Jorge Edgardo Oportus Romero

EL FLAGELO DE SENTIR MIEDO

LA PALABRA DE DIOS COMO INSTRUMENTO EFECTIVO PARA VENCER LOS TEMORES Y ASÍ VIVIR UNA VIDA EN PAZ, ALEGRÍA Y CON GOZO ESPIRITUAL

Agradecimiento

Gracias al amor inmerecido y las bendiciones que recibo diariamente de mi amado Jesús, me ha sido posible escribir este libro.

Dedicatoria:

Para mis amados padres Ana y Jorge que amo , respeto y admiro profundamente por el amor y cuidado incondicional que han brindado a sus cuatro hijos: Jaimito, Patricio, Manuel y Jorge Oportus.

Mi anhelo es que, hasta el fin de sus días, vivan de acuerdo a la Palabra de Dios, Palabra que nos colma de paz, alegría y nos conduce a la Vida Eterna, vida que podemos disfrutar desde ya como un pequeño anticipo en esta vida terrena.

EL FLAGELO DE SENTIR MIEDO

Esforzaos y cobrad ánimo; no temáis, ni tengáis miedo de ellos, porque Yahvé tu Dios es el que va contigo; no te dejará, ni te desamparará.
Deuteronomio 31:6-8

Untroducción.
Por su naturaleza, el ser humano tiene algo que sanar en su vida. Puede ser una enfermedad física, psicosomática o psicológica (alma). Cuando la dolencia es física, la sanación pasa mas que nada de la expertice del facultativo que te atiende, por tu deseo interior de sanarte y por la confianza que depositas al médico y su tratamiento. Pues ahora, cuando la dolencia es de índole psicológica (herida del alma), producto de experiencias dolorosas, muchas veces propias de la vida cotidiana o una enfermedad heredada de generación en generación (psicológica o psicosomática), quien interviene en tu sanación es quizá, en primera instancia, el psicólogo o psiquiatra pero es, sin lugar a dudas, para nosotros los cristianos, Jesucristo quien sana nuestras heridas desde la raíz de esa herida. Cristo no nos sana solo nuestra apariencia (que sería el ramaje de un árbol) sino que actúa -como buen medico del alma-, sanando, curando la raíz de la herida, el origen mismo de esa dolencia que nos aparta de la vida para convertirnos en seres que sólo existen, seres que no disfrutan las grandes delicias que nos brinda la vida.

Un psiquiatra nos puede "curar" de una depresion con medicamentos durante un tiempo determinado. Mientras estamos con los medicamentos nos podemos sentir bien e incluso seguir estando bien mas allá de haberlos suprimidos en el tiempo pero, cuando aparece en nuestra vida una situación indeseada, la

depresion aparecerá nuevamente. (Una persona depresiva vive su vida entera con estos cuadros que pueden desaparecer por un tiempo para volver a apararecer ante cualquier situación propia de la vida que cause dolor). De esta manera, esta persona puede pasar su vida entera con altos y bajos y ningún psiquiatra le va sanar de una vez y para siempre. Sólo arreglará un poquito el ramaje del árbol (apariencia, hacer que la persona puede sonreír), pero no podrá intervenir eficientemente atacando el problema desde la raíz para que esta persona pueda mantener su sonrisa a flor de piel.

Es sólo Cristo quien sana una vez y para siempre. Es el quien sana las heridas, los traumas, complejos y todos los "males" que afectan a tu alma, males que sabemos podemos haber heredado de nuestros padres y ellos de sus padres y los padres de sus padres. Es lo que llamamos los cristianos renovados carismáticos como ***Enfermedades Generacionales****. Cuidado, no estoy hablando de maldiciones generacionales pues DIOS NO MALDICE A SUS HIJOS DE LO QUE HICIERON SUS PADRES.*

El libro de medicina que sana las heridas del alma es para nosotros los cristianos la Santa Biblia. La palabra de Dios es la lámpara que guia nuestros pasos por el abismo oscuro de la conciencia e intimidad.

Jesús le dijo el día del Corpus Christi de 1937 a santa Faustina: "Hija mía, yo, el Señor, estoy contigo. No tengas miedo de nada, estás en mi Corazón. No tengas miedo, no te dejaré sola. No tengas miedo, yo siempre estoy contigo".

¿Qué más podemos decir? Jesús le pedía a santa Faustina y nos pide a cada uno de nosotros confianza total, sabiendo que Él está siempre a nuestro lado y que nunca nos faltará su gracia y protección. Por eso, en el Evangelio, nos dice, como a Jairo: No tengas miedo, solamente confía en Mí (Mc 5:36).

CAPÍTULO I

EL MIEDO COMO UNA EMOCIÓN DOLOROSA Y PARALIZANTE

"Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados,
y yo os haré descansar.
Llevad mi yugo sobre vosotros, y aprended de mí,
que soy manso y humilde de corazón;
y hallaréis descanso para vuestras almas;
porque mi yugo es fácil, y ligera mi carga."
Mateo 11:28-30

Definición conceptual de "miedo" "temor"
El concepto de temor, tal como está expresado en la Biblia, cubre un amplio espectro de emociones. La fuerza de su gama va desde la ***preocupación profunda*** (2 Co. 11:3; 12:20) hasta el ***terror abyecto*** (Mt. 14:26). Ocasionalmente, el temor involucra un sentido de ***respeto por alguien superior a uno*** (Ro. 13:7; 1 P. 2:18), o ***respeto por sus padres*** (Lv. 19:3). Algunas veces describe un ***sentimiento de temor reverente*** (Lc. 5:26; 7:16).

A veces la palabra involucra el temor reverencial que el hombre debería sentir por la majestad, el poder y la posición exaltada de su divino Hacedor. En este sentido, el término incluiría algunos de los diversos grados de respuesta emocional comprendidas en las palabras españolas ***reverencia, respeto, temor reverencial y temor***; incluso ocasionalmente puede significar la reacción más extrema del temor reverencial mezclado con el terror que un hombre mortal naturalmente sentiría cuando está en la inmediata presencia de Dios (He. 12:21; Jue. 6:22, 23) o de los ángeles (Lc. 1:12-13).

El miedo como una emoción dolorosa:
Me voy a referir al miedo como una ***emoción dolorosa que bloquea a quien la sufre e incapacita para desenvolverse normalmente***. El miedo, a corto y largo plazo acarrea dos conductas fundamentales: la ***evitación*** y la ***huida***. Quien sufre

el miedo elude y evita todas las situaciones en que pueda aparecer, de forma que bloquea su propia actividad y poco a poco se ve abocado a la soledad. Otros no pueden controlar su temor, pierden la confianza en sí mismos y la de los demás.

El miedo es una perturbación del estado de ánimo, en el que se pierde la confianza en los propios recursos para afrontar situaciones concretas, que son percibidas como peligrosas para la persona. Este peligro puede ser real o imaginario, presente o proyectado en el futuro, ***pero siempre ocasiona una disminución del sentido de seguridad.***

Por su universalidad y su frecuencia, el miedo se puede considerar como una emoción normal, pero hay que distinguir entre el miedo normal y el patológico. Cuando la amenaza es real es lógico sentir temor, se trata del miedo normal, pero cuando la reacción es excesiva o no guarda relación con la causa desencadenante, se convierte en anómala. Por ejemplo, uno puede temer ser atracado en la calle, sobre todo por la noche, pero si esto le impide salir de casa desde que oscurece, este miedo es anómalo. Se puede decir que ***el miedo deja de ser normal cuando altera o bloquea la conducta normal del individuo***, ***su estabilidad psicológica y/o sus relaciones con el ambiente y las personas que lo rodean***. Cuando el temor lo provoca un objeto imaginario se entra en el campo de las ***fobias.*** En la fobia, el miedo es irracional y desproporcionado, altera la conducta de quien lo sufre, que es incapaz de sobreponerse a él, a pesar de reconocerlo como absurdo.

El miedo es una emoción con la que nacemos, pero que se puede ir modulando a través de la propia educación, el entorno, la cultura, etc. Los griegos lo explicaban muy bien a través de la mitología: *Venus, diosa del amor, mantuvo un romance con Marte, dios de la guerra. De él nacieron cinco hijos: Cupido (dios del amor erótico), Anteros (dios del amor correspondido), Cocordia (diosa del equilibrio y la belleza), Fobos (la fobia) y Deimos (el miedo). Como vemos, el miedo por tanto procede de la unión del amor y la guerra.*

El miedo se aprende con la experiencia, si uno ha sufrido una experiencia traumatizante, estará temeroso de que se vuelva a producir; tras un accidente grave de tráfico es fácil sentir al principio miedo al subir en automóviles, desapareciendo el temor sólo con el paso del tiempo.

El miedo no se detecta sólo en el aspecto psicológico, tiene también un importante cortejo de síntomas neuro-vegetativos, como ***sudoración, taquicardia, temblor, crisis diarreicas, piloerección ("pelos de punta") que acompañan a la ansiedad y a la angustia y que pueden ser más desagradables que la propia emoción.*** Tanto las manifestaciones psicológicas como físicas pueden ir precedidas de un curioso fenómeno, el miedo a tener miedo, que es como una ansiedad que prevé el sufrimiento que puede aparecer.

Reacciones físicas ante una situación de miedo.

Cuando nos encontramos ante una situación de miedo nuestro cuerpo sufre una serie de cambios: el corazón palpita con más velocidad para enviar sangre a las extremidades y al cerebro, las pupilas se dilatan, y se producen tres hormonas: la adrenalina, la noradrenalina y los corticoides, también llamados hormonas del miedo. Los corticoides impiden que se produzca la conexión entre nuestras neuronas, la sinapsis, que como sabemos es la base de la creatividad.

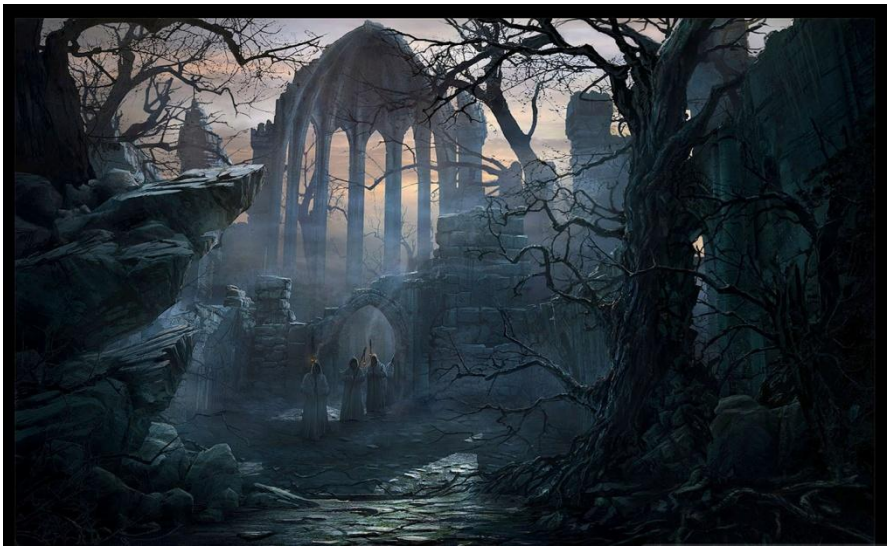
Por tanto, es biológicamente imposible que una persona sea capaz de desarrollar todo su potencial cuando vive en una situación constante de miedo. Se paraliza.

El miedo dentro del entorno laboral

El miedo al rechazo, miedo al fracaso, miedo a la pérdida de poder, miedo a no llegar a fin de mes y miedo al cambio.

1. ***El miedo al rechazo se podría decir que es el miedo latino.*** Vivimos en una sociedad muy afiliativa, por eso necesitamos constantemente la aprobación del grupo. A este tipo de miedo pertenece la "vergüenza ajena", emoción que únicamente sentimos nosotros y que otras sociedades no entienden, y también el temor a hablar en public. El miedo al fracaso es más acentuado en sociedades anglosajonas. Esto es debido probablemente a su religión: mientras el catolicismo intenta crear la armonía del grupo y por tanto fomenta el miedo al rechazo, la máxima del calvinismo es: "lo que hagas en esta vida será lo que alcances en la otra".
2. ***El miedo a la pérdida de poder*** es quizá el menos reconocido. En un estudio que se hizo con 185 directores generales, solamente un 6% reconocía padecer este miedo. Sin embargo todos sabemos cómo nos gusta influir en terceros y mantener nuestra parcela de poder.
   Cuando hablamos del poder distinguimos varios tipos: el poder que da la jerarquía (soy tu jefe en el escalafón de la empresa), el poder del experto (domino un tema), el poder de tener algo que el otro quiere (yo tengo esta información y te la doy cuando quiera), el poder de la influencia (soy la secretaria del director y le hago llegar la información como quiero).
3. ***El miedo a no llegar a final de mes es el más extendido.*** Este temor únicamente respeta a los jóvenes que viven en casa de sus padres sin responsabilidades pero...pon una hipoteca en tu vida y conocerás este miedo.
4. ***El miedo al cambio es el padre de los demás miedos porque detrás de él se desarrolla cualquiera de los otros tres.*** Una fusión, una reestructuración, etc., suponen que sintamos miedo a no ser acogidos por el grupo, a fracasar en los objetivos marcados, a perder nuestro puesto en la jerarquía o a perder el trabajo. Cualquiera de ellos tiene la capacidad de paralizarnos y únicamente nosotros podemos lograr conquistarlo.

Una persona sensata examinará honestamente a sí misma y sabrá admitir y econocer sus propios temores. El reconocimiento y la admisión es el comienzo e la propia honradez y de la solución siguiente. El miedo agota el cuerpo de la energía que necesita, nos hace gastar más de lo que podemos reponer. Nuestros miedos personales, aunque a muchos le puedan parecer absurdos nos causan una gran angustia mental y física que nos deteriora mucho. Siempre es necesario reconocerlo para recomenzar el camino de su eliminación.



Aunque ande en valle de sombra de muerte, No temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo; Tu vara y tu cayado me infundirán aliento.
Salmo 23:4

CAPÍTULO II
SANACION INTERIOR DEL MIEDO

La Paz de Jesús

"Estando cerradas las puertas del lugar donde se encontraban los discípulos, se presentó Jesús en medio de ellos y les dijo: La paz sea con vosotros". Dicho esto, les mostró las manos y el costado. Los discípulos se alegraron al ver al Señor. Jesús repitió: "La paz con vosotros. Como el Padre me envió, Yo también os envio". Dicho esto, sopló sobre ellos y les dijo: "Recibid el Espíritu Santo, a quien perdonéis los pecados les quedan perdonados, a quienes se los retengáis les quedan retenidos"

> ***Oración:***
> *Señor Jesús, quiero proclamar tu Señorío, quiero glorificarte porque eres nuestra paz, quiero bendecirte porque Tú eres el único que regalas la paz verdadera. Gracias por la paz que diste a tus discípulos el día de tu Resurrección, gracias Señor porque en tu bondad quisiste quitar el miedo que había en ellos. No temáis, les dijiste, "la paz sea con vosotros". Apiádate, Señor, de nosotros también ahora. Tenemos miedo, Tú lo sabes, mucho miedo, Señor. Destruye con tu paz, con tu amor, con tu serenidad, el miedo que nos domina, el miedo que nos tiene enfermos, Señor. Tú eres nuestro Salvador, Jesús, sálvanos del miedo, inúndanos de paz, concédenos la plenitud de tu Espíritu para que experimentemos el gozo verdadero. Gracias, Señor.*

Como ya he señalado en un apartado anterior, el miedo afecta negativamente toda nuestra existencia de tal manera, es necesario atacarlo, cortarlo desde la raíz para que este fragelo no no se apodere de nuestra voluntad. No podemos negarlo, debemos aceptar que tenemos temor, es la única manera de poder hacerle frente y, para ello, existen varios pasos para conseguir que el miedo no nos paralice:

1. ***Reconocerlo y aceptarlo.*** No podemos luchar contra algo que negamos tener. Tener miedo no es algo de que debamos avergonzarnos, así que admitirlo es el primer paso. Es importante darse cuenta de que parte de esos miedos tienen que ver con el modo en que leemos la realidad, con nuestro mapa mental. Como decía Tagore: *leemos mal el mundo y pensamos que nos engaña*.
2. ***Darse cuenta que "experiencias pasadas" no tienen porqué predecir experiencias futuras.*** Es posible que ese "miedo" que tengas lo aprendieras en una situación concreta y lo generalizaras a otras. Puede ser que esas otras no estén tan relacionadas con la primera como pudiera parecer. Y también es posible que ahora tengas recursos que no tenías cuando se dio la situación inicial.
3. ***Aprender a focalizar la atención en el aquí y ahora.*** Una mente demasiado "suelta" puede ir en nuestra contra, volando hacia un futuro que podemos visualizar como amenazador. Hay muchos métodos que nos ayudan a poner la atención en el momento presente.
4. ***Atreverse a soltar.*** Ello supone aceptar que no podemos controlarlo todo pero aún y así, podemos hacer las cosas que tememos. Como dijo Ray Bradbury: ***Ve al borde del precipicio y salta. Construyete las alas mientras caes*****.** Porque a veces tenemos miedo del propio miedo, de no saber qué va a pasar y cuando lo soltamos, con confianza de que crearemos las alas, se disuelve**.**

Hoy en día, nuestra Iglesia Católica nos está mostrando una cosa muy importante: ***no basta recibir el perdón de los pecados para disfrutar de la experiencia amorosa de Dios, necesitamos algo más: la curación interior, la sanación del corazón enfermo, para que éste pueda experimentar la efusión del amor del Señor.*** Además del perdón de los pecados necesitamos la sanación interior, una curación interior que solamente puede realizar en nosotros el amor de Dios, que sólo puede efectuar en nosotros la paz de Cristo.

Encontramos a personas que después de grandes esfuerzos por disfrutar del amor del Señor, continúan en una sequedad tremenda. Ellos a veces se preocupan y piensan: Todo esto se debe a falta de generosidad, a falta de arrepentimiento del pecado, por no haberle dado al Señor lo que me pide. Muchas veces la causa es muy distinta. Se trata de personas que están bloqueadas por el miedo y/o por el odio. Los canales, podríamos decir, que llevan el amor del Señor están bloqueados por el pavor, por los recuerdos dolorosos, por la falta de perdón interior.

Este miedo y este odio impiden que llegue a ellos el río del Espíritu, que llegue a ellos el raudal de la paz. El plan del Señor es darnos su paz en plenitud: ***"Haré descender sobre ella como ríos la paz",*** son sus palabras a través de Isaías. Él nos habla también de su Espíritu en forma de ***"ríos de agua viva"*** que deben

inundarnos, que deben llenarnos de frescura, que deben llenarnos de pureza y de fecundidad. Él quiere darlo todo a torrentes. Hablando de su Espíritu ha dicho: ***"Lo derramaré sobre toda carne",*** pero Él también añade: ***"Abre tu boca y Yo la llenaré".***

Depende mucho también de nuestra capacidad de recibir, depende también mucho de nuestra situación personal. El Señor quiere darnos en plenitud, pero también tiene en cuenta nuestras limitaciones. Y son el odio y son el miedo los que limitan en gran parte la comunicación del amor, de la paz, de la suavidad del Señor. Por eso, la experiencia del Señor en nosotros es, a veces, muy tenue; a veces, podríamos decir "imperceptible".

El relato del Evangelio de San Juan nos demuestra cómo el Señor, antes de dar su Espíritu, destruye el miedo que se ha apoderado de los apóstoles. ***"No temáis, les dice, no temáis", les dice dos veces. Y solamente cuando ha efectuado esta curación interior del miedo, les dice: "Recibid el Espíritu Santo". Es que únicamente en ese instante están preparados, después de recibir la curación interior, para recibir el don del Espíritu.***

Es preciso antes que todo, que nos convenzamos de la necesidad que tenemos de curación interior, que el miedo puede ser erradicado de nuestra vida y, solo erradicado totalmente (por medio de la fe en Jesucristo), podremos inmerecidamente recibir el Espíritu Santo que Cristo nos prometió en su palabra. Este es el primer paso. Para esto se requiere conocer un poco la realidad de nuestro mundo interior enfermo. Hoy afortunadamente contamos con el rico aporte de la psicología. Los psicólogos nos hablan ahora lo que ellos ***llaman "los cuatro principales demonios que nos atormentan".*** Son ellos: ***el miedo, el odio, el complejo de inferioridad y el complejo de culpa***. Claro, que nuestros problemas no se limitan a estos cuatro, pero estos son los principales.

La experiencia me demuestra que tal vez el peor de todos esos "demonios", empleando el término psicológico, es el del MIEDO. Cuando el niño nace, teme solamente dos cosas: una caída y los ruidos fuertes. En ese momento no conoce todavía los peligros y por eso sus temores son muy limitados, pero pronto empiezan a acumularse en él los miedos por todo lo que va sufriendo y por los peligros que va descubriendo. Si efectuásemos un test entre las distintas personas que nos acompañan, encontraríamos cómo en cada una de ellas se ha acumulado una serie verdaderamente grande de miedos. Hallaríamos miedos tan infantiles, llamémoslos así, como el que tienen por ejemplo muchas mujeres a los ratones, y en los hombres encontraríamos otros por el estilo. Lo que sucede es que, porque se trata precisamente de miedos que delatan nuestro infantilismo, generalmente los ocultamos o, por lo menos, procuramos ocultarlos. El hecho indiscutible es que todos hemos acumulado miedo y que todos estamos enfermos de miedo.

Pero, tal vez, no hemos caído en la cuenta de que quizá muchos de nosotros hemos acumulado miedo al Señor. ¿Por qué tanta dificultad para entregarnos totalmente a Cristo? ¿Por qué, eso que podríamos llamar "pavor", para hacerle nuestra entrega total? Seguramente porque, en el fondo, tememos que Él nos va a pedir mucho, que nos va a exigir esto o aquello, que nos va a pedir "algo" a lo cual nos sentimos íntimamente apegados, porque en realidad va a exigir de nosotros la inmolación de los que, en realidad, son nuestros ídolos. Y esto es demasiado costoso. Toda entrega amorosa es exigente, toda entrega amorosa entraña un riesgo. En lo humano, hay que inmolar muchas cosas cuando se realiza la unión matrimonial, hay que renunciar a muchos gustos personales para disfrutar del beneficio de esta unión santificada por el Señor. En lo espiritual sucede lo mismo, la entrega amorosa al Señor exige la inmolación de los ídolos, pero debemos tener seguridad de que Aquel a quien nos entregamos es el Señor, es el fiel, es el infinitamente bueno, el que nunca ni cansa ni se cansa, el que no va a traicionarnos. Solamente cuando hablamos de Cristo podemos exclamar: "Sé a quien he creído, sé en quien he confiado", esto no podemos decirlo de ninguna de las criaturas, solamente podemos afirmarlo del Señor Jesús. Pero Cristo es el Señor y, por lo mismo, puede disponer de nosotros y de lo nuestro como lo desee, como quiera.

Esto es lo que nos causa pavor, lo que nos produce miedo, el reconocimiento del Señorío del Señor, nos pone frente a nuestra realidad, a nuestra realidad de siervos, a nuestras limitaciones, a la obligación que tenemos de "amar al Señor con todo el corazón, con toda el alma y con todas las fuerzas", al deber que tenemos de demostrar prácticamente el Señorío del Señor con la destrucción de los ídolos que se oponen a su gloria. La entrega amorosa que hacemos al Señor nos pone en posesión de Cristo, en posesión de su Espíritu, en posesión de sus riquezas. Por eso merece bien la pena sacrificar todo lo que Él nos pida para lograr esta bendición.

Recordemos que, como nos dice el evangelista S. Lucas, después de que Cristo recibe en el Jordán la Unción del Espíritu, de su poder, es conducido por este mismo Espíritu hacia el desierto para allí ser tentado por el demonio. Al Jordán le sigue el desierto con sus privaciones y sus tentaciones, pero Cristo triunfa allí porque tiene el poder del Espíritu, por eso al final el demonio se aleja de Él y los ángeles se acercan para servirle. Entregarse a Cristo es entregarse a un futuro desconocido, pero a un futuro que está en sus manos, en sus manos amorosísimas. No sabemos lo que Él va a disponer para nosotros y en nosotros, pero tenemos la seguridad de que es el Señor y que es el Amor y que es la Fidelidad. Pero, a pesar de ese concepto que tenemos del Señor, como no sabemos qué nos va a quitar, a donde nos va a conducir, qué va a ser de nosotros, de qué va a privarnos, nos causa miedo. Yo soy el primero en experimentar este miedo, es muy difícil superarlo, solamente cuando poseamos la plenitud del Espíritu, cuando recibamos la fuerza del Espíritu, entonces

desecharemos este miedo en su totalidad que tanto nos perjudica y que desafortunadamente impide muchas veces la entrega generosa, alegre y sobre todo total al Señor.

Solamente cuando logremos, con la gracia del Espíritu, dominar este miedo a Jesús nos entregaremos totalmente a Él y Él se entregará también a nosotros. Solamente entonces le abriremos la puerta de nuestro corazón y Él entrará. En el Apocalipsis nos ha dicho: ***"He aquí que estoy a la puerta y llamo, si alguno me abre, entraré, cenaré con él y él conmigo",*** pero solamente abriremos la puerta a Cristo cuando perdamos el miedo al Señor.

Por eso, lo primero que tenemos que hacer es ORAR, para que desaparezca de nosotros ese miedo al Señorío de Cristo. Es preciso orar mucho por esta intención. Si algunos han superado ya esta etapa, si algunos pueden afirmar que no temen al Señor, están en una situación sumamente positiva y ventajosa. Pero seguramente muchos necesitamos orar por esta necesidad, la liberación del miedo que, en una u otra forma, nos impide entregarnos al Señor.

Para esto necesitamos recordar las palabras de Cristo: "Yo soy. No temáis". En la medida en que adquiramos seguridad en la presencia de Cristo en nuestras vidas y fe en su amor, desaparecerá de nosotros el miedo a todo, pero primero el miedo a Él.

Recordemos cómo Jesús sanó ante todo el miedo de sus apóstoles. Pocas personas encontramos dominadas por el miedo como estos apóstoles que habían vivido muy cerca de Jesús. Sin embargo, en el momento de la Pasión, por ejemplo, huyen cuando Cristo cae en manos de sus enemigos. Él lo había ya profetizado: "Herirán al pastor y se dispersarán las ovejas".

Pero como solamente es Él el que sana del miedo, ***solamente Cristo sana del miedo al comunicarnos su Espíritu, por eso Él el día mismo de su Resurrección adelanta esta curación interior de los apóstoles: "Yo soy. No temáis".*** Es Él también quien por su Espíritu sana en nosotros el miedo que hemos acumulado en este campo. Pero los apóstoles quedaron curados plenamente del miedo únicamente el día de Pentecostés, hasta ese momento han estado con las puertas cerradas. Solamente salen al balcón ese día para predicar a Cristo, para ser testigos de Cristo. ¿Por qué? Porque como nos dicen los Hechos de los Apóstoles, *"quedaron todos llenos del Espíritu Santo".* Esta plenitud del Espíritu es distinta de la recepción del Espíritu, ellos lo habían recibido el día de la Resurrección, pero la plenitud del Espíritu, con su poder total, solamente la adquieren el día de Pentecostés. También nuestra sanación interior del miedo y del miedo a Cristo será una realidad cuando recibamos la plenitud del Espíritu, cuando quedemos llenos también del Espíritu del Señor, cuando seamos bautizados en su Espíritu.

Uno de los primeros efectos de la Efusión del Espíritu es la seguridad interior. La fuerza del Espíritu destruye en nosotros el miedo que es debilidad, en cambio adquirimos entusiasmo por Cristo. El Señor, antes de la Ascensión, les dice a los apóstoles: *"Recibiréis el poder del Espíritu y seréis mis testigos hasta los confines de la tierra".* Antes de Pentecostés, los apóstoles no pueden dar testimonio de Cristo porque tienen miedo. Pensemos en el caso de S. Pedro: a pesar de sus promesas de fidelidad, promesas que eran sinceras cuando las hizo, durante la Pasión niega a Cristo y aún con juramento y delante de una esclava. "No conozco a ese hombre", dice. Y ¿por qué este cambio? Porque en ese momento Pedro está dominado por el miedo, no puede ser testigo de Jesús; conoce a Jesús y ama a Jesús, pero tiene miedo y por esto no puede dar testimonio del Señor ni puede confesar al Señor.

Pero este Pedro que niega al Señor delante de una esclava, será el que el día de Pentecostés lo proclamará con alegría y con valor, lo hará sin miedo, y esto sucederá en los meses y en los años siguientes, nada lo detendrá, será el testigo fiel del Señor. ¿Por qué este cambio? Porque el Espíritu del Señor al colmarlo el día de Pentecostés lo sanó del miedo, le dio seguridad interior, lo llenó de fortaleza y lo convirtió en testigo del Señor Jesús.

La gran necesidad que tiene ahora la Iglesia, la gran necesidad del mundo en este momento es la de testigos de Jesús. ***Hay muchos predicadores del Señor, hay muchas personas que pueden hablar de Él, pero son pocas las que se atreven a dar testimonio del Señor, a ser sus testigos en los ambientes difíciles***. En un medio universitario, por ejemplo, las personas en una conversación están exponiendo criterios anti-evangélicos, la gran necesidad de la época presente es la de testigos de Cristo, pero esto lo lograremos únicamente cuando el Espíritu del Señor, al derramarse en nosotros, nos quite el miedo, nos libere del temor; nos dé seguridad, nos llene de fortaleza y ***cuando Cristo nos da seguridad en Él, empieza también a darnos seguridad en nosotros y a confiar en los demás.***

Él nos sana primero del miedo que le tenemos, pero quiere sanarnos después del miedo que nos tenemos y del miedo que tenemos a los demás. Es mucho el miedo que hemos acumulado respecto a nosotros mismos y mucho también el que tenemos a distintas personas. La serie de fracasos que hemos experimentado a lo largo de nuestras vidas nos ha llenado de inseguridad, nos ha hecho cada vez menos firmes, menos seguros. La incertidumbre es uno de los distintivos.

No tenemos seguridad frente al futuro, porque el pasado está lleno de fracasos y solamente cuando tengamos seguridad frente al futuro lo conquistaremos, progresaremos, cumpliremos las metas señaladas, llegaremos a feliz puerto. *"El que no espera vencer, ya está vencido"*, dice el adagio, allí está encerrada una gran verdad. Los fracasos que nos han proporcionado personas desde los

primeros años de nuestra existencia, los que hemos tenido por imprudencia, por falta de previsión, por distintos fallos, nos han llenado de miedo.

Esta es la realidad, pero también existe la verdad de la sanación de ***Cristo, Él puede sanar este miedo que tenemos en nuestro interior respecto a nosotros, Él puede curarnos de esta inseguridad. Solamente Él, por su Espíritu, puede llenarnos de fortaleza.***

Y es mucho el miedo que hemos acumulado respecto a distintas personas, personas que por una u otra causa, por una u otra actuación, nos han impresionado desfavorablemente, han creado en nosotros complejo de inferioridad, nos causan miedo con sus amenazas, con su misma presencia muchas veces. De este miedo también puede sanarnos el Señor y quiere sanarnos el Señor.

Hay un hecho sumamente elocuente para manifestar el poder de sanación interior, de sanación del miedo, que tiene el Señor Jesús. Nicodemo es un fariseo, magistrado judío, que va a buscar a Jesús, pero "de noche". Va a hablar con el Señor, pero no lo hace de día, teme las burlas de sus compañeros, por eso busca la oscuridad. Es de noche cuando se dirige a la casa de Jesús y cuando tiene el diálogo con Él, es un hombre dominado por el miedo. Pero el Señor, que es la paz, que es la seguridad, que es la fortaleza, dialoga con este hombre dominado por el miedo, le habla de su Espíritu, del nuevo nacimiento: ***"El que no nazca del agua y del Espíritu no puede entrar en el Reino de Dios; lo nacido de la carne es carne, lo nacido del espíritu es espíritu".***

A través de aquel diálogo, el Señor penetra en el corazón medroso de Nicodemo y lo sana totalmente. La curación interior de Nicodemo es tan completa que, poco después, cuando los fariseos quieren condenar a muerte a Jesús, cuando incluso reclaman a los guardias por qué no han traído prisionero a Cristo, Nicodemo les dice: ***"¿Acaso nuestra ley condena a un hombre sin haberle antes oído y sin saber lo que hace?".*** Ellos le respondieron: ***"¿También tú eres de Galilea? Indaga y verás que de Galilea no sale ningún profeta",*** y se volvieron cada uno a su casa. Aquel hombre con su valor confunde a quienes quieren perder a Cristo, los obliga a volver a su casa. Y algo más admirable todavía: el Viernes Santo, cuando Cristo ha sido crucificado, cuando todos (aún sus discípulos) lo han abandonado, Nicodemo, en compañía de José de Arimatea, se presenta ante Pilatos para pedirle el cuerpo de Jesús. Es un hombre que ya no tiene miedo, porque Jesús lo había sanado. Como señal de gratitud y como demostración de aprecio, él ahora quiere honrar al Señor dando sepultura a su cuerpo.

Pero lo que debe llenarnos de alegría y de esperanza es saber que Jesús es el mismo ayer, hoy y por los siglos. Que ese Jesús que sanó el miedo que había en

José, que había en los pastores, que destruyó el miedo que oprimía a Nicodemo y que muchas veces adelantó un proceso de curación del miedo en sus apóstoles, puede y quiere realizar el mismo favor en beneficio de nosotros. Él también quiere destruir el miedo que nos domina y nos enferma, Él también puede hacerlo ahora y lo hará si nosotros nos acercamos a Él con fe y con humildad. Sería un mal para nosotros descubrir la serie de temores que nos oprimen y aún las consecuencias terribles que tienen sobre nuestro organismo, si no estuviésemos convencidos de que tenemos una solución en Cristo, en Cristo que es la solución de todos los problemas. Es el temor a fracasar, a la sexualidad, a defendernos, a confiar en los demás, a pensar, a hablar, a la soledad y a tantas otras cosas, tienen en Cristo nuestro Señor la gran solución, la pronta solución.

El apóstol S. Juan escribió en su Epístola unas palabras llenas de Verdad y con un profundo significado psicológico: ***"El amor perfecto echa fuera el temor, porque el temor supone castigo y el que teme no es perfecto en el amor". Aquí encontramos la gran solución para la enfermedad interior del miedo: el amor paternal de Dios, el amor fraternal y salvador de Cristo, el amor del Espíritu que mora en nosotros. En la medida en que nos dejemos abrazar por el amor de Dios, en esa misma medida irá desapareciendo el temor que hay en nosotros. Y cuando el amor de Dios llegue a ser perfecto en nosotros el temor será arrojado fuera.***

La Renovación Carismática nos coloca de una manera muy clara frente al amor del Señor, frente al amor del Espíritu y estamos experimentando la verdad de aquellas palabras de S. Pablo a los Romanos: ***"El amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que se nos ha dado".*** Por eso, muchas personas cuando tienen la experiencia del Espíritu, cuando se dejan invadir por este Río de Aguas Vivas, cuando se dejan de veras abrazar por su amor, se van viendo liberadas de los recuerdos dolorosos en todos los campos, pero concretamente en el del miedo.

Este es uno de sus grandes beneficios, no lo sabremos apreciar nunca debidamente.

Un psicólogo americano ha escrito: ***"A menos que podamos aceptar que, el amor de Dios nos envuelve ahora con todas nuestras faltas, debilidades y limitaciones, no seremos mejores mañana ni siquiera un ápice de lo que somos hoy; a menos que podamos creer en un Dios que es Amor no podremos llegar a ser honestos. El temor siempre nos separará del poder curativo". Pero el método concreto y fácil para recibir, de una manera progresiva, a través de un proceso, la curación interior del miedo como don de Cristo,*** es ***acercarnos a El con fe, creer verdaderamente que El está resucitado en nosotros y con nosotros, que El es el Salvador, el Salvador del hombre, de todo el hombre y de todos los hombres. Que Él es el mismo ayer, hoy y por los siglos.***

Después de este acto de fe, nosotros en horas especiales nos dedicamos a recorrer toda nuestra vida con Cristo, a recorrer todos los momentos dolorosos, penosos, en el campo del miedo; a repasar todos aquellos recuerdos medrosos que nos han ido enfermando paulatinamente. Pero, ¿para qué? No para amargarnos nuevamente con ellos, no para acumular temor, sino para detenernos con Cristo delante de cada una de estas escenas, de cada uno de esos acontecimientos que nos causaron pavor o miedo, para pedirle que derrame su paz, que comunique seguridad, que borre con su presencia amorosísima el trauma que dejó en nosotros ese acontecimiento doloroso. No se trata de no recordar ya aquella escena, sino de recordarla con tranquilidad, de recordarla con paz, seguros como estamos de que el Señor, el Salvador, la ha curado, la ha sanado perfectamente.

En este proceso de sanación del miedo, como manifestación del amor de Cristo y de su Espíritu, ***es muy conveniente hacer un inventario de las personas a quienes, por una u otra causa, tememos más***. ***De las cosas que nos causan más miedo, de lo que interiormente nos hace sentir más inseguridad. Esto ¿para qué? Para también, de una manera concreta, pedirle al Señor en la oración que sane el miedo que tenemos a algún hermano, al superior, a algún compañero, a un enemigo etc. o para pedirle que destruya el miedo que tenemos, por ejemplo, a determinada enfermedad, a abordar el avión, a ir a tal o cual lugar, a enfrentarnos con tal o cual circunstancia.*** El Señor que se interesa concretamente por todo lo nuestro irá destruyendo esos distintos miedos, irá aumentando a través de un proceso maravilloso nuestra curación interior y cada día recobraremos más seguridad en nosotros, tendremos más seguridad en los demás, pero todo como fruto de la seguridad en Cristo, de la seguridad en su amor, en su poder y en su fidelidad.

A lo largo de este proceso irá creciendo en nosotros el amor al Señor y ese amor, recordémoslo, irá echando fuera el temor. Para que este proceso de curación del miedo tenga más eficacia en nosotros es muy importante emplear la visualización. Visualizar por el recuerdo las escenas, las personas, los acontecimientos que nos causaron miedo y visualizar la presencia de Jesús en ese momento y su acción tranquilizadora en cada uno de nosotros. "Es difícil, por no decir imposible, que una curación o cambio se realice sin una imagen mental". Con los ojos de la mente nosotros deberíamos mirarnos e imaginarnos tal como quisiéramos ser. Si constantemente tenemos presente esta imagen y la reiteramos, tenderemos a ser semejantes a esta imagen. Mediante una imaginación positiva nuestra vida puede convertirse en una revelación y desarrollo continuos, ello dependerá en definitiva de la integridad de nuestra personalidad y no de palabras ni de frases hechas. Encontramos que la oración afirmativa es más poderosa que la oración de petición, y esto por razones obvias:

La oración positiva ***(1)*** nos sitúa del lado de la voluntad de Dios, trae y traduce de lo invisible a lo visible de nuestras vidas aquello que implica santidad, perfección e integridad. Por eso, visualizar la acción de Cristo que está con nosotros, que al presentarse nos dice: ***"Yo soy, no temáis",*** que nos ofrece su brazo protector, que nos invita a descansar en su regazo, es un elemento y un método de sanación maravilloso.

Tenemos que pedir la gracia de que nuestra fe en Cristo sea una fe verdaderamente viva, una fe actuante, una fe que abarque toda nuestra persona, una fe que nos lleve a experimentar realmente la presencia y la acción amorosa del Señor en nuestras personas y a lo largo de todas nuestras vidas.

Puede servirnos mucho seguir la terapia que los Dres. Parker y Johns aconsejan en su obra ***La oración en la psicoterapia***:

1. Primero: Reconocemos al Dios de amor dentro de nosotros mismos como el poder curativo del miedo y director de nuestras vidas.
2. Segundo: Conscientemente nos despojamos de cualquier cualidad negativa, motivo, impulso, sentimiento, pensamiento, que no queremos.
3. Tercero: Invitamos a este poder divino, a este amor del Señor, para que llene el vacío que nuestro despojo ha creado.
4. Cuarto: En los tiempos específicos de oración y durante el día tendremos delante de nosotros mismos pensamientos e imágenes positivas, sanas, plenas, estando ciertos que solamente ellos y ellas están de acuerdo con la voluntad de Dios acerca de sus criaturas.
5. Quinto: Cuando oramos creemos que hemos recibido aquella ayuda especial que hemos pedido y actuamos como si la hubiéramos recibido.
6. Sexto: ***Meditamos (2) en Dios como Amor***, en el mandamiento de Jesús de amar y buscamos la entrada a este círculo de perfección. El amor de Dios, el amor a nosotros como hijos de Dios y el amor del prójimo como a nosotros mismos
7. Séptimo: Escuchamos y esperamos un cierto sentido de victoria, una cierta sensación de presencia que nos dice: "Yo estoy aquí, todo está bien, no temáis".
8. Octavo: Ya se ha cumplido. ¡Gloria a Dios en las alturas! Te damos gracias, Señor, porque eres la paz, porque eres nuestro Salvador.

Si seguimos esta técnica, realmente no podemos fallar al fin de cuentas, ¿por qué? Porque Dios no puede fallar. Si nosotros nos despojamos de todo lo negativo, de lo destructivo, de todo lo que esté distorsionando y aceptamos lo positivo, el amor de Dios, la paz de Dios, nuestra victoria está asegurada y no puede ser de otra manera. Dios no puede retener el bien, Él lo comunica constantemente, entonces lo que se requiere es que nosotros quitemos el impedimento y recibamos el río del amor, el torrente de la paz del Señor, el

perdón, el amor, la confianza, la fe y la paz brotarán en nosotros como de una fuente inextinguible y siempre presente, si nosotros podemos hacernos a un lado y damos cabida al Espíritu del Señor que quiere colmarnos, que quiere cambiarnos y que quiere dirigirnos.

También podemos pedir el ***ministerio*** (recibir un don, un carisma) ***de la sanación del miedo***, que tanto daño nos hace. Muchas veces el Señor quiere comunicar su salvación por medio de otras personas a quienes escoge como ministros suyos. En este campo de la sanación del miedo, el Señor usa con frecuencia ese medio. Nosotros con humildad nos acercamos a personas que han recibido este carisma, nos ponemos a orar con ellas, pedimos la gracia de discernir, de descubrir las causas y fuentes principales de nuestro miedo interior y luego pedimos la oración para esta liberación. Estas personas guiadas por el Espíritu del Señor orarán como Él les sugiera, irán descubriendo quizá causas que están ocultas, irán viendo con claridad dónde está el principal problema en el campo del miedo. Su súplica, unida a la nuestra, alcanzará aquello que nosotros necesitamos, anhelamos.

Un sacerdote carismático nos dice: *"Los efectos del ministerio de sanación interior aparecen en Renovación Carismática cada día con mayores posibilidades, es algo verdaderamente asombroso lo que se está consiguiendo, causa verdadera alegría ver cómo van cambiando muchas vidas, cómo se van curando interiormente a través de este ministerio de sanación interior. ¡Ojalá que esta luz llegue a muchas personas y que crezca el número de equipos de personas consagradas a este ministerio que tanto glorifica al Señor y que tantos beneficios reportan para las personas!"*

Sí, reconozcamos que estamos enfermos, quizá muy enfermos interiormente de miedo, reconozcamos que el miedo se ha ido acumulando en nosotros y nos impide muchas veces entregarnos al Señor, servir generosamente a los hermanos, llevar una vida tranquila. Pero reconozcamos también, con la gracia del Señor, que Él puede sanar este mal y puede calmar todas las tempestades que el miedo levante en nosotros. Recordemos lo que nos dice el evangelista S. Mateo: "Subió después Jesús a la barca y sus discípulos le siguieron. De pronto, se levantó en el mar una tempestad tan grande que las olas llegaban a cubrir la barca, pero Él estaba dormido. Acercándose, pues, se acercaron diciendo: "Señor, sálvanos que perecemos". Díceles: "¿Por qué estáis con miedo, hombres de poca fe?" Entonces, se levantó e increpó a los vientos y al mar y sobrevino una gran bonanza, y aquellos hombres maravillados decían: ¿Quién es éste que hasta los vientos y el mar le obedecen?"

CAPÍTULO III
LA ORACIÓN COMO MEDIO PARA ERRADICAR EL MIEDO
La Oración Contemplativa

"Y yo os digo: Pedid, y se os dará; buscad, y hallaréis; llamad, y se os abrirá."
Lucas 11:9

"Es, pues, la fe la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve."
Hebreos 11:1

"Y todo lo que pidiereis en oración, creyendo, lo recibiréis."
Mateo 21:22

La oración como medio eficaz de vencer el miedo.
En la oración no se trata de pedir cosas a Aquel que todo conoce. La oración no es solo para decirle a Dios lo que quieres sino para escuchar lo que Él quiere para ti y que no es otra cosa que compartir lo que Él es: Tranquilidad profunda, Beatitud, Paz, Bondad, Belleza, Amor, ausencia de Miedos.

Antes de orar debes de comprender que detrás de todos tus deseos de objetos o de situaciones del mundo, solo hay un deseo: la paz profunda. Y ese deseo último que tanto anhelas y que proyectas en los objetos y situaciones del mundo solo lo puedes obtener en la interioridad. La tranquilidad y la plenitud solo están en tu espíritu, que es el espíritu de Dios.

Sumergirse en el "acto orante" es el síntoma más claro de que se ha llegado al discernimiento (entre lo verdadero y lo falso), al desapego (de las cosas del mundo), a la sumisión (a la presencia de Dios), a la humildad (respecto a nuestra

capacidad humana), a la sabiduría (habiendo comprendido donde está la plenitud y el gozo verdaderos), a la caridad (al abrazar en nuestra oración a toda la creación), y a todas las demás virtudes... Todas las virtudes están contenidas en la oración.

Orar es un acto simple de colocación ante la presencia de lo Sagrado. No te compliques con rituales ni con palabrería o con lecturas excesivas. Orar es muy sencillo, no hace falta que te leas todos los libros que hay sobre el tema. Se trata de orar, no de leer sobre ello. Vale más un minuto de presencia en lo Sagrado que un año de lecturas sobre la oración.

El rato de oración es un paréntesis de tranquilidad en tu vida. Nunca tengas prisa. La prisa, la ansiedad, la complicación y la dispersión son los mayores enemigos del espíritu. Mantenlos a raya cueste lo que cueste. Nunca te dejes llevar por ellos. Mantente todo el tiempo que haga falta hasta que reconozcas la presencia de lo Sagrado. Esto puede llevarte desde unos pocos minutos hasta horas. Ten paciencia y espera.

Evita hacerlo de manera mecánica y rutinaria; hazlo, no por obligación, sino por devoción. Eso te coloca en una actitud y en una atmósfera totalmente diferentes.
El pensamiento racional puede llegar a ser un gran enemigo del espíritu. No pienses, razones ni elucubres sobre lo que haces. Simplemente hazlo; simplemente ora. Entra en esa atmósfera, no pienses sobre ella. El pensamiento no entiende esos estados y antes, durante o después de la oración, pondrá todo tipo de impedimentos y de razonamientos haciéndote ver lo absurdo de la práctica. El pensamiento empleará todo tipo de argumentos de lo más convincentes e ingeniosos. ¡No hagas caso al pensamiento! Diga lo que diga la mente, tú continúa con tu práctica de oración.

Ten en cuenta que esto te sucederá, incluso, después de muchos años de práctica y de frecuentación de esos "lugares del Espíritu". Muchos son los testimonios de personas de oración y de vida interior que así lo confirman. La mente pensante, hiperdesarrollada en las personas actuales, no puede abarcar ciertas moradas y se resiste con todas sus fuerzas poniendo una barrera que debemos vencer con perseverancia e inspiración.

Algunas técnicas de oración contemplativa:
Enciende una vela y siéntate en el suelo, con las piernas cruzadas, sobre los talones o en un banquillo, según prefieras. Puedes permanecer así desde unos minutos.... hasta el día entero. No hay límite para la adoración. Acuérdate del consejo evangélico de "permanecer en oración constante".

Respirar: AMOR al tomar aire, AMOR al expulsarlo. Puede llegar un momento en el que el aliento en sí, se transforma en oración. El contenido de la

palabra se trasvasará al aliento, al cuerpo y al mundo. Entenderás lo que es "ver a Dios en las formas y las formas en Dios".

Si decides usar una plegaria, mira que sea una sencilla frase o palabra que evoque en ti lo Sagrado y que repetirás con tranquilidad dejándote impregnar por su sabor. No fuerces la plegaria, ni mucho menos la respiración. Particularme me agradan palabras de Jesús tales como: "Yo soy el camino, la verdad y la vida".

Los momentos más propicios para la oración son el amanecer y el anochecer pero puedes hacerlo en cualquier otro momento del día o de la noche.

Con el tiempo la oración se irá haciendo continua en tu vida, tanto la "Oración Verbal" cuando sea posible, como la "Presencia en el Sabor de lo Sagrado" que se mantendrá como plano de fondo a lo largo de todo el día.

Toda tu vida quedará cubierta por el manto de tranquilidad de lo Sagrado e iluminada por la "dorada luz del Tabor"; un gran manto de tranquilidad, lucidez, comprensión y gracia que irá abarcando las situaciones, los paisajes, las personas en cada momento de tu vida.

También con el tiempo esa invocación, ese sabor o esa luz, se mantendrán por la noche durante los sueños.

Valen más unos minutos de oración contemplativa todas las noches que todas las explicaciones teóricas que se puedan dar.

Si en periodos largos de oración sientes molestias en el cuerpo, aprende a moverte muy lenta y armoniosamente. Inclínate hacia delante, hacia los lados o extiéndete hacia atrás. Haz, armoniosa y lentamente, torsiones hacia los lados o cualquier otro movimiento que te alivie las molestias. Aprende a moverte tan suavemente que el movimiento no perturbe el estado de oración. Así el movimiento también será oración e invocación.

Reconocerás la presencia del Espíritu por sus frutos. Ahí donde aparezca una Alegría sin motivo mundano, una Bondad desinteresada, un Amor en estado puro y sin excepciones, una Belleza que todo lo abarca con su manto, una Paz interior y un Agradecimiento independientes de las circunstancias exteriores, ahí estará sin duda el Espíritu.

Cuando aparezca esa Alegría sin objeto, contémplala, quédate mirándola; permanece en esa vivencia durante todo el tiempo que puedas, minutos, horas o días. Cuando aparezca la Bondad, contémplala, quédate impregnándote de esa vivencia; quédate con ella todo el tiempo que puedas. Así con todas las demás

cualidades divinas: el Amor, la Libertad, la Misericordia, la Infinitud, el Silencio, la Paz profunda, etc... Conforme vayan apareciendo en la oración, quédate contemplándolas y así irán tomando cada vez más presencia en tu vida.
También reconocerás la presencia de lo Sagrado cuando al intentar describir la vivencia aparezcan las paradojas. Expresiones como: una "vacuidad plena", una "plenitud sutil", un "silencio sonoro", una "densidad ligera", una "soledad acompañada", etc. denotan que se ha visitado ese lugar donde mora el Espíritu.
A veces también lo puedes reconocer por algunos cambios físicos: notarás un cambio en la respiración que tomará una calidad "diferente", más profunda o más intensa o más lenta, según el momento o las personas. Puedes notar también algunos cambios en la calidad de la mirada, o en la relajación de la columna o de los plexos nerviosos. Pero todos estos cambios, si es que ocurren, ocurrirán de manera espontánea y como consecuencia de la profundización, no puedes forzarlos ni fingirlos desde afuera.

La oración Contemplativa no razona acerca de Dios, sino que se queda a solas con Dios en el silencio, y Dios va haciendo en el alma su trabajo de alfarero para ir moldeándola de acuerdo a Su Voluntad.

Un error común es creer que ésta oración, que es la oración más elevada, está reservada sólo para unas poquísimas almas escogidas, generalmente monjas o monjes de claustros y comunidades contemplativas. ***Este tipo de oración es para todo aquél que desee buscarla. Sta. Teresa de Jesús dice que la oración contemplativa es la "Fuente de Agua Viva" que Jesús promete a la samaritana y que la promete para "todo aquél que beba"*** (Jn.4-13).

De la forma de realizar la oración contemplativa:
Se requiere soledad y silencio. Hay que empezar por crear soledad. "Así lo hacía El siempre que oraba", dice Sta. Teresa. Soledad para entender " con Quién estamos". Silencio del cuerpo y de la mente para buscar a Dios en nuestro interior. Es en el silencio cuando Dios se comunica mejor al alma y el alma puede mejor captar a Dios. En el silencio el alma se encuentra con su Dios y se deja amar por El.

La persona debe poner su deseo y su disposición, principalmente su actitud de silencio (apagar ruidos exteriores e interiores). El silencio aún no es contemplación, pero es el esfuerzo que Dios requiere para dársenos y transformarnos. ***Además, orar se aprende orando, "sin desfallecer", como dice el Señor. La única forma de aprender a orar es: orar, orar, orar.***

La participación de Dios escapa totalmente nuestro control y El -soberanamente- escoge cómo ha de ser su acción en el alma del que ora. ***En ese silencio de la oración contemplativa Dios puede revelarse o no, otorgando o no gracias místicas o contemplativas. Esta parte, el don de Dios, no depende del orante,***

sino de El mismo, que se da a quién quiere, cómo quiere, cuándo quiere y dónde quiere. La efectividad de la oración contemplativa no se mide por el número ni la intensidad de las gracias místicas, sino por la intensidad de nuestra transformación espiritual: crecimiento en virtudes, desapego de lo material, entrega a Dios, aumento en los frutos del Espíritu, etc. La oración contemplativa es siempre una experiencia transformante, haya gracias místicas o no.

Condiciones para la oración contemplativa.

1. ***Fe.***

Creer que Dios está aquí. Voy a mi habitación, como nos dice Jesucristo, viviendo la fe, la fe que me dice que mi Padre está allí. ¿Lo veo? No ... lo sé, pues Jesús me dice: ***"Tu Padre que ve los secretos te premiará" (Mt.6:6,)***

2. ***Pureza de corazón.***

Buscar a Dios por lo que es y no por lo que da. "Buscar no los consuelos de Dios, sino el Dios de los consuelos" (Sta. Teresa de Jesús). Se trata de buscar al Señor y no los dones del Señor. Se debe esperar al Señor que es el imprevisible por excelencia y no los dones del Señor. Esto implica que ***se debe ir a la oración desapegado para encontrarse con el Señor*** en la forma que El elija: pueder ser árida, fervorosa, sensible, contemplativa. El orante va a dar su vida, su ser, su "nada". En una palabra: se va a la oración a "dársele" uno a Dios.

3. ***Humildad.***

La Contemplación es don "que no se puede merecer" (Sta. Teresa). Reconocerse "nada" ante Dios, pues lo somos. Dios es el "Todo". Sus creatura nada somos, nada podemos, nada tenemos fuera de El. Creer esto de veras es comenzar a ser humilde.

4. ***Sencilléz, pobreza e infancia espiritual.***

"Yo te alabo, Padre, porque has mantenido ocultas estas cosas a los sabios y entendidos y las has revelado a los sencillos. Sí, Padre, así te pareció bien" (Mt.11, 25). Hacernos sencillos, es decir, sabernos incapaces, para poder recibir en la oración la Sabiduría que viene de Dios. ***Hacernos pobres en el espíritu*** para dejarnos colmar de todos los bienes del Señor, a través de la oración. ***Hacernos pequeños*** para que Dios pueda crecer en nosotros a través de la oración. ***Hacerse niños*** para poder creer y confiar en Dios nuestro Padre como los niños confían en sus padres.

5. ***Deseo inicial de orar y perseverancia.***

A esto llama Sta. Teresa ***"determinada determinación",*** que se requiere para iniciar el camino de oración y para mantenerse en él, y que es necesaria para poder enfrentar las resistencias que emergen de nuestro interior, así como los obstáculos externos, entre los cuales incluye "los miedos que os opusieren y los

peligros que os pintaren". Se refiere la Santa a la oposición de ciertos teólogos de su tiempo con quienes polemiza con su viveza característica: "Ni sabéis cuál es oración mental, ni cómo se ha de rezar la vocal, ni qué es contemplación; porque si lo supieseis, no condenaríais por un cabo lo que alabáis por otro". La determinación no es sólo para el arranque inicial, sino sobre todo para continuar en el camino. Conocía muy bien por experiencia Sta. Teresa, cómo las mejores determinaciones no resistían el paso del tiempo y el acoso de las tentaciones. Por eso decía: "Somos francos de presto y después tan escasos". ***Y recomendaba: "A los que han comenzado, que no baste nada para hacerlos tornar atrás ... que no deje lo comenzado".*** Te aconsejo que fijes un horario de oración al día.

6. Entrega de la voluntad

La Oración de Contemplación requiere una entrega total, un "sí" incondicional y constante. Buscar a Dios para dárnosle, sólo porque El es. El orante "ha de ir contento por el camino que le llevare el Señor" (Sta. Teresa). Entregar la voluntad es ir conformando la voluntad con la de Dios; no imponerle a Dios nuestra propia voluntad. Entregar la voluntad es ir aceptando los planes de Dios para nuestra vida; no es imponer a Dios nuestros propios planes. Entregar la voluntad es cooperar con los proyectos que Dios tiene para nuestra existencia; no es exigir a Dios Su cooperación para los proyectos que nosotros nos hemos hecho. Entregar la voluntad es esperar pacientemente el momento del Señor, pues Dios tiene sus ritmos y sus tiempos. "Su Majestad sabe mejor lo que nos conviene; no hay para qué le aconsejar lo que ha de dar". Entregar nuestra libertad para que El pueda hacer en nosotros según Su Voluntad es condición importante para la Contemplación.

7. Vivir el presente.

Para orar hay que centrarse en el momento presente. No hay que hurgar en el pasado, salvo en los casos en que debemos revisarlo para corregir nuestras tendencias. Tampoco hay que pensar en el futuro, sobre nuestros planes y deseos. Hay que estar en el ahora: aquí está Dios.

La siguiente experiencia mística puede mostrar cuán importante es esta condición para la oración:

"Estaba lamentándome del pasado y temiendo el futuro. De repente mi Señor estaba hablando: ***MI NOMBRE ES 'YO SOY' ... Cuando vives en el pasado con sus errores y pesares, es difícil, Yo no estoy allí. MI NOMBRE NO ES 'YO FUI' ...*** *Cuando vives en el futuro con sus problemas y temores, es difícil. Yo no estoy allí.* ***MI NOMBRE NO ES 'YO SERE' ...*** *Cuando vives en este momento, no es difícil. Yo estoy aquí.* ***MI NOMBRE ES 'YO SOY'"*** *(Poema de Hellen Mallicoat).*

De la oración contemplativa al silencio contemplativo solo hay un paso. No fuerces el silencio; llegará de forma natural cuando el alma quede impregnada del Espíritu en una unidad. Entonces, de manera natural, cesará la repetición de la plegaria y te mantendrás en la simple presencia silenciosa. No quieras, por orgullo, llegar a lo más alto y permanece tranquilamente ahí donde Dios te ha puesto y donde puedas sentir su presencia. En estos tiempos es una pena que muchas personas con gran capacidad y vocación de interioridad, por querer llegar directamente al último peldaño de la unión mística.... ni siquiera alcancen el primero de paz interior. El silencio forzado será un silencio "vacuo", desprovisto de gracia, y que no tiene ningún sentido espiritual. Con frecuencia, incluso, se convierte en algo angustioso. Eso en vez de acercarte al Cielo, te deja a las puertas del Infierno. El silencio en sí mismo no es el objetivo, sino la presencia de Dios. La presencia de Dios viene acompañada de silencio, pero el silencio no siempre es acompañado por la presencia de Dios.

La palabra (tu oración verbal) caerá como una fruta madura cuando aparezca lo que ella invoca. Entonces reposa y descansa en ese Santo Silencio, en esa Santa Presencia. Cuando veas que ese perfume desaparece, cuando veas que vuelve la inquietud o la sequedad, entonces vuelve a la palabra hasta que el fuego se avive de nuevo. Una y mil veces.

Por otra parte no debes forzar la oración verbal, cuando veas que el silencio te ha tomado o esté llamando a tu puerta. En esos momentos, incluso la palabra que te elevaba puede convertirse en un estorbo y hacerte descender de esa "ligereza plena". No tengas miedo al silencio. La simple presencia, o el simple aliento son oración cuando están impregnados de Gracia.

Si tienes la bendición de encontrar un maestro de oración aprende de él, será una gran suerte. Desgraciadamente en los tiempos que corren, esto es cada vez más difícil por no decir imposible. Esto no debe desanimarte, ***confía en la inspiración y en la ayuda del Espíritu Santo y haz el camino en soledad. Si no tienes ayuda en la tierra confía en la ayuda del Cielo.*** La ayuda para el espíritu llega a raudales a las pocas personas que, en este profanado mundo de hoy en día, optan por una orientación interior. Con el tiempo puede que encuentres a algunas pocas personas como tú. Las reconocerás enseguida.

Aunque estés en soledad, ponte en camino y ora en soledad. El mundo del espíritu ha estado desde siempre lleno de ermitaños y solitarios, y ahora, con el actual descalabro espiritual, sigue estándolo aunque permanezcan ocultos en las ciudades. Si lo puedes hacer en grupo o en familia hazlo así, pero sea cual sea la situación no dejes de meditar, orar y contemplar lo Sagrado.

No puede un ser humano hacer acto más bello que la oración. Sumergirse en el acto orante es sumergirse en la belleza que encierra dicho acto... El abandono y

la entrega al acto orante es la mayor belleza que puede acompañar nuestra vida; esa entrega... esa rendición ante lo que nos sobrepasa...

Uno puede optar por cubrir su vida con un manto de belleza o permanecer en la sequedad, el desasosiego, la inquietud, la fealdad o en la amargura.

Merece la pena apostar por lo primero y que tu paso por este mundo esté acompañado de la Luz, el Calor y la Belleza de lo Sagrado, convirtiéndote así en un foco de irradiación de esas cualidades para tu entorno.

Si tu impulso y tu vocación son fuertes, esa opción se hará de una vez y para siempre. Pero lo más habitual es que esa opción sea un gesto que se renueva cada día o cada momento del día en una apuesta y una decisión constante.

Hay momentos de "sequedad" interior; cuando la "noche oscura", el desánimo y la aspereza invaden cada célula. En esos momentos lo mejor es poner orden en la vida exterior y mantener un mínimo de oración. Pueden bastar tres minutos a la mañana y tres a la noche. Eso no cuesta ningún esfuerzo a pesar de que estemos en plena "noche oscura". Aunque te parezca poco, eso es mejor que nada. En esos momentos tienes que ser humilde y reconocerte en tu humanidad. No puedes en ese estado ponerte metas muy altas; se como un niño, Dios no te pide nada más allá de tus posibilidades actuales. Comprobarás como tan solo algunos instantes de oración pueden obrar milagros... pueden terminar con tus miedos.

Oremos:
Señor Jesús, que yo nunca recorra el mar de la existencia solo, que yo te lleve siempre en mi vida y en mi barca, que yo disfrute siempre, Señor, de tu compañía amorosísima, que cuando arrecie la tempestad, cuando el miedo levante olas que amenacen sumergirme, yo te mire, Señor, yo te invoque con fe y con confianza. Que Tú, Señor, ordenes a esos vientos y a esa mar que se calmen, que no me destruyan, que no me atormenten. Señor, tú eres la paz, Tú dijiste: "Mi paz os dejo, mi paz os doy", dime estas palabras, Señor: "Te doy mi paz, te dejo mi paz". Destruye, Señor, el miedo y el odio que se han acumulado en mí, disipa tantos temores infundados que me atormentan, calma Señor la tempestad que con frecuencia se levanta en mi interior, que se manifieste tu paz, Señor, en mi vida, que aparezca tu Señorío, que Tú domines mis emociones, que Tú me tranquilices interiormente. Tú eres mi paz, Tú eres la paz, Tú eres el Amor. Gracias, Señor, porque me amas, gracias Señor porque me curas, gracias Señor porque me salvas, Gracias Señor porque me has escuchado. ¡Bendito seas, Señor, gloria a Ti Señor!

CAPÍTULO IV
PROMESAS DE DIOS PARA VENCER EL MIEDO

Practicando la Palabra de Dios, haciéndola carne y Fuente de mi existir, me he liberado del fragelo del miedo. Hoy vivo mi vida en paz y con seguridad que nada de lo que me ocurra, escapa al conocimiento de Dios. Si el acepta que pase por situaciones dolorosas, El sabe los porqués. Yo no discuto con Dios. El es mi Padre Celestial y se que me ama de tal manera, El tiene mi existencia bajo Su control.

Leamos los versiculos siguientes detenidamente, meditando la palabra de Dios para que ella haga su efecto sanador en las áreas en donde es necesario curar. Mi experiencia personal me dicta que, muchas veces, un solo versículo puede decirme mas que un libro entero de espiritualidad. De esta manera, si alguno de estos versos siguientes te "toca el alma", quédate meditandolo todo el tiempo que sientas el deseo de hacerlo. Dios puede actuar en tu vida de la forma mas inesperada y tan solo con un par de palabras que te hable a los oidos de tu corazón.

Deuteronomio 20:3 *"y les dirá: Oye, Israel, (esto es, oye pueblo mío o, oye tú que estás en problemas) vosotros os juntáis hoy en batalla contra vuestros enemigos; no se ablande vuestro corazón, no temáis, ni tengáis miedo, ni tampoco os desalentéis delante de ellos".*

Salmo 28:6-7 *"Porque ha oído la voz de mis suplicas, el Señor es mi fuerza y mi escudo. En el confía mi corazón, y soy socorrido…"*

Salmo 31: 7-8 *"Me gozaré y me alegraré en tu misericordia, porque tu has visto mi aflicción, has conocido mi alma en las angustias y no me entregaste en mano del enemigo…"*

Deuteronomio 28:7-9 *"Yahvé derrotará a tus enemigos que se levantaren contra ti; por un camino saldrán contra ti, y por siete caminos huirán de delante de ti. Yahvé te enviará su bendición sobre tus graneros, y sobre todo aquello en que pusieres tu mano; y te bendecirá en la tierra que Jehová tu Dios te da. Te confirmará Yahvé por pueblo santo suyo, como te lo ha jurado, cuando guardares los mandamientos de Yahvé tu Dios, y anduvieres en sus caminos".*

Deuteronomio 31:6-8 *"Esforzaos y cobrad ánimo; no temáis, ni tengáis miedo de ellos, porque el Señor tu Dios es el que va contigo; no te dejará, ni te desamparará… Y el señor va delante de ti; él estará contigo, no te dejará, ni te desamparará; no temas ni te intimides".*

Isaías 51:12 *Yo, yo soy vuestro consolador. ¿Quién eres tú para que tengas temor del hombre, que es mortal, y del hijo de hombre, que es como heno?*

Mateo 10:28 "*Y no temáis a los que matan el cuerpo, mas el alma no pueden matar; temed más bien a aquel que puede destruir el alma y el cuerpo en el infierno".*

Proverbios 3:25 "*No tendrás temor de pavor repentino, Ni de la ruina de los impíos cuando viniere"*

Salmos 91:5-6 *"No temerás el terror nocturno, Ni saeta que vuele de día, Ni pestilencia que ande en oscuridad, Ni mortandad que en medio del día destruya".*

Sal. 91:7 *"Caerán a tu lado mil, Y diez mil a tu diestra; Mas a ti no llegará".*

Mateo 6:25-26 *"Por tanto os digo: No os afanéis por vuestra vida, qué habéis de comer o qué habéis de beber; ni por vuestro cuerpo, qué habéis de vestir. ¿No es la vida más que el alimento, y el cuerpo más que el vestido? Mirad las aves del cielo, que no siembran, ni siegan, ni recogen en graneros; y vuestro Padre celestial las alimenta. ¿No valéis vosotros mucho más que ellas?"*

2 Timoteo 1:7 *"Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio"*

Proverbios 3:24 *"Cuando te acuestes, no tendrás temor, Sino que te acostarás, y tu sueño será grato"*

Job 11:17-18 *"La vida te será más clara que el mediodía; Aunque oscureciere, será como la mañana. Tendrás confianza, porque hay esperanza; Mirarás alrededor, y dormirás seguro".*

Salmo 23:4 *"Aunque ande en valle de sombra de muerte, No temeré mal alguno, porque tú estarás conmigo; Tu vara y tu cayado me infundirán aliento".*

Proverbios 1:33 *"Mas el que me oyere, habitará confiadamente Y vivirá tranquilo, sin temor del mal".*

Isaías 8:13 *"A Yahvé de los ejércitos, a él santificad; sea él vuestro temor, y él sea vuestro miedo".*

Isaias 41:10-13 *"No temas, porque yo estoy contigo; no desmayes, porque yo soy tu Dios que te esfuerzo; siempre te ayudaré, siempre te sustentaré con la diestra de mi justicia. He aquí que todos los que se enojan contra ti serán avergonzados y confundidos; serán como nada y perecerán los que contienden contigo. Buscarás a los que tienen contienda contigo, y no los hallarás; serán como nada, y como cosa que no es, aquellos que te hacen la guerra. Porque yo Yahvé soy tu Dios, quien te sostiene de tu mano derecha, y te dice: No temas, yo te ayudo".*

Josue 1:9 *"Mira que te mando que te esfuerces y seas valiente; no temas ni desmayes, porque Yahvé tu Dios estará contigo en dondequiera que vayas".*

Proverbios 14:26 *"En el temor del Señor está la fuerte confianza; Y esperanza tendrán sus hijos".*

Josue 1:8 *"Nunca se apartará de tu boca este libro de la ley, sino que de día y de noche meditarás en él, para que guardes y hagas conforme a todo lo que en él está escrito; porque entonces harás prosperar tu camino, y todo te saldrá bien".*

Deuteronomio 31:8 *"Yahvé va delante de ti; él estará contigo, no te dejará, ni te desamparará; no temas ni te intimides".*

Salmo 34:5 *"Los que miraron a él fueron alumbrados, Y sus rostros no fueron avergonzados".*

2 Corintios 1:20 *"porque todas las promesas de Dios son en él Sí, y en él Amén, por medio de nosotros, para la gloria de Dios".*

Proverbios 3:25 *"No tendrás temor de pavor repentino, Ni de la ruina de los impíos cuando viniere"*

Proverbios 3:7-8 *"No seas sabio en tu propia opinión; Teme al Señor tu Dios, y apártate del mal; Porque será medicina a tu cuerpo, Y refrigerio para tus huesos".*

2 Timoteo 1:7 "*Porque no nos ha dado Dios espíritu de cobardía, sino de poder, de amor y de dominio propio.*

Romanos 8:15 "*Pues no habéis recibido el espíritu de esclavitud para estar otra vez en temor, sino que habéis recibido el espíritu de adopción, por el cual clamamos: !Abba, Padre!*

Prov. 3:5-6 "*Fíate de Yahvé de todo corazón, Y no te apoyes en tu propia prudencia. Reconócelo en todos tus caminos, Y él enderezará tus veredas"*

1 Juan 4:18 *"En el amor no hay temor, sino que el perfecto amor echa fuera el temor; porque el temor lleva en sí castigo. De donde el que teme, no ha sido perfeccionado en el amor".*

Salmo 37:5 *"Encomienda al Señor tu camino, Y confía en él; y él hará".*

Proverbios 1:33 *"Mas el que me oyere, habitará confiadamente Y vivirá tranquilo, sin temor del mal".*

Deuteronomio 10:12-13 *"Lo que Dios exige: Ahora, pues, Israel, ¿qué pide Yahvé tu Dios de ti, sino que temas a Yahvé tu Dios, que andes en todos sus caminos, y que lo ames, y sirvas a Yahvé tu Dios con todo tu corazón y con toda tu alma; que guardes los mandamientos de Yahvé y sus estatutos, que yo te prescribo hoy, para que tengas prosperidad?"*

Leamos meditativamente el Salmo 27
"El Señor es mi luz y mi salvación, ¿A quién temeré? El Señor es la fortaleza de mi vida; ¿De quién tendré temor? Cuando para devorar mis carnes, vinieron sobre mí lo malhechores, mis adversarios y mis enemigos, ellos tropezaron y cayeron.

Aunque un ejército acampe contra mi, no temerá mi corazón; aunque en mi contra se levante guerra, a pesar de ello estaré confiado. Una cosa he pedido al Señor, y esa buscaré; que habite yo en la casa del Señor todos los días de mi vida, para contemplar la hermosura del Señor, y para meditar en su templo, porque en el día de la angustia me esconderá en su tabernáculo; en lo secreto de su tienda me ocultará; sobre una roca me pondrá en alto.

Entonces será levantada mi cabeza sobre mis enemigos que me cercan; y en su tienda ofreceré sacrificios con voces de júbilo; cantaré, sí, cantaré alabanzas al Señor. Ten piedad de mí y respóndeme. Cuando dijiste: Buscad mi rostro, mi corazón te respondió: Tu rostro Señor buscaré no escondas tu rostro de mi; no rechaces con ira a tu siervo; tú has sido mi ayuda, no me abandones ni me desampares, oh Dios de mi salvación. Porque aunque mi padre y mi madre me hayan abandonado, el Señor me recogerá.

Señor enséñame tu camino, y guíame por senda llana por causa de mis enemigos. No me entregues a la voluntad de mis adversarios; porque testigos falsos se han levantado contra mí, y los que respiran violencia. Hubiera yo desmayado, si no hubiera creído que habría de ver la bondad del Señor en la tierra de los vivientes. Espera al Señor; esfuérzate y aliéntese tu corazón. Sí, espera al Señor"

!Que promesas tan hermosas no hace Dios para todos los que intentamos con toda nuestra alma, cuerpo y espíritu hacer Su Voluntad!

ANEXOS
ORACIONES

!Padre... Liberame!

Padre, Liberame del Temor, de la incerteza, de la inquietud que produce éste Mundanal Ruido!, Haz que mi mente se active en Tú pensamiento a diario, que pueda sanar mi ánimo, enrumbando mi ser a Tu frecuencia, y dejando fluir Tu Amor; pueda unirme al bienestar y alegría que otorga Tú pensamiento. Sólo así podré orientarme hacia la Luz y vencer el miedo!. La ineficacia del dolor no podrá obstruir el Templo; edificado en mí para recibirte en alabanzas

Padre Santo

Padre Santo, hay momentos en que he sentido mucho miedo
momentos desconcertantes y tormentosos.
Padre acude a mí en esos momentos en que el miedo se apodera de mi.
Acude a mí cuando dudo, cuando me atormento por el dolor y la incomprensión.
Acude a mi cuando el mundanal ruido me afecta y no lo entiendo.
Acude a mí en todo momento en que me veas atormentado
por la ignorancia de pensar que no estás cerca.
Acude a mí cuando me enfermo no solo del cuerpo sino del espíritu.
Acude a mí a perdonarme por pensar que no me escuchas.
Acude a mí; pues yo te alabo y bajo tu frondoso árbol
me acuesto a dilucidar tus pensamientos y
a entonarme con tu Amor y tu Sapiencia.
Así seaAsí sea
Amen

No temas

Así dice el Señor: "no tengas miedo, pues te he rescatado. Yo te llamé por tu nombre, y tú eres mío, cuando atravieses las aguas, estaré contigo; cuando cruces los ríos, no te ahogarás; cuando pases entre brasas, no te quemarás, y no te abrasarán las llamas, porque yo, el Señor, soy tu Dios. Tú eres valioso a mis ojos, eres honorable y yo te amo; no temas porque yo estoy contigo."

Isaías 43, 1-5

Estoy en tu manos Señor

Señor, estoy en tus manos. Sólo tengo un deseo: cumplir en cada instante tu santa voluntad. Ayúdame a dejarme llevar por ti. Hazme completamente disponible a tus designios sobre mí. Y, cuando me pidas algo que me cueste, dame fortaleza para dártelo. No quiero negarte nada, no quiero decirte nunca No, ni un SI a medias; sino un SI entero y total. Sé que me amas y, por eso, quiero agradecerte por mi vida y por todo lo que me has regalado. Quisiera hacer de mi vida una sinfonía de amor para amarte sin cesar. Gracias, Señor, te amo con todo mi corazón. Amen

El Buen Pastor

"El Señor es mi pastor, nada me falta.
En verdes pastos me hace reposar.
Me conduce a fuentes tranquilas,
allí reparo mis fuerzas.
Me guía por cañadas seguras
haciendo honor a su nombre.
Aunque fuese por valle tenebroso,
ningún mal temería,
pues tú vienes conmigo;
tu vara y tu cayado me sosiegan.
Preparas ante mí una mesa,
a la vista de mis enemigos;
perfumas mi cabeza,
mi copa rebosa.
Bondad y amor me acompañarán
todos los días de mi vida,
y habitaré en la casa de Yahvé
un sinfín de días."
Salmo 23

Oración en la prueba

"En ti, Señor, me cobijo,
¡nunca quede defraudado!
¡Líbrame conforme a tu justicia,
tiende a mí tu oído, date prisa!
Sé mi roca de refugio,
alcázar donde me salve;
pues tú eres mi peña y mi alcázar,
por tu nombre me guías y diriges.
En tus manos abandono mi vida
y me libras, Señor, Dios fiel.
Me alegraré y celebraré tu amor,
pues te has fijado en mi aflicción,
conoces las angustias que me ahogan.
Ten piedad de mí, Señor,
que estoy en apuros.
La pena debilita mis ojos,
mi garganta y mis entrañas;
mi vida se consume en aflicción,
y en suspiros mis años;
sucumbe mi vigor a la miseria,
mis huesos pierden fuerza.
Pero yo en ti confío, Señor,
me digo: «Tú eres mi Dios».
Mi destino está en tus manos, líbrame
de las manos de enemigos que me acosan.
Dios, no quede yo defraudado
después de haberte invocado.
¡Qué grande es tu bondad, Señor !
La reservas para tus adeptos,
se la das a los que a ti se acogen
a la vista de todos los hombres.
¡Bendito Dios que me ha brindado
maravillas de amor!
¡Y yo que decía alarmado:
«Estoy dejado de tus ojos»!
Pero oías la voz de mi plegaria
cuando te gritaba auxilio."
Salmo 30

Sólo Dios puede dar la Fe

Sólo Dios puede dar la Fe, pero tú puedes dar tu testimonio.
Sólo Dios puede dar la esperanza, pero tú puedes dar confianza a tus hermanos.
Sólo Dios puede dar amor, pero tú puedes enseñar a amar a los demás.
Sólo Dios puede dar la paz, pero tú puedes suscitar la concordia.
Sólo Dios puede dar la fuerza, pero tú puedes sostener al desfallecido.
Solo Dios es el camino, pero tú puedes mostrarlo a los demás.
Sólo Dios es la luz, pero tú puedes hacerla brillar a los ojos de todos.
Sólo Dios es la vida, pero tú puedes devolver a otros el deseo de vivir.
Sólo Dios puede hacer lo que parece imposible,
pero tú puedes hacer lo que es posible.
Sólo Dios se basta a sí mismo, pero prefiere contar contigo.

Mi amado Jesús

Señor Jesús, en este momento de mi vida, quiero entregarme a Ti sin condiciones ni limitaciones. Quiero ser tuyo para siempre. Me consagro a Ti y me postro a tus pies para entregarte todo lo que soy y tengo: mi alma, mi cuerpo, mi pasado, mi presente, mi futuro, mi familia, mis deseos de santidad, mis ilusiones y esperanzas, mi salud, mis amistades... Todo, absolutamente todo, lo pongo en tus manos y te lo entrego para que me sirva para llegar a Ti y amarte con todo mi corazón. Puedes quitar o poner lo que Tú quieras. Te entrego mi vida como un cheque en blanco, quiero que seas el conductor de mi vida a partir de ahora. Yo confío en Ti y me pongo en tus manos como un niño en brazos de su madre. Gracias, Señor, por amarme tanto. Haz de mí lo que tu quieras, lo acepto todo con inmensa paz, porque Tú eres mi Padre y me amas y quieres lo mejor para mí. Amen

Jesús, toma mi corazón

Toma mi corazón, Jesús del alma mía,
tan pobre como es, es todo para Ti.
Con él te quiero dar, por manos de María,
todo lo que ahora soy y todo lo que fui.
En tu misericordia arrojo mi pasado,
dejo a tu providencia mi porvenir, Señor.
El momento presente sólo me he reservado
para emplearlo siempre en probarte mi amor.
Toma mi corazón, es tuyo, todo tuyo.
Me abandono en tus manos para siempre.
Amén.

En Tus manos Señor

Padre mío, me pongo en tus manos,
haz de mí lo que Tú quieras, sea lo que sea, te doy gracias.
Estoy dispuesto a todo, lo acepto todo, con tal de que tu voluntad
se cumpla en mí y en todas tus criaturas;
no deseo nada más, Padre.
Te confío mi alma, te la doy con todo el amor de que soy capaz,
porque te amo y necesito darme.
Me pongo en tus manos sin medida, con una inmensa confianza,
porque Tú eres mi Padre.
Amen

La paciencia

Nada te turbe, nada te espante,
todo se pasa, Dios no se muda.
La paciencia todo lo alcanza,
quien a Dios tiene nada le falta:
¡Sólo Dios basta!
Santa Teresa de Jesús

¤¤¤

Huellas en la arena

Una noche tuve un sueño... soñé que estaba caminando por la playa con el Señor y, a través del cielo, pasaban escenas de mi vida.

Por cada escena que pasaba, percibí que quedaban dos pares de pisadas en la arena: unas eran las mías y las otras del Señor.

Cuando la última escena pasó delante nuestro, miré hacia atrás, hacia las pisadas en la arena y noté que muchas veces en el camino de mi vida quedaban sólo un par de pisadas en la arena.

Noté también que eso sucedía en los momentos más difíciles de mi vida. Eso realmente me perturbó y pregunté entonces al Señor: "Señor, Tú me dijiste, cuando resolví seguirte, que andarías conmigo, a lo largo del camino, pero durante los peores momentos de mi vida, había en la arena sólo un par de pisadas. No comprendo por que Tú me dejaste en las horas en que yo más te necesitaba".

Entonces, Él, clavando en mí su mirada infinita me contestó: "Mi querido hijo, yo te he amado y jamás te abandonaría en los momentos más difíciles. Cuando viste en la arena sólo un par de pisadas fue justamente allí donde te cargué en mis brazos".

¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤¤

(1)

La oración afirmativa:

Jesús nos guió en el uso de la oración afirmativa cuando dijo: "Por tanto, os digo que todo lo que pidáis orando, creed que lo recibiréis, y os vendrá" (Mc. 11:24). Aunque las situaciones quizás no siempre resulten de la manera como nos gustaría, podemos saber con certeza que la voluntad de Dios está activa en nuestras vidas.

Cuando utilizamos la oración afirmativa, utilizamos declaraciones positivas de Verdad y agradecimiento para hablar a Dios. Por ejemplo: La vida de Dios siempre presente sana mi cuerpo y renueva mi alma. Para personalizarla, puedes decir: ***"Querido Dios, gracias por sanar mi cuerpo y renovar mi alma".***

Para ayudar a que tus pensamientos creen tu conciencia positiva, trata de utilizar algunas de estas afirmaciones:

1. ***Gracias, Dios, porque Tu obra se lleva a cabo.***
2. ***Tengo la sabiduría de Tu Espíritu, Dios. Disfruto de gozo, amor y cuidado según Tu voluntad.***
3. ***Pongo mis inquietudes a Tu cuidado, querido Dios, sabiendo que tienes en mente mi mayor bien.***
4. ***Mi vida está llena de gozo y felicidad por ti mi buen Dios.***

Al utilizar un enfoque positivo en nuestras oraciones, visualizamos y planificamos para el futuro con fe en que el poder de Dios bendice continuamente nuestras vidas con posibilidades ilimitadas. *La oración afirmativa nos guía al despertar de nuestro ser espiritual.* ***Con fe, oramos dando gracias anticipadas porque Dios satisface nuestras necesidades de la mejor manera para nosotros.*** *Con amor, Dios responde a esas oraciones, aún antes de que las digamos, al proveernos con las ideas divinas necesarias para guiarnos en todo lo que necesitamos para vivir plenamente… gozosamente… pacíficamente.*

La oración y el pensamiento positivo

Cuando oramos y estamos pensando positivamente de que Dios puede cambiar nuestra situación, o si simplemente tenemos la creencia de que las cosas pueden mejorar, el pensamiento positivo puede ser muy eficaz. La oración debe hacerse con pensamiento positivo, porque cuando uno cree que una situación va a materializarse, es muy probable que así será. Jesús nos dijo: "pidan y den gracias como si ya lo tuvieran…".

La oración y la visualización

Es la forma de orar imaginando, "viendo" el éxito. Este es una forma de orar meditativa. Al visualizar el éxito, es mas fácil que este se materialice. Cuando oramos, estamos pidiendo algo específico. Sólo el hecho de pedir algo específico puede ayudar a visualizar lo que queremos.

(2)

Como meditar en la Palabra de Dios

La Palabra meditar significa reflexionar, ponderar, planear en la mente, razonar, o proponerse algo. La palabra griega implica revolver algo en la mente y también es traducida como imaginar.

Dos razones para la meditación Bíblica son:

- *ponderar el conocimiento correcto, y*

- *renovación de la mente, contactar a Dios detrás de Su Palabra a través de la oración, alabanza. Ejemplo, reflexionando ponderando y pensando a cerca de Él.*

La Meditación puede darse como un estudio tópico. Escogiendo un tópico para reflexionar. Ejemplo: "Vida Eterna". Qués es? Cómo se logra?, Quién la logra?, Existe realmente?...

La Meditación puede darse como un estudio expositivo ej., un estudio verso por verso de algún libro de la Biblia. La clave es reflexionar y pensar sobre el libro tanto tiempo que te puedas familiarizar con el contenido (versos y capítulos)

La Meditación puede darse a través del estudio de palabras. ¿Qué significan ciertas palabras? ¿Qué significa creer? ¿Qué significa la palabra Señor? ¿Qué significa la Palabra Jesús? ¿Qué significa la palabra Cristo? ¿Qué significa la palabra justificar? Etc.

También se puede meditar con párrafos de la Biblia. Un párrafo es una unidad de pensamiento por escrito, normalmente contiene varias oraciones. Cuando un autor cambia el énfasis del tema en su ensayo, normalmente comienza un nuevo párrafo.

La Meditación Bíblica no es solo mirar a las palabras, más bien es buscar a Dios dentro de la Palabra.

Referencias:

1. Gustavo E. Jamut. Dios quiere sanar las etapas de tu vida. Colección sabiduría. San Pablo
2. Ignacio Larrañaga. El Arte de ser feliz. San Pablo, Argentina
3. Catecismo de la Iglesia Católica. 1994
4. Ensel Grün, Espiritualidad. Para que tu vida tenga sentido. San Pablo, Argentina
5. Rodrigo Soto, Mercadotecnia de las Ideas.
6. Víctor Manuel Fernandez. La fuerza sanadora de la mística. San pablo, Argentina.
7. Ansel Grün. La Alegría. Lumen, Argentina
8. Libro Básico del Creyente. Ppc. E.Jardiel, 4. Madrid - 16
9. Siegel, Marc, Can We Cure Fear?, Scientific American Mind, Volumen 16, Número 4, Diciembre de 2005.
10. Biblia Reina Valera, 1960
11. Biblia Latinoamericana
12. Biblia de Jerusalen

Jorge E. Oportus Romero, Profesor de Historia y Geografía, Orientador Educacional, fue profesor por muchos años el el Liceo Mercedario Francisco Enríquez de la ciudad de San Carlos-Chile. En 1987, emigró a Suecia en donde, en la actualidad reside en el condado de Trollhättan. Actualmente trabaja como profesor de idioma español y religión y es un estudioso autodidacta de las Sagradas Escrituras.

El miedo es una perturbación del estado de ánimo, en el que se pierde la confianza en los propios recursos para afrontar situaciones concretas, que son percibidas como peligrosas para la persona. Este peligro puede ser real o imaginario, presente o proyectado en el futuro, pero siempre ocasiona una disminución del sentido de seguridad.

Por su universalidad y su frecuencia, el miedo se puede considerar como una emoción normal, pero hay que distinguir entre el miedo normal y el patológico. Cuando la amenaza es real es lógico sentir temor, se trata del miedo normal, pero cuando la reacción es excesiva o no guarda relación con la causa desencadenante, se convierte en anómala.

Se puede decir que el miedo deja de ser normal cuando altera o bloquea la conducta normal del individuo, su estabilidad psicológica y/o sus relaciones con el ambiente y las personas que lo rodean. Cuando el temor lo provoca un objeto imaginario se entra en el campo de las fobias. En la fobia, el miedo es irracional y desproporcionado, altera la conducta de quien lo sufre, que es incapaz de sobreponerse a él, a pesar de reconocerlo como absurdo.

Si bien es cierto que el miedo es una emoción paralizante, dolorosa, también es cierto que podemos erradicarlo definitivamente de nuestra vida, para ello, acudimos a La Palabra de Dios, antídoto efectivo para curar este "cáncer" emocional.