

RETIRO “Un Corazón en Paz”
JARABACOA CON el MONJE P. JUAN
23-27 octubre de 2017
Apuntes personales José Grullón

I.- Dios nos llama a una PLENITUD DE VIDA con El. Tener un CORAZON EN PAZ. Fortalecer mi relación con Jesús como amigo.

Tomar conciencia de que estoy en camino, no sólo, sino con Jesús mi amigo.

Jesús me pide todo. Porque él, su Padre y el E.S. me lo ha regalado todo:

La vida, ser persona, en medio de este mundo precioso, con mi familia: padres y hermanos..., amigos.

La vocación a ser su hermano, hijo de su Padre..., hermanos de todos los hijos de Dios.

La vocación al sacerdocio. La misión que he podido desarrollar en Santiago, (Santa Ana, Catedral, Los Jardines Metropolitanos), Villa Vázquez, Guayubín, Mao, Esperanza.

El llamado a ser obispo de la Diócesis de San Juan de la Maguana: Enviado por mis dos diócesis de origen Santiago y Mao Montecristi, a las provincias de Azua, San Juan y Elías Piña. 26 años como obispo de esta querida diócesis.

Todo se lo debo a él. Por eso él me pide todo.

Sentir gozo, agradecimiento por tantos dones recibidos: personales, familiares, amistades, misión. Jesús ha caminado conmigo, en mi interior, en mis relaciones.

Cómo agradeceré al Señor todo el bien que me ha hecho. Escribió mi nombre en la arena.

Escribió su nombre en la palma de mis manos. He sido un gusanito en sus manos. Me ha protegido en las entradas y salidas, por cañadas oscuras, caminos de peligros, abriendo camino, dando la mano, compartiendo sueños, muchos hechos realidad.

No he sentido tristeza, ni soledad, aunque a veces no veo el avance de como quisiera fueran las cosas, otros son mis pies y mis manos, y aunque he hecho todo lo que yo he creído que puedo hacer para planificar el seguimiento, a veces creo que no he hecho todo lo que debo hacer, que me falta dar más cariño, afecto y no solo instrumentos pedagógicos. Los sueños van más allá del caminar de los pies.

Me ha dado compañeros de camino: sólo no hubiera podido hacer nada. Todo lo que he hecho lo he podido hacer con mi equipo de catequistas de niños, de adolescentes, de jóvenes, de animadores de comunidad, catequistas de adultos, equipos con sacerdotes, religiosas, presidentes asamblea, diáconos, laicos entregados, en movimientos apostólicos... Personal de Fundasep, Caritas, Cedajur, vicaria de pastoral, presbiterio, consejos diocesano, zonales, parroquiales, distritales, comunitarios. Vicarios de zonas, Vicario de Pastoral, Vicario General.

Jesús me ha hecho ver que **todo es posible** para el que cree en él. “Conmigo lo pueden todo y sin mí no pueden nada”. He podido impregnar esta fe a la diócesis. Pues no hay cosas imposibles, sino hombres y mujeres incapaces. Los consejos han creído y juntos, orando y trabajando han podido hacer maravillas: Evangelizar, formar comunidades de fe, capillas, caminos, puentes, acueductos, alfabetización, pequeñas empresas familiares, crianzas, escuelas e innovadoras experiencias educativas.

Las puertas se nos han abierto, las ha abierto él, con la oración de hermanas de clausuras, de consagradas, y consagrados, y la oración de mis colaboradores más cercanos y de todas las comunidades.

Todo se lo debo a él. Por eso él me pide todo.

Jesús me ha dado vida, vida interior, vida con él, y las relaciones personales con los demás. Me ha dado paz en mi corazón. He podido dar sentido a lo que hay en mi corazón.

Viviendo la herencia de mis padres he podido llevar una vida seria. Tomar en serio la vida, mi vocación de cristiano, de consagrado. Gracias a mis formadores en el Seminario Santo Tomás, Colegio Pío Latinoamericano, la Univ. Gregoriana, Vaticano II, tantos cursos pastorales, Instituto Latino Americano de Pastoral Juvenil, Celam, Conferencias Episcopales, lecturas... he podido ver que sólo se puede vivir si la vida está **encarnada en la realidad**, donde se vive: R.D., Cibao, Sur, Diócesis de San Juan de la Maguana. He podido ver y analizar los cambios, los signos de los tiempos, este cambio de época y descubrir que todo lugar y tiempo es el kairós, el momento oportuno para escuchar, hacerse cercano, acompañar, vivir, ser solidario, darse, amar, en una palabra: Evangelizar, anunciar a Jesús vivo. Provocar ese encuentro con Jesucristo.

Gracias Jesús mi amigo, por haberme acompañado, en todo este proceso de mi vida y de mi apostolado. Quiero ser tu discípulo misionero.

II.- HAY QUE RENUNCIAR:

Para alcanzar esa plenitud de vida de amistad con el amigo amado, que nunca falla, tengo que renunciar.

- A. Renuncia a la vida anterior
- B. Renuncia a los pensamientos insensatos
- C. Renuncia a nuestras propias imágenes de Dios.

A. **Renuncia a la vida anterior:** La vida que hemos dejado, la vida de soltero para el que se casa, para el que se consagra. Vamos dando pasos en la vida, no volver atrás. Si hice el propósito de caminar hacia la santidad, hacia la entrega, la donación total de mí mismo. No volver atrás. Los monjes salían del mundo al desierto, al convento, renunciando a una vida cómoda. Ser consciente de lo que hemos dejado para no volver atrás. Uno puede renunciar totalmente a los bienes, pero seguir con la mente puesta en la vida anterior. No llevar vidas paralelas, el que busca la vida nueva, abandona la anterior. Toda mi vida es ser sacerdote, toda la energía es para esta misión.

Jesús es la única opción. Los monjes rompían con la vida anterior y recibían una celda, ella era su maestro: “ve siéntate en tu celda y ella te enseñará todo. La celda es para descansar, pero sobre todo para la Lectio Divina. Si me centro y me concentro en mi ministerio, él me lo enseñará todo.

B. **Renuncia a los pensamientos insensatos:** Pensamientos no adecuados, malos pensamientos. Estos pensamientos impiden una vida interior sana y son de difícil control. La importancia radica en que los **pensamientos se convierten en deseos y estos en acciones.**

Los 7 pecados capitales con 7 pensamientos insensatos. Juan Casiano, sacerdote, monje, asceta y Padre de la Iglesia, pone 8 pensamientos insensatos, los cuales son sobre:

- 1) Comida – Gula - Los tres primeros se refieren a nuestro cuerpo
- 2) Sexo -Fornicación
- 3) Cosas -Avaricia
- 4) COLERA, IRA -4, 5 y 6 se refieren a nuestro mundo interior
- 5) TRISTEZAS
- 6) TIBIEZA
- 7) **Vanagloria - Estos dos se refieren a la intimidad con Dios.**
- 8) **Orgullo**

Tomar en serio la vida interior es caer en la cuenta de estos pensamientos, que la obstaculizan. Jesús nos invita a la renuncia (... el que no renuncia a...no es digno de mí). La renuncia es pues para crecer en la vida interior. Controlar los pensamientos es una ascesis.

La clave para yo saber si estoy creciendo en la vida interior y mi renuncia es según Dios, es:

- La hospitalidad
- El servicio

Técnicas para vencer pensamientos insensatos:

1. **NO RESISTIRLOS.** No pensar desde el pecado, sino desde los pensamientos. A los pensamientos insensatos, los malos pensamientos le llamaban demonios.
2. **Llenar la mente de buenos pensamientos, que mis pensamientos sean sobre las cosas de Dios. Para esto practicar la Lectio Divina.**

Primera práctica: Lectura de la Palabra de Dios, la Lectio Divina.

Alimentarnos de la Palabra de Dios para lograr el Encuentro Personal gratuito no buscando ningún interés como preparar una charla...

Sistematización de la Lectio Divina:

1. **LECTURA:** Leer la Palabra de Dios es escuchar al mismo Dios, ver el significado, sentido literal. Tiene 5 pasos
 - a. Identificar el género del libro
 - b. Estudiar al autor, para ver el mensaje
 - c. Leer el pasaje y examinar el texto, secuencias, notas, encajar en el contexto.
 - d. Examinar las referencias en otros textos
 - e. Ver diferencias y matices del significado.
2. **MEDITACIÓN:** Significado del texto. La celda del monje es para el descanso y para la Lectio Divina. Leer varias veces, meditarlo, aprenderlo de memoria, convertirlo en canto, en dibujo, danza, escribirlo. Que signifique algo especial.
3. **LA ORACIÓN:** Incorporarlo a la vida, nos dirigimos a Dios con palabra de oración, alabanza, proceso de amistad con el Señor. Diálogo. En el trabajo mismo se está rumiando. Oraciones cortas. Actos de caridad.

4. CONTEMPLACIÓN: En silencio, descansar en Dios, sentir gozo. No hay que ir al desierto, nuestra propia vida es un desierto donde encontrar a Dios.
5. ACCIÓN: Compromiso. Esto se ha incorporado actualmente, no está en la tradición.

Segunda práctica: la dirección espiritual.

Alguien que haya pasado por esta renuncia de los pensamientos, y que tiene la capacidad de conocer lo que pasa en el interior de las personas nos puede ayudar a recorrer el camino.

Trabajar en la renuncia a los pensamientos insensatos se puede lograr gracias a la unidad de toda la persona y de toda la humanidad.

- **Somos mente.** Esta da la posibilidad de dirigir las acciones del cuerpo. Los pensamientos son **instintivos**, buenos y malos, son locos pues van y vienen sin control.
Se nutren de lo que vemos y oímos, de las enseñanzas, lecturas, de aquí la importancia de la Lectio Divina. El cuerpo de enseñanza de la Iglesia, recogido en el Catecismo de la Iglesia Católica, enriquece nuestros buenos pensamientos.
Los dones del E. S. santifica la mente: el de inteligencia nos ayuda comprender la Palabra de Dios y potenciar pensamientos adecuados. El don de ciencia nos ayuda reconocer que todo lo creado me puede llevar a creer en Dios.
- **Somos Corazón.** Aquí el pensamiento se vuelve deseo, adquiere ardor, amor, se ve como algo deseado que da felicidad. El deseo es que mueve los miembros del cuerpo o hacia el bien o hacia el mal (Rom. 6,12-18)
Debo escoger entre los pensamientos y dejar botado lo que no me van ayudar a ser felices nosotros y los demás.
La voluntad pone en orden los pensamientos deseados, planifica la implantación del Reino de Dios allí donde nos ha plantado.
Los dones del E.S. que vienen en nuestra ayuda son:
El don de Sabiduría, para ver lo que es bueno y lo que es malo y elegir lo que me conviene.
El don de Consejo, para yo aconsejarme en el camino a elegir.
El don de Piedad, para que crezca mi unión de corazón con el Señor, como amigo.
- **Somos cuerpo.** Es el vehículo. Manos, pies, todos los miembros. Es nuestra unidad operativa. El cuerpo hace operativo lo que hay en la mente y el corazón. "Ponerse en eso". El cuerpo va a asumir el plan, el compromiso como DUEÑO Y COMO ADMINISTRADOR. Soy dueño de mi cuerpo, de la casa común naturaleza, sociedad, la iglesia, que Dios la lleno de riquezas espirituales, y no puedo dejar que la robe el ladrón (Lc. 12, 39-48). Somos administradores y nos van a pedir cuenta.
Dones del E. S. que tendremos como ayuda:
El don Fortaleza, para estar siempre firme, no echar para atrás, no abandonar el trabajo, tener coraje en defender la gloria de Dios y la dignidad del hombre.
El don del Santo Temor de Dios: para que tengamos miedo a no hacer lo que tenemos que hacer o de hacerlo mediocrementemente.

Somos humanidad: Vivo y actúo **con los otros**. La misión es **empujar** todos en la misma dirección, el Señor es quien mueve, a nosotros nos toca empujar. Actuamos como bautizado, formamos un pueblo ministerial, cada uno con un servicio para enriquecer el todo. No casta sacerdotal, religiosa o episcopal, sino todos servidores. Trabajo en equipo, promoviendo los consejos. Unidad de toda la humanidad: Los padres del desierto tenían conciencia de que si vencían los pensamientos estaban colaborando con la salvación del mundo. Todos somos la unidad, el conjunto.

El alma vivifica la mente, el corazón y cuerpo. Lo une todo. Aquí se da la felicidad.
El Espíritu Santo dinamiza el alma.

Cunando los miembros del cuerpo, movidos por los malos deseos, son instrumentos del mal, surge el pecado, que corta nuestra relación con Dios, con Jesús y con el E.S. El pecado corta la posibilidad de meditar, apreciar los buenos pensamientos, y se rechazan los buenos deseos.

No hacer dicotomía: Eso es bueno o es malo, suprimiendo así todos los matices. Nosotros no somos nuestros pensamientos, estos van y vienen. Los pensamientos se convierten en deseos, los deseos se convierten en pasión, buena o mala, virtud o pecado. Somos una unidad. Si un pensamiento anda mal, debemos cambiar su dirección.

La sucesión de los 8 pensamientos se van concatenando y nos van configurando como persona. Para llegar al pecado hay que pasar por uno de estos 8 pensamientos. Ellos son los que nos motivan.

Nuestra espiritualidad es bautismal, en el bautismo hicimos el compromiso bautismal, a eso nos comprometimos para toda la vida: Dejar a un lado todos los pensamientos inadecuados, instintivos, las malas inclinaciones, todo lo que nos parte de nuestro Dios, y en segundo lugar nos comprometimos a escoger, seleccionar todos los pensamientos buenos y ponerlos delante profesando, primero, nuestra adhesión con el Padre, Hijo, y el Espíritu Santo y en segundo lugar, nuestro compromiso de amor en la Iglesia a los hermanos.

Técnica de cómo abordar los pensamientos inadecuados.

1.- Renuncia a pensamiento sobre la comida.

Son pensamientos instintivos de sobrevivencia, normal y natural

El ayuno hace que la comida se ponga en una balanza. La gula extrema.

Las privaciones en merienda, lo que nos gusta... caer en la cuenta de mis pensamientos sobre la comida.

En la sociedad de hoy priva el consumismo, se consume sin límite: Como lo que me la gana, así en educación, teléfono. Hay que poner límites. Venimos de un extremo una sociedad represiva. A lo que le pongo límite, estoy valorando otro pensamiento. Si no pongo límite al pensamiento de la comida, no podré poner límite a los otros pensamientos. Esa obsesión me aleja de Dios y de los otros.

Usar el hábito de comer como proceso de maduración espiritual. Equilibrio, ni mucho, ni poco, ambos son dañinos, sino lo necesario.

Culto a la comida: las dietas, diabetes, cómo, cuándo, qué comer, qué beber.

Culto al cuerpo: le doy demasiado tiempo al cuerpo, y se deja a un lado la familia, la oración.

Controlo, renuncio para pensar más en Dios.

Es una cadena: Pensamiento... Deseo... acción.

Ayuno es la práctica

Discernir, clasificar mis pensamientos ver qué es lo adecuado. Los pensamientos vienen de nuestro inconsciente, según instintos naturales. La finalidad no es el ego, sino estar bien para el servicio, estar vivo. El ayuno se dedica a los pobres. A los pobres lo tenemos siempre entre nosotros. Es un compartir que crea fraternidad.

La gula: comer o beber sin control.

El ayuno moderado se convierte en norma de vida equilibrada. Se rompe el ayuno en atención a los huéspedes, regla de la caridad. Basta lo que es suficiente. No juzgar la cantidad de lo que la otra persona se sirve. Te juzgarán según tú juzgue, ellos podrán ser perdonados, pero el que juzga no. El juicio es solo de dios. La misericordia es de Dios, No juzgar.

Cuento: los anteojos de Dios, pero hace falta también tener el corazón de Dios: Jesús misericordioso dame un corazón semejante al tuyo.

Comer lo servido y en el momento oportuno, guste o no me guste. Lo comunitario.

Alimento espiritual: no podemos engolosinarnos con las prácticas religiosas. La excesiva práctica religiosa, los compromisos excesivos, engolosinan.

Que le estamos dando de comer y beber a nuestra alma. Miramos con los anteojos de Dios sin el corazón de Dios.

2.- Renuncia a los pensamientos sobre el sexo.

El sexo al servicio de la vida, de la familia, de la sociedad, de la Iglesia, del Reino de Dios.

Transcender la conciencia sexual, hay algo más. Llamado a entregarlo todo, configurarnos con Cristo, Solo Dios satisface los deseo más profundos, solo en Dios descansa mi alma. Solo Dios basta. Solo Dios.

Los pensamientos aparecen en la imaginación, fantasías sexuales (como las poluciones nocturnas). Los sueños los alimentamos nosotros mismos. Rezar antes dormir, en las vigiliass nocturna rezar oficio de lectura. Reducir situaciones compulsivas.

Mantener la distancia. Evitar.

El celibato es poner mis energías, mi memoria, mi vida al servicio del Reino de Dios.

Ser casto: consagrado de cuerpo y alma al Señor, no buscar satisfacciones en mi cuerpo, evitar masturbación, alejarme de todo lo que me puede ofrecer complacencia en el cuerpo.

Todo lo que hacemos es para crecer en la unión con el Señor. No tener un corazón dividido, buscar siempre a Dios y lo de Dios.

3.- Renuncia a los pensamientos sobre las cosas.

Son **los pensamientos más constantes y dañinos** y que nos llevan a la avaricia. Son más seductivas que el sexo, adición a tener cosas. Deseo de poseer.

No somos dueños de las cosas, solo **administradores**.

Respeto y reverencia a lo que usamos cada día. Son regalos de Dios, que nos llevan a la alabanza. Dios es dueño, el creador, todo a su disposición, nada es mío. La caída (Génesis) de los primeros padres rompió el equilibrio de la unión con Dios. “Todo es nuestro, nosotros somos de Cristo y Cristo es de Dios”

El rito de entrada al monasterio, conllevaba un despojo de la vestidura del mundo, y se recibe la vestidura del monje, ya todo es de la comunidad.

La **propiedad privada** si no se usa bien, trae consigo muchos males. Obtengo algo, quiero más. El rico siempre quiere más, es una adicción.

Es una sucesión: No es suficiente para mí. Difícilmente esto me alcanza. Qué pasa si mi salud se deteriora, conque voy a viajar. Mi dignidad.

Cómo puedo tener más dinero: deseo asegurar el capital. No puedo compartir si quiero tener más, progresar, estar asegurado. Mantengo lo mío, lo que tengo en secreto, que nadie lo sepa, pero que todos crean que cumplo, que no tengo nada. Me lleva a tener más contacto con gente rica. Llego a pensar que he perdido mi tiempo en mi sacerdocio. El afán es cómo acumular más, pues cuando sea jubilado qué va a ser de mí.

Conclusiones: Al final estamos en la avaricia, en la mentira, en la falta de obediencia, he roto la promesa de ser pobre. Doy rienda suelta a las pasiones en mi vida, caigo en el robo, entrego dos y me quedo con dos. La humildad ha desaparecido y caigo en la soberbia. “Yo me lo merezco”. Estoy adorando ídolos, la efigie que está en la moneda. Se me eclipsa la humildad, y también la caridad. Dejamos el ministerio y ponemos disculpas para justificarnos, resaltamos los defectos de la Iglesia del obispo de los sacerdotes. Decaemos en todas las prácticas de piedad. Se olvida de la situación y comenzamos a soñar despierto sobre lo que quiero conseguir en el futuro. Sueño con cosas irreales. Ya que lo que tengo no me da felicidad.

Las cosas han desplazado a Dios. La codicia es el culto a las cosas. Como le pasó a Ananías narrado en los Hechos de los Apóstoles: ocultamiento...

Coherencia: No tener cosas es una liberación. Trabajando el pensamiento puedo deshacerme de esa apetencia de tener. Detectarlo y dirigirlo al encuentro con el Señor

Arrancar de raíz el deseo de tener, aprender a depender en todo de la diócesis, de la parroquia. Agradecer a Dios el no estar apegado a nada.

Trabajo: Para producir lo necesario para vivir y compartir. Es un acto solidario con la humanidad, todo lo que genere después de sacar lo necesario, es para los pobres. Hay un trabajo del cuerpo, pero también hay un trabajo del espíritu, como la oración...

Poseer algo es una ilusión mental, no hay cosas que puedan darnos felicidad, llenar nuestro corazón. Desde la niñez aprender a controlar estos pensamientos, a no apegarnos a las cosas. Si sufrimos por algo que se me daña es que estaba apegado. Apegados a nuestros proyectos, cuando son de Dios, a nuestra fama, cuando ya soy un hombre muerto, a la amistad: lo importante es que yo quiera, no que sea querido. A mí todo el mundo me quiere, unos me quieren bien otros me quieren mal, pero me quieren.

¿A qué estamos apegados? Miremos el testamento de Monseñor Juan Antonio Flores.

4.- Renuncia a pensamientos que me provocan Ira, enojo.

"Sepan esto, mis amados hermanos. Todo hombre tiene que ser presto en cuanto a oír, lento en cuanto a hablar, **lento en cuanto a ira**; porque la ira del hombre no obra la justicia de Dios. Por lo tanto, desechen toda suciedad, y esa cosa superflua, la maldad, y acepten con apacibilidad la implantación de la palabra que puede salvar sus almas" Santiago 1, 19-21)

La ira: Es una forma de reacción ante amenazas.

Tres tipos de ira:

- "ira **precipitada y repentina** conectada al impulso de auto preservación. Es compartida por humanos y animales y ocurre cuando están atormentados o atrapados.
- "ira **estable e intencionada**" y es una reacción a una percepción de daño o trato injusto por otros de manera malintencionada.
- La relacionada con los **rasgos de carácter**: Irritabilidad, resentimiento y actitudes de mala educación son ejemplos de ira.

Disminuye la capacidad para procesar información y para ejercer el control cognitivo de la conducta. Nos ciega la memoria Una persona enfadada puede perder su objetividad, la empatía, la prudencia o la consideración y puede causar daño a otros. Inhabilita para el trabajo espiritual, me encuentro fuera de mí y no puedo discernir, llevar adelante la obra. No me deja parar.

La ira es vista como una **respuesta inmadura o incivilizada** a la frustración, la amenaza, violación o pérdida. Por el contrario, mantener la calma ante una provocación se considera admirable. Este condicionamiento puede causar expresiones inapropiadas de ira como los estallidos de violencia incontrolada. La ira también puede agravar enfermedades de salud mental, problemas como la depresión clínica

La gente tiende a expresar su **ira pasiva o agresiva** a través del comportamiento de atacar o huir. En la ira pasiva o "de huida", la respuesta es la represión y la negación del comportamiento agresivo. Sin embargo, la ira agresiva se caracteriza por el comportamiento agresivo, que está asociado con la respuesta de "atacar", así como el uso de la fuerza física y verbal, a los abusos y herir a otros.

Cómo lograr que se vaya apagando:

Desarmar los pensamientos de ira.

Oración continua pero para cada pensamiento, fomentar el deseo de buscar a Dios, que es todo amor. Es un **viaje**, donde primero trato de controlar y practicar la virtudes, purificar lo que me distancia de Dios. Saber lo que es Dios y saber que no podemos alcanzar la unión con Dios ya que esta es un don divino. Aspirar a la mejor parte como María.

Nosotros en la actualidad hemos borrado los procesos y nos hemos quedado con los 7 pecados capitales. Hemos suprimido la práctica de la ascesis, de la lucha con los pensamientos inadecuados, hasta llegar a la iluminación.

"Moderar" es el la palabra adecuada, ya que la vida espiritual es un crecimiento.

Pertenecer siempre "apacible", la ira no beneficia al que la tiene, es ciega y nos aleja de lo que tenemos.

“Discernimiento” La ira hay que eliminarla totalmente, ella impide la caridad, provoca distracción y acciones indeseadas. Tomar conciencia de que cuando estoy enojado no tengo compasión con nadie, tomar conciencia de que estoy airado, enojado.

“Paciencia”. Todo esto es un proceso.

Reaccionar desde el centro del corazón, no desde lo que me molesta. Seis remedios:

1. **Vigilancia:** Deponer la ira antes que se ponga el sol. Hacer las paces, eliminar pensamientos de venganza, de desquite. Soy bautizado, templo del espíritu Santo.
2. **Reconciliación:** Pedir perdón y perdonar. Alguien tiene algo en contra mí, lo queremos arreglar y lo dañamos. Tranquilo, ablandar el corazón para el momento oportuno. El Señor trabaja en el interior y puede arreglarlo, confiar en él.
3. **La memoria:** Erradicar de nuestra memoria los pensamientos que provocan ira.
4. **La soledad no conduce a nada:** No querer deshacernos de la persona que nos provoca enfado, hay que enfrentar el problema, no tapanlo.
5. **La Libertad:** Nosotros no somos nuestros pensamientos, (enojos...), estos vienen y pasan. No dejar que los pensamientos nos quiten la libertad de rechazarlos o aceptarlo. Sentir que soy libre ante mis pensamientos. Las prácticas espirituales nos mantienen ocupada nuestra mente. **Reconocer la libertad del otro** para ser el mismo, no tengo derecho a cambiarlo, a que sea diferente.
6. **El recogimiento:** Mantenerme en las prácticas espirituales, son el agua que mueve el molino, con que se muele el trigo.

En conclusión:

- Ante los sentimientos, **recogernos, escuchar, captar los sentimientos, silenciar.**
- Si estoy enojado no puede discernir, quedo ciego, no puedo juzgar mis acciones.
- Escudriñar las cámaras ocultas de nuestros pensamientos con el **Evangelio** que es como el arado que saca fuera lo que hay dentro
- **Escribir** los motivos de la ira para que el enojo no lo vuelque sobre los otros, ya que el enojo está dentro de mí. Yo soy responsable de mi ira. Como no puedo ver es bueno compartir mi enojo con alguien, que me ayude a ver, a discernir, a controlar el primer momento.
- **No enojarme nunca**, yo soy el que pierdo, no el otro.
- Recordar que **somos templos** del Espíritu Santo, estamos configurados con Cristo, obediente, paciente, humilde.
- Es **el maligno que se ha servido de lo que me han hecho** para que yo me enoje, la culpa no es de los otros. Yo no controlo todo. Perdonar mis propios límites.

¿En qué situaciones me enojo?

¿Con qué personas me enojo con más frecuencia?

5.- Renunciar a pensamientos sobre la tristeza y sobre la acedia (tristeza)

La Tristeza, o la depresión.

Provocada por los pensamientos de enojo, un deseo de éxito no alcanzado, o por causa corporal. Por almacenar pensamientos negativos, que hacen crecer recuerdos emocionales. Provoca un estado de ánimo, se siente uno abandonado de todos, de su familia, siente soledad, aislamientos. El joven rico se alejó triste porque no fue capaz de renunciar.

El pensamiento de tristeza me desestabiliza, no me permite orar, me quita la paz, me deja intranquilo, me vuelvo áspero, no soy amable, descuido el trabajo, los consejos no me sirven. El alma esta como una tela carcomida por la carcoma, que la devora. “No me importa nada” ¿A mí qué?”

El maligno se aprovecha y nos hace preguntas como: ¿Por qué no dejo el ministerio, el matrimonio, el trabajo?

¿Qué podemos hacer? Casiano nos dice:

1. Mantener las relaciones con el prójimo. No aislarnos, ayudar servir.
2. Hacer todo lo posible por enmendar nuestras faltas, corregir nuestros modales.
3. Abstenernos de pensamientos que conducen a su propia destrucción. No fomentar pensamientos tristes. Judas entristecido por su mala acción se ahorcó. La salida era reconocer las faltas.
4. Abstenerse y darle una dirección nueva a cada uno de los pensamientos de baja autoestima. Darle la vuelta. Fomentar la autoestima, aunque no recibamos recompensas. Discernimiento.
5. Resistir el sufrimiento propio de la vida, no dejarme deprimir. A semejanza de Cristo aceptar el sufrimiento, la cruz de cada día.

Tristeza positiva, es la tristeza de un corazón compungido, necesitado de Dios, que siente que por sí mismo no puede llegar a la salvación.

Ayuda ver las **simplezas de los pensamientos** que nos ponen tristes.

Dar una mirada a las cosas positivas de la vida: Mirar los frutos, aunque sean pocos, los cactus tienen una hermosa flor entre todas las espinas. Las espinas tienen rosas. Dios está vivo y actúa. La tristeza pretende destruir los frutos del Espíritu Santo.

Evitar estar adolorido por pensamientos de tristeza.

Confiar siempre en la gracia de Dios, saber ponérselo todo en sus manos.

Poner el énfasis en la esperanza.

Ver la belleza en lo ordinario, en lo sencillo. “La belleza salvará al mundo”.

6.- Renunciar a pensamientos sobre la acedia (tristeza)

La acedia es el cansancio del alma. Se introduce en el alma y la enferma.

Es la pereza espiritual, que fuerza a uno a no aceptar la alegría que nos viene de Dios y las bendiciones para con nosotros. Nos quita la posibilidad de gozarnos con la vida eterna.

Es difícil de identificar. Pero es un mal muy peligroso, aunque no está considerada como pecado capital. Se le llama el demonio del medio día, momento en el que se afloja el ánimo, y todo me cansa: orar, los compañeros, el trabajo, todo lo hago con desidia, me lleva a la queja, a la murmuración.

Puede darse en personas cultas, que se creen santas, pero que no puede realizarse y les echan la culpa a los que le rodean, lo que está cerca no sirve, alabo lo de lejos, otras realidades, vividas o que creo que son mejores que la nuestra. Nadie se fija en él, nadie le reconoce lo que hace, se siente vacío. No ve otro remedio, siente que debe salir de esa realidad, dejar su ministerio, cree que lo de fuera le va a llenar. Siente ansiedad, tristeza, flojedad en el alma. Quiere huir de sus compromisos.

¿Cómo superarla la acedia?

- No descuidar el trabajo, pues eso nos quita los pensamientos de tristeza.
- Fomentar las prácticas comunitarias. No aislarnos, aunque no sienta gusto de estar entre la gente.
- No creernos que estamos muy avanzado en la vida espiritual y que no necesitamos de mayor esfuerzo o que la culpa es de otros.
- Moderación en todo, contentarme con el trabajo asignado, ponerle interés, agalla.
- Purificar nuestras motivaciones. Darle una motivación espiritual al trabajo.
- Tener paciencia, humildad.
- Fomentar las obras de misericordia: amar las ovejas como lo hizo Cristo, entregarme por ellas hasta dar la vida. Servir a los pobres y recibir en ellos al mismo Cristo.

El Papa Francisco en la *Evangelii Gaudium* (81-83) nos dice que es la **mayor amenaza**, que le puede pasar a la Iglesia:

No a la acedia egoísta

81. *Cuando más necesitamos un dinamismo misionero que lleve sal y luz al mundo, muchos laicos sienten el temor de que alguien les invite a realizar alguna tarea apostólica, y tratan de escapar de cualquier compromiso que les pueda quitar su tiempo libre. Hoy se ha vuelto muy difícil, por ejemplo, conseguir catequistas capacitados para las parroquias y que perseveren en la tarea durante varios años. Pero algo semejante sucede con los sacerdotes, que cuidan con obsesión su tiempo personal. Esto frecuentemente se debe a que las personas necesitan imperiosamente preservar sus espacios de autonomía, como si una tarea evangelizadora fuera un veneno peligroso y no una alegre respuesta al amor de Dios que nos convoca a la misión y nos vuelve plenos y fecundos. Algunos se resisten a probar hasta el fondo el gusto de la misión y quedan sumidos en una acedia paralizante.*

82. ***El problema no es siempre el exceso de actividades, sino sobre todo las actividades mal vividas, sin las motivaciones adecuadas, sin una espiritualidad que impregne la acción y la haga deseable. De ahí que las tareas cansen más de lo razonable, y a veces enfermen. No se trata de un cansancio feliz, sino tenso, pesado, insatisfecho y, en definitiva, no aceptado. Esta acedia pastoral puede tener diversos orígenes. Algunos caen en ella por sostener proyectos irrealizables y no vivir con ganas lo que buenamente podrían hacer. Otros, por no aceptar la costosa evolución de los procesos y querer que todo caiga del cielo. Otros, por apegarse a algunos proyectos o a sueños de éxitos imaginados por su vanidad. Otros, por perder el contacto real con el pueblo, en una despersonalización de la pastoral que lleva a prestar más atención a la organización que a las personas, y entonces les entusiasma más la «hoja de ruta» que la ruta misma. Otros caen en la acedia por no saber esperar y querer dominar el ritmo de la vida. El inmediatez ansioso de estos tiempos hace que los agentes pastorales no toleren fácilmente lo que signifique alguna contradicción, un aparente fracaso, una crítica, una cruz.***

83. ***Así se gesta la mayor amenaza, que «es el gris pragmatismo de la vida cotidiana de la Iglesia en el cual aparentemente todo procede con normalidad, pero en realidad la fe se va desgastando y degenerando en mezquindad».*** (D.A. 12). *Se desarrolla la psicología de la tumba, que poco a poco convierte a los cristianos en momias de museo. Desilusionados con la realidad, con la Iglesia o consigo mismos, viven la constante tentación de apegarse a una tristeza dulzona, sin esperanza, que se apodera del corazón como «el más preciado de los elixires del demonio»* (Diario de un cura rural pg.135)

Llamados a iluminar y a comunicar vida, finalmente se dejan cautivar por cosas que sólo generan oscuridad y cansancio interior, y que apolillan el dinamismo apostólico. Por todo esto me permito insistir: ¡No nos dejemos robar la alegría evangelizadora!

7.- Renuncia a los pensamientos de vanagloria.

La vanagloria es hacer lo correcto, pero con motivaciones equivocadas. Atribuirse algo que no hemos hecho, percibiéndonos como los demás nos perciben. Engaño a sí mismo y podemos engañar a otros. Nos enaltecemos. Los que se vanaglorian no distinguen lo que es de Dios y lo que es de ellos, pues creen que todo se debe a ellos. Reemplazamos a Dios, pues después de trabajar tanto ocupamos el lugar de Dios. Hacemos de las prácticas normales como algo extraordinario. Es una enfermedad que viene por las buenas prácticas realizadas. Mi ayuno es mejor que el del otro, mi trabajo es mejor, lo hago mejor que los otros. Cuando no reconocen el puesto que nos corresponde pensamos que nos humillan. “indigno siervo” el obispo en la misa, pero si eso lo dice otro, pensamos que nos está humillando. A veces me callo, porque creo que lo sé todo y ese tema es de principiante. Reusar a ser homenajeado. La Madre Teresa de Calcuta recibió con humildad el Premio Nobel.

La vanagloria está muy pegada a la virtud. Creer que yo lo he alcanzado todo en la vida espiritual y que no necesito más. Creer que lo puedo hacer siempre bien, que soy un “non plus ultra”. Gloriarme por la familia de la que procedo, y creer que esto me da mayor importancia. Soñar con grandezas inimaginables. Predicar pensando en los aplausos. Hacerme la idea, que tengo las cualidades que tienen los demás.

La vanagloria intoxica, nos envenena. Se mete en el corazón, provoca el deseo de ser reconocido, ser el eje, y lo hacemos con apariencia de santidad. Creer que ya he vencido los demonios, cuando es Jesús el que los vence. Ataca a las personas virtuosas, las que tienen más dones.

¿Qué hacer?

- Atribuir a Dios la bondad de lo que hacemos. La gloria es del Señor.
- La humildad es la práctica fundamental la vanagloria
- Estar donde debo estar, sin llamar la atención con mi presencia
- Descubrir las causas de vanagloria que son nuestros pensamientos, manifestárselo a alguien, a un acompañante espiritual. El cual tratará de escuchar, devolvernos los pensamientos que le hemos comunicado, presentado de tal forma que nos hacen pensar en lo que está pasando en nosotros.
- Buscar nuestras intenciones de por qué hacemos las cosas, descubrir las manifestaciones de la vanagloria. Erradicar de raíz el motivo de la vanagloria,
- Cuidar nuestro corazón, alejarnos de creernos más que los demás, tener un corazón que discierne y ama.
- Seguir el impulso de la gracia, lo que me hace sentir bien es la gracia del Señor.
- El temor de Dios nos lleva a sentir dolor de lo que hemos hecho y nos lleva a la pureza del corazón.
- Reconocer que Dios da a cada uno lo suyo. Agradecer todo a Dios.
- Agradecer el que de vez en cuando hablen mal de uno, nos quiten la fama.
- Ser consciente de que personas encumbradas han caído.

- La riqueza más importante en la vida espiritual es el encuentro personal con Jesucristo. Considerar que el sabio que posee abundantes dones, lo guarda en su interior de su casa.

8.- Renunciar a los pensamientos de orgullo.

El orgullo es el más destructivo de todos los pensamientos. Es el culmen de todos los pensamientos malos. Afecta a los más trabajadores, pues al creer que lo puede lograr todo (vanagloria), cree que es el artífice

El orgulloso se siente que esta sobre la ley, sobre la comunidad, que no tiene que obedecer a nadie, pues él sabe lo que debe hacer. Se siente ser el centro en todo grupo, o conversación, puede juzgar el comportamiento de los demás. Nadie puede darle consejo. La referencia es él, puede humillar a los demás, puede destruir personas. Creer que los otros están a su servicio y puede hacer lo que quiera con ellos. Es auto centrarse. Hasta se compara con los santos.

El orgullo lleva a tibieza en el fervor religioso.

¿Qué hacer?

- No desesperar nunca, de **la misericordia de Dios**, siempre está disponible.
- La perfección solo se puede **obtener en la humildad**.
San Bernardo nos ofrece 12 pasos en la humildad para contrarrestar el orgullo.
 1. La curiosidad, quererlo verlo todo, saberlo todo...
 2. La veleidad, la mente no está fija, no está centrada.
 3. La frivolidad. Vulnerable, no me importa el otro.
 4. La jactancia. No es cauteloso al dar las opiniones, las respuestas llegan antes que las preguntas. Pide la palabra para demostrar que lo sabe todo.
 5. En todo llamar la atención para compararnos con los demás.
 6. El engreimiento, soy el más santo de todos
 7. La presunción, me coloco por encima de los demás, los demás no están a mi altura
 8. No acepto corrección, lo justifico todo.
 9. Confesión hipócrita de lo que es mi vida, hasta lo hago con lágrimas.
 10. Rebeldía, menosprecio a los demás, insolencia ante los superiores.
 11. Tengo licencia para pecar, me entrego a todos los deseos pecaminosos
 12. Tengo el hábito de pesar. El placer de pecar. Es el culmen del orgullo.

Pecadores, sí. Corruptos, no (Papa Francisco)

Cristianos corruptos, sacerdotes corruptos... ¡Cuánto mal hace a la Iglesia! El que no se arrepiente y simula ser cristiano hace tanto mal a la Iglesia. Todos debemos decirnos "pecadores", pero debemos estar atentos a no convertirnos en "corruptos". Quien es benefactor de la Iglesia pero roba al Estado, es un injusto que conduce una doble vida. Jesús no se cansa de perdonar y nos aconseja que hagamos lo mismo. Cuando Jesús pide que se perdone siete veces al día, "hace un retrato de sí mismo"; "perdona" pero en este pasaje evangélico también dice: "Atención a quien causa escándalos".

No habla de pecado, sino de escándalo, que es otra cosa. Y añade que "es mejor para él que se le ponga una piedra de molino al cuello y se lo arroje al mar, antes de que escandalice a uno de estos pequeños". De ahí que el Papa se preguntara qué diferencia hay entre "pecar y escandalizar":

"La diferencia es que quien peca y se arrepiente, pide perdón, se siente débil, se siente hijo de Dios, se humilla, y pide precisamente la salvación de Jesús. Pero de aquel otro que escandaliza, no se arrepiente. Sigue pecando, pero finge ser cristiano: la doble vida. Y la doble vida de un cristiano hace tanto mal, tanto mal. 'Pero, yo soy un benefactor de la Iglesia, meto la mano en el bolsillo y doy a la Iglesia'. Pero con la otra mano, roba: al Estado, a los pobres... roba. Es un injusto. Ésta es doble vida. Y esto merece que le pongan en el cuello una muela de molino y sea arrojado al mar. No habla de perdón, aquí".

Y esto, subrayó el Pontífice, porque "esta persona engaña", y "donde está el engaño, no está el Espíritu de Dios. Ésta es la diferencia entre pecador y corrupto". Quien "conduce una doble vida es un corrupto". Diverso es quien "peca y quisiera no pecar, pero es débil" y "va a lo del Señor" y pide perdón: "¡a ese el Señor lo quiere! Lo acompaña, y está con él":

El corrupto está fijo en un estado de suficiencia, no sabe qué cosa es la humildad. Jesús, a estos corruptos, les decía: La belleza de ser sepulcros blanqueados, que parecen bellos, por afuera, pero dentro están llenos de huesos muertos y de putrefacción. Y un cristiano que se vanagloria de ser cristiano, pero que no hace vida de cristiano, es uno de estos corruptos, cuánto mal hacen a la Iglesia, porque no viven en el espíritu del Evangelio, sino en el espíritu de la mundanidad".

"Una podredumbre barnizada: ésta es la vida del corrupto. Y Jesús no les decía sencillamente 'pecadores' a estos, les decía: 'hipócritas'. Y qué bello, aquel otro, ¿no? Si cometiera una culpa siete veces al día contra ti y siete veces viniera a ti diciendo: 'Estoy arrepentido, soy pecador', tú lo perdonarás. Es lo que Él hace con los pecadores. Él no se cansa de perdonar, sólo con la condición de no querer hacer esta doble vida, de ir a Él arrepentidos: 'Perdóname, Señor, soy pecador'. 'Pero, vas adelante, vas adelante: yo lo sé'. Y así es el Señor. Pidamos hoy la gracia al Espíritu Santo que huye de todo engaño, pidamos la gracia de reconocernos pecadores: somos pecadores. Pecadores, sí. Corruptos, no".

María en la vida de los sacerdotes y obispo:

1. Los dones de María están referidos a Cristo: Madre de Dios, virginidad en atención a Jesús, concepción inmaculada y la ascensión en atención a la salvación traída por Jesús, plenitud de la unión con Cristo. El Magnificat.
2. En referencia a nosotros: No es un ser entre la Dios y la Iglesia. Es nuestra hermana, una hija de Israel, de nuestra raza, cercana y en camino, en búsqueda de su salvación como todos.
3. Es un miembro singular: Da a Dios su Si valiente, la primera cristiana, que todo lo recibe de Dios, modelo de creyente. Jesús es parte esencial de su vida.
4. Es modelo de los cristianos: Como cercana que es, se hace accesible, pero conserva una singularidad propia, Madre de Dios y es MADRE nuestra (Hijo, es ahí a tu madre, Madre es ahí tu hijo). Los padres no son los amiguitos de sus hijos, son los responsables de ellos. Como madre es cercana, afable, cariñosa tierna, pero tiene algo especial, Dios confió la Iglesia (al discípulo) a su madre. Ella acompañó a los apóstoles de su hijo. El ideal es ser como la Madre, la Virgen María.

5. Mujer del Antiguo Testamento que abre el Nuevo: Como todo israelita espera al Mesías. Al estar en contacto con Jesús, aceptándole en su vientre, se vuelve la primera mujer del Nuevo Testamento, dando un salto cualitativo, ya el amor está por encima de toda ley y relativiza toda creencia, ya ese amor no es exclusivo de un pueblo, sino de todo el universo, y se ofrece la liberación para toda persona. Es mujer que busca clarificar su fe, pregunta porque lo que se le anuncia sobrepasa su entendimiento. Lo mismo hace en el templo, pregunta a su hijo, por qué ha hecho eso con ellos. Después de la Resurrección de su hijo, estará como compañera, como reina de los apóstoles, como madre de Iglesia, reconociendo que Jesús ha construido su Iglesia sobre la base de los apóstoles.
6. Actitudes de María como discípula de su Hijo, siendo madre se volvió discípula, aceptando que Jesús es el Salvador.
7. Pobreza: Ver el Magnífica, sus cualidades, cómo acoge la novedad sin deslumbrarse, escucha y acoge.