presente y cuándo no; pero nadie, ni cristiano, ni sacerdote, ni monje, tiene ningún conocimiento «especial» sobre Dios. Dios no puede estar limitado por ninguna idea o predicción humana. Es superior a nuestra mente y a nuestro corazón, y perfectamente libre de revelarse donde quiera y cuando quiera.

Mi diario en la abadía Genesee

23 DE ENERO

Tu vida está guiada por Dios

Caminar en presencia del Señor significa avanzar en la vida de tal manera que todos nuestros deseos, pensamientos y acciones estén constantemente orientados por él. Cuando caminamos en presencia del Señor, todo lo que vemos, oímos, palpamos o saboreamos nos recuerda a él. Esto es lo que significa llevar una vida de oración. No es una vida en la que recemos muchas oraciones, sino una vida en la que nada, absolutamente nada, se hace, se dice o se entiende fuera de él, que es el origen y el fin de nuestra existencia. Esto lo expresó apasionadamente el *stárets* ruso ortodoxo del siglo XIX Teófanos el Recluso:

En cada tarea se debe poner el corazón temeroso de Dios, un corazón constantemente impregnado por la idea de Dios; y esta será la puerta a través de la cual el alma entrará en la vida activa [...] Lo importante es permanecer en el recuerdo de Dios y caminar en su presencia

¹.

La memoria viva de Jesucristo

24 DE ENERO

Estar en el mundo sin ser del mundo

«Estar en el mundo sin ser del mundo». Estas palabras resumen bien la forma en que Jesús habla sobre la vida espiritual. Es una vida en la que estamos totalmente transformados por el Espíritu del amor. Y aun así es una vida en la que todo parece permanecer igual. Llevar una vida espiritual no significa que debamos dejar nuestra familia, renunciar a nuestro trabajo o cambiar nuestra forma de trabajar; no significa que tengamos que retirarnos de las actividades sociales o políticas o perder interés por la literatura y el arte; no requiere formas rigurosas de ascetismo o largas horas de oración. Cambios como estos podrían aumentar, de hecho, nuestra vida espiritual, y para ciertas personas puede ser necesario tomar decisiones radicales. Pero la vida espiritual puede llevarse de tantas formas diferentes como personas hay en el mundo. La

novedad es que nos hemos trasladado de las innumerables cosas hasta el Reino de Dios. La novedad es que nos hemos liberado de los apremios de este mundo y hemos puesto nuestro corazón en la única cosa necesaria. La novedad es que ya no sentimos que todas las cosas, la gente y los acontecimientos son causas interminables de preocupación, sino que empezamos a vivirlas como la rica variedad de formas en que Dios nos da a conocer su presencia.

Cambiar desde el corazón, escuchar al espíritu

25 DE ENERO

La casa del amor

«No temas, no tengas miedo», son las palabras que más necesitamos escuchar. Estas palabras las escuchó Zacarías cuando Gabriel, el ángel del Señor, se le apareció en el Templo y le dijo que su mujer, Isabel, iba a dar a luz a un hijo; fueron las palabras que escuchó María cuando el mismo ángel entró en su casa en Nazaret y le anunció que iba a concebir, a dar a luz a un hijo, y que le llamaría Jesús; fueron las mismas palabras que escuchó la mujer que se acercó al sepulcro y vio que la piedra de la entrada había sido rodada. «No temas, no temas, no temas». La voz que pronunció esas palabras resuena a lo largo de la historia como la voz de los mensajeros de Dios, ya sean ángeles o santos. Es la voz que anuncia una nueva forma de ser, de estar en la casa del amor, la casa del Señor... La casa del amor no es solo un lugar en la vida después de la muerte, un lugar en el cielo más allá de este mundo. Jesús nos ofrece esta casa aquí mismo, en medio de nuestro agitado mundo.

Signos de vida

26 DE ENERO

Todo está revestido de luz divina

Dios existe, y el significado de todo lo que soy depende totalmente de esta idea. Me pregunto constantemente si estoy de veras permitiendo que mi vida esté determinada por esa verdad. Quizá parte de la razón por la que dudo en acoger plenamente esta verdad es que me incita a dejar de tener control sobre mi vida y dejar que Dios sea Dios, mi Dios, el Dios de mi prójimo, el Dios de toda la creación. Pero me doy cuenta también de que mientras no «haga» esto, mi vida es una ilusión y desaprovecho la mayor parte de mi energía tratando de mantener viva esa ilusión.

¿Significa esto que mis pensamientos, planes, proyectos e ideas no importan ya? A esta conclusión es a la que llega la gente que se ha servido de la vida espiritual como una manera de manipular a los demás, y esa conclusión ha llevado, tristemente, a falsas perspectivas sobre el ascetismo, la obediencia, la entrega a la voluntad de Dios, y a ciertas formas de abnegación. La persona convertida no dice que nada importe ya, sino que todo lo que existe ocurre en Dios, y que él es la morada donde somos capaces de conocer el verdadero orden de las cosas. En lugar de decir: «Nada importa ya, porque sé que Dios existe», la persona convertida dice: «Todo está ahora revestido de luz divina y, por tanto, no hay nada que carezca de importancia».

¡Gracias!

27 DE ENERO

¿Estás en casa?

Hoy día, preocuparte significa estar ocupado y preocupado con muchas cosas, estando al mismo tiempo aburrido, resentido, deprimido y muy solo. No estoy diciendo que todos estemos preocupados de forma tan intensa todo el tiempo. Pero creo que no cabe duda de que la experiencia de estar colmado y al mismo tiempo insatisfecho nos afecta a todos en cierta medida en algún momento. En este mundo tan tecnológico y competitivo es difícil evitar por completo las fuerzas que ocupan nuestro

espacio interno y externo y nos desconectan de nuestro yo más profundo, de los demás seres humanos y de Dios.

Uno de los rasgos más importantes de la preocupación es que fragmenta nuestra vida. Todas las cosas que tenemos que hacer, pensar, planear; todas las personas a las que debemos recordar visitar, hablar; todas las causas que debemos atacar o defender..., todo esto nos fragmenta y nos hace perder nuestro centro. Al preocuparnos, estamos «en todas partes», pero casi nunca en casa. Una forma de expresar la crisis espiritual de nuestro tiempo es decir que la mayoría de nosotros tenemos una dirección postal en la que nunca se nos encuentra.

Cambiar desde el corazón, escuchar al espíritu

28 DE ENERO

Cambia tu centro de gravedad

La respuesta que da Jesús a nuestras vidas llenas de preocupaciones es muy diferente. Nos pide que cambiemos nuestro centro de gravedad, que resituemos el centro de nuestra atención, que desplacemos nuestras prioridades. Jesús quiere que pasemos de estar en las «muchas cosas» a estar en «la única cosa necesaria». Es importante que nos demos cuenta de que Jesús no quiere en absoluto que abandonemos nuestro diversificado mundo. Al contrario, quiere que vivamos en él, pero firmemente arraigados en el centro de todas las cosas. Jesús no habla sobre un cambio de actividades, un cambio de contactos, ni siquiera de un cambio de ritmo. Habla de un cambio de corazón. Este cambio de corazón hace que todo sea diferente, aun cuando parezca seguir igual. Este es el significado de «buscad sobre todo el reino de Dios [...] y todo esto se os dará por añadidura». Lo que cuenta es dónde está nuestro corazón. Cuando nos preocupamos, ponemos nuestro corazón en el lugar equivocado. Jesús nos pide que pongamos nuestro corazón en el centro, donde todo lo demás terminará encajando.

Cambiar desde el corazón, escuchar al espíritu

29 DE ENERO

Conviértete en el amado

Mientras «ser el amado» sea poco más que un hermoso pensamiento o una idea elevada suspendida sobre mi vida, que evita que caiga en la depresión, entonces nada habrá cambiado realmente. Lo que es necesario es convertirse en el amado en medio de las trivialidades de mi vida cotidiana e ir paso a paso cerrando el hueco que existe entre lo que sé que soy y las innumerables realidades de la vida diaria. Convertirse en el amado es hacer descender la verdad que se me ha revelado hasta las banalidades de aquello en lo que pienso, hablo y hago hora tras hora.

Tú eres mi amado

30 DE ENERO

Saborea plenamente el instante

Asegúrate de saborear plenamente el instante. El Señor siempre se revela ante ti cuando estás más enteramente presente. En tu oración, trata de presentar tus preocupaciones, problemas y temores ante él y deja que él te enseñe el camino para seguirle. Lo más importante de todo es seguir al Señor. El resto es secundario. Si le sigues, puedes seguirle como sacerdote, como ministro laico, como una persona soltera o casada; pero lo que cuenta es que él sea el centro.

Carta inédita

31 DE ENERO

Una oración

Querido Dios: