

En el Año Jubilar de María: Junto a la cruz de Jesús (Jn 19,25)

APRENDIENDO A CUIDARNOS

Algunas notas sobre la sanación interior

El Papa Francisco, al principio de su pontificado nos mostraba a la Iglesia como *un hospital de campaña para curar heridas* (Cf. entrevista al Papa Francisco en la revista *Civiltà Cattolica*. 19 de agosto 2013). **Ante la realidad del dolor y su curación es evocadora la escena de María junto a la cruz de Jesús.** Ella representa esa Iglesia que no da la espalda ante el sufrimiento de los demás sino que es cercana y solidaria.

LA CRUZ NO ES ALGO CASUAL SINO COTIDIANO

¿Qué entendemos por cruz? En la cruz expresamos la enfermedad, límites, debilidad, contrariedades, vacíos y todo aquello que provoca sufrimiento en la vida.

La cruz enseña que las personas no somos perfectos y acabados sino preciosamente débiles: cada ser humano es alguien maravilloso dentro de una realidad sujeta a cambios, a retrocesos y avances con los límites de no saber y no poder. La cruz, por tanto, es cotidiana, desde el origen de la vida hasta el final.

Hoy respiramos en el ambiente el ideal del “paraíso en la tierra”, sin ser más que eso: un ideal. Sin embargo ha provocado una auténtica ruptura en las personas haciéndonos creer que lo normal es ese paraíso de una felicidad plena y sin dificultades, exigiéndonos ser lo que verdaderamente no somos. Desde este ideal la cruz se convierte en un escándalo, una desagradable sorpresa que no esperábamos y que nos pilla “fuera de juego”. La cruz nos avergüenza y nos aísla en nosotros mismos porque nos devuelve a una realidad frágil, contraria al perfeccionismo que se nos impone. Se suele decir: *tienes que estar bien, tienes que ser positivo y optimista, tienes que sonreír siempre, tienes que ser capaz de todo, tienes que, tienes que...* Detrás de todas estas frases, que se regalan como consejos, está la tiranía del perfeccionismo que nos flagela con una severidad infinita, provocando culpabilidad y complejos. Este ideal ha entrado peligrosamente incluso en las entrañas de la religión cristiana fabricando una especie de cristianismo sin cruz: *“si tuvieras fe nunca estarías de bajón, si creyeras de verdad serías siempre feliz, si confiaras en Dios esto o lo otro no te sucedería”...* Expresiones que escuchamos y que sutilmente muestran una manera de pensar en la cual la cruz no está incluida, como si no existiera o no tuviera que existir. Más todavía: se está dando la espalda a las personas tal como somos.

Pero el misterio central de la Fe es la **Encarnación, Dios que se hace humano**, en todo su realismo. Jesús es débil, necesitado, dependiente, afectivo, vulnerable...sólo diferente al resto en cuanto al pecado y sólo en relación al pecado. Con todo, hasta en su Pasión quiso hacer suyo nuestro pecado y sus consecuencias como si Él mismo lo hubiera cometido. Por tanto, la cruz no aparece en el Viernes Santo como algo extraordinario sino que forma parte del día a día en la vida de Cristo, verdadero Dios y también verdaderamente hombre.

¿QUÉ HACER ANTE LA CRUZ? DIFERENTES OPCIONES

-Dar la espalda. Según el ideal del perfeccionismo reinante no hay otro camino ante la debilidad que “salir corriendo”. Es inevitable que llegue el momento donde toquemos la enfermedad, la decepción, el fracaso... asustándonos tanto que podemos elegir el **ponernos en fuga de nosotros mismos**.

Se adoptan conductas y discursos repetitivos y superficiales, donde podamos ocultar la realidad y aparecer ante los demás sin llamar la atención. El miedo al rechazo nos convierte en una sociedad de “clones” donde intentamos pasar desapercibidos en el conjunto de la masa. En todo caso, si hay que ser diferente, será en aquello que los demás valoran como correcto o me pueda hacer sobresaliente en la opinión del resto. Los “suspensos” de la vida los guardamos bien guardados en nuestro interior, blindados, donde nadie los pueda ver. Mientras tanto, pactamos con agendas llenas y con una permanente llamada al exterior, bien por WhatsApp o de la manera que sea, buscando que algo nos rescate de caer en las profundidades del interior que tanto miedo nos da.

Socialmente se introduce la **cultura del “descarte”** de la que tanto habla el Papa Francisco. Las expresiones de la cruz en sus diversas formas son intolerables y hay que ocultarlas y desplazarlas porque no responden al ficticio “paraíso en la tierra” que hemos diseñado. **El corazón está anestesiado.**

-Dar “patadas”: al no poder evitar los sentimientos de dolor respondemos con el absoluto rechazo. Se entiende la cruz como una derrota frente al ideal del paraíso en la tierra. No puedo hacer otra cosa que quejarme, enfadarme y sacar lo peor de mí mismo. Nos hacemos enemigos de todo y de todos, en expresiones de rechazo y violencia.

-Resignación. Un comportamiento frecuente es el triste conformismo antes las heridas y las dificultades de la vida (que desgraciadamente se ha identificado erróneamente con una actitud religiosa cristiana). Agachamos la cabeza en una postura servil con la única esperanza de ser capaces de sobrevivir y de tener “algún respiro”. El color gris es la tonalidad de la que se tiñe el día a día. Por debajo falta consuelo, acompañamiento, experiencia sanadora, amor que abraza y fortalece. **Es la persona que carga con su cruz en solitario:** la carga, sí, pero en soledad y desde un voluntarismo extremo. Esta actitud fabrica una personalidad de “profetas de calamidades”, amargados y amargantes, sujetos a miedos y posibles peligros, que ya no arriesgan nada y frenan cualquier brote de algo nuevo y fresco. La resignación es la construcción de una ciudadela con su muralla defensora donde se “tira la toalla” y se renuncia a la posibilidad de ser amados y poder amar. Escépticos del amor.

-Aceptación. En esto consiste el camino curativo de las heridas. La fragilidad y la imperfección no es un fracaso sino la oportunidad para desarrollar lo mejor del ser humano: la empatía, la proximidad, el encuentro con los demás; la cruz se convierte la experiencia que me permite amar más y por tanto dar un sentido más verdadero a la vida. Esta aceptación se hace fuerte cuando se descubre que la cruz es un auténtico “trampolín de la fe” que me sitúa ante Dios y a un crecimiento en la relación con Él.

EN CAMINO HACIA LA PLENITUD

Ciertamente el ideal del paraíso en la tierra tiene, en el fondo, un sentido de “nostalgia de lo perdido” o “deseo de lo que vendrá”. ¿Qué significa esto?

En el plan originario de Dios sí existía un paraíso en la tierra, es decir, los seres humanos son creados en una felicidad donde la cruz no está presente; el sufrimiento aparece como consecuencia del alejamiento del que es Salud y Plenitud de cada hombre y cada mujer. Así, nuestra existencia en este mundo es un camino que tiene por meta restaurar y alcanzar esa felicidad perdida aunque **después de Jesucristo esa felicidad superará a la que fue en origen.**

¿Cuál es por tanto el gran problema del ideal del paraíso en la tierra?

Que es un paraíso construido desde las solas fuerzas del ser humano, a quien se le exige ser, poder y hacer más allá de lo que está dentro de sus propias capacidades. Es un paraíso ateo, sin Dios. Desde este ideal se pretende que las personas tengamos “atributos divinos”, haciendo de la vida una competición en la que vence el más fuerte y el más fuerte dicta sentencia, ocupando el lugar que anteriormente le pertenecía a la fe en Dios. El más fuerte es legislador, maestro de la verdad, filósofo, médico, ingeniero... donde todo depende de su criterio subjetivo. Las personas dejamos de ser “contemplativos” del bien y de la verdad para ser sus autores. El ideal del paraíso en la tierra termina convirtiéndose en una selva donde triunfa el que más tiene y donde se destierra al que menos; también es sugerente la imagen de un gran teatro donde algunos son actores sonrientes y galardonados mientras que detrás del telón una muchedumbre adolece esperando su momento. Mientras tanto hay que seguir aplaudiendo al final de cada acto.

La realidad de un paraíso diferente

La realidad se impone al ideal. Para acogerla y aceptarla se necesita un cambio profundo que llamamos **conversión (cambio de mentalidad)**. Esa realidad, verdaderamente humana nos sugiere una meta que va más allá de la exclusión de la cruz: **la meta más humana no es evitar el sufrimiento sino amar, amar cada vez más.** El cristianismo no se cierra a la superación de las diversas formas de dolor porque no existimos para sufrir... ¡no! Pensar lo contrario sería la postura de resignación ante la cruz. **Pero la finalidad de nuestra historia es más grande: amar y ser amados.** La apuesta fuerte del cristianismo, una apuesta que sigue siendo muy actual es **la centralidad de un amor que es donación** (darse, entregarse, adelantar el “tú” al “yo”, o mejor, convertirnos en “nosotros”) como posibilidad para dar sentido a todas las situaciones y circunstancias de la vida, aunque tengan forma de cruz.

La sanación interior y una vida plena tiene que ver mucho con un ensanchamiento del corazón, donde la cruz se hace luminosa porque me permite amar más y mejor. De esa manera pierde su poder destructor sobre nosotros.

La cruz de Cristo no es el “homenaje al sufrimiento y a las heridas de la vida” (aunque a veces nos recreemos en ello). La cruz de Jesús es el signo máximo de la fuerza del amor y de una plenitud que consiste en desgastar la vida por aquellos que amamos. En la Pasión de Cristo tenemos delante la crudeza del dolor, pero si vamos más allá descubriremos la belleza del perdón, del silencio, de la fe que espera todo contra toda esperanza, de creer que la plenitud de la vida consiste en darla y no en guardarla protegiéndola celosamente.

Lucha y haz lo posible por superar las dificultades, pero sobre todo pon el máximo empeño en transformarlas en amor. Serás más feliz.

¿QUÉ ES LA SANACIÓN INTERIOR?

Después de todo lo anterior entendemos que **la sanación interior es la experiencia de amor que me ayuda a dar sentido y aceptar las cruces de la vida.**

Nos situamos ahora en el terreno de lo emocional. En el día a día suceden cosas que inevitablemente nos afectan y dejan en nuestra memoria una huella mayor o menor dependiendo de la intensidad del impacto. Los acontecimientos felices nos impulsan hacia la alegría mientras que los que tienen “sabor a cruz” hieren provocando sentimientos negativos: tristeza, vacío, angustia... De fondo el miedo va tomando posiciones hasta condicionarnos y recluarnos en nosotros mismos. Ser heridos es normal y humano pero si esas heridas no son cubiertas de amor son un problema para el desarrollo de nuestra plenitud, trastornando nuestra manera de pensar, nuestra afectividad, nuestra voluntad y la capacidad para relacionarnos con el mundo exterior y con nosotros mismos. **El rencor, la desconfianza, la depresión, los complejos de todo tipo, la ansiedad... son síntomas de un corazón que reclama y pide amor, comprensión, escucha y consuelo.**

Sólo el amor tiene poder para hacer nuevas todas las cosas...y las hace.

¡DÉJATE AMAR!

En la escena del Calvario, la primera enseñanza que nos regala María es algo muy difícil: **dejarse amar**. No sólo ella acompaña a Jesús en la cruz, sino que primeramente es Jesús quien la está regalando todo su amor y su misericordia, que la Virgen acoge con las puertas de su corazón abiertas de par en par.

El encuentro con el amor de Dios es el centro de toda sanación interior. Jesús, desde la cruz, extiende sus brazos en forma de un abrazo permanente a todo lo que somos. **Él nos ama, no a pesar de nuestra debilidad y pecado, sino especialmente por ello: su amor es un absoluto regalo.** No hay situación y circunstancia de la vida que quede fuera de este abrazo de Dios. En Él no hay acusación, reproche, juicio... simplemente abraza y cubre de ternura. Desde Jesucristo podemos ser humanos, libres para ser quienes somos de verdad; **en Él perdemos el miedo a nuestra cruz** porque en esa cruz descubrimos el inmenso amor de Quien está clavado en ella. *“Puedo ser débil, puedo no poder con todo, sé que no tengo por qué saber todo... ¡soy libre para ser yo mismo sin tener que aparentar o luchar contra mi naturaleza! Porque soy amado soy libre”.* Sólo la fe en el amor gratuito e incondicional de Dios puede sanar completamente a la persona que se siente herida.

¿Por qué nos cuesta dejarnos querer? Puede haber muchas razones, pero hay una fundamental: **“tengo miedo”**. Miedo, ¿a qué? A no ser queridos de verdad cuando somos descubiertos en nuestra pobreza. Si nos acostumbramos a un amor de comercio (donde necesitamos méritos para ser amados) es normal que el miedo nos venza y nos cueste acoger o entregar un amor gratuito.

¿Qué podemos hacer para aprender a dejarnos amar? María nos da testimonio del camino para ello: **la humildad que nace de la fe en Dios que nos ama sin pedir nada a cambio.** *“No necesito dar motivos para ser alguien cuando ya soy hijo. Puedo ser pequeño pero a la vez soy grande porque mi Padre es grande y me quiere con locura”.* Nunca haremos nada que haga que Él nos quiera menos: ¡nada!

LOS DOS BRAZOS CON LOS QUE CRISTO NOS ABRAZA

María está junto a la cruz de Jesús pero junto a Ella está también san Juan, que la recibe por madre (cf. Jn 19,27). El Señor viene a nuestro encuentro por dos caminos, los dos necesarios y complementarios: **la oración y la experiencia de la amistad.**

Por una parte María contempla a Cristo en la cruz (oración), por otra se deja cuidar por la compañía del discípulo (experiencia de la amistad). Uno y otro son vehículos donde Dios ofrece y regala su amor curativo.

La **oración es escucha más que autorreflexión.** En ocasiones confundimos la oración con una introspección y no es lo mismo: rezar siempre es diálogo y no monólogo. En el Calvario no hay muchas palabras sino que hablan sobre todo los hechos. **María pone los ojos en su Hijo.** Mirando a Cristo, acercándonos a través del silencio orante a las entrañas de su corazón, recibimos luz sobre lo que nos sucede y hay dentro de nosotros mismos. De alguna manera el Señor es un espejo donde nos miramos: al **conocer a Jesús y desde su Amor nos vamos conociendo a nosotros mismos.**

“¿Quién eres, Jesús? ¿Qué sientes? ¿Qué piensas? ¿Cuál es tu voluntad?” son preguntas que nos ayudan a centrar la oración en la contemplación de Cristo.

La **experiencia de la amistad** nace de la necesidad que tenemos de rostros concretos, de hermanos y amigos en los que confiar y dejarnos cuidar. Lo vivido en la oración reclama dar testimonio de ello, compartirlo y contrastarlo con otros. El Amor que recibimos al contemplar a Cristo crece y se completa cuando se “saborea” junto a otros. El verdadero amigo es un **Jesús disfrazado.**

.....

Así, Dios sucede en comunidad, en familia, en Iglesia. La escena del Calvario es un modelo de la Iglesia como “hospital de campaña” donde en torno a Cristo están María, Juan, las piadosas mujeres y el centurión que se abre a la fe. **Esta Iglesia curativa une oración y compañía,** rezan juntos y a la vez comparten la experiencia del dolor donde las *heridas de Jesús curan las nuestras* (cf. Is 53,5).

Al explicar todo esto es importante una virtud: **la paciencia.** La oración nunca es un encuentro pleno con el Señor porque ese encuentro cara a cara será sólo en el cielo... A rezar se aprende poco a poco, acogiendo luces que se nos regalan pausadamente.

De la misma manera, en relación a los demás no podemos exigir que sean perfectos y que siempre estén a la altura de las circunstancias. El ideal del paraíso en la tierra es el que obliga y exige a tener todo ya, aquí y ahora y eso no respeta lo humano, que requiere sus tiempos y sus espacios.

Aceptar la cruz de cada día acogiendo el amor de Cristo se hace a fuego lento. Las prisas nunca son buenas. Lo importante es el pequeño paso de cada día.

Esa es la paciencia de María que vive reflexionando en su corazón sus experiencias (cf. Lc 2,19) sin prisa y con confianza.

EL SACRAMENTO DEL PERDÓN Y LA EUCARISTÍA

El Calvario donde se derrama el amor sanador de Jesús no es un acontecimiento que quedó en el pasado sino que se hace presente hoy a través de los Sacramentos de la Iglesia.

El Sacramento de la Reconciliación es el encuentro con el abrazo de Cristo, que hace suya nuestra vida y especialmente en lo más débil y herido. A cambio nos ofrece su amor y su ternura, su fuerza y ánimo expresado en **un perdón sin límites**. Aquí entramos también en un asunto importante: la realidad del pecado.

¿Qué es el pecado? Pecado es la elección que deja fuera al amor; decir ¡no! al Amor de Dios para llenar el corazón de otras cosas. Por eso, vivir al margen de sus Mandamientos no es simplemente la “transgresión de una ley”, no es algo superficial sino que nos daña y afecta: el pecado deja heridas, tanto en uno mismo como en el resto de las personas que sufren nuestras acciones equivocadas. Son las heridas que Jesús hizo suyas en su Pasión.

El Sacramento de la Reconciliación es medicinal. Nos ponemos cara a cara ante el Crucificado y se nos regala:

- vernos por dentro de **verdad**. Sólo *la verdad nos hace libres* (cf. Jn 8,32). Ante el Amor de Jesús nos podemos reconocer como somos. Su Amor es luz en nuestro interior.

- sacar hacia afuera, expresar que está oculto y nos está haciendo daño. **La confesión de nuestro pecado y nuestra herida tiene un valor terapéutico.**

- escuchar palabras de amor. La oración que hace el sacerdote para transmitir el perdón de Dios no es la sentencia de un juez sino el mensaje de un Padre que nos recuerda todo lo que ha hecho y hace por nosotros porque nos quiere de verdad.

- **la unción del Espíritu Santo.** El Amor de Dios que se nos regala con el Don de su Espíritu en el Sacramento de la Reconciliación tiene poder para transmitir la paz y la alegría interior. **Ante nuestro pecado y debilidad Dios responde su AMOR:** “*¡soy amado sin tener que merecerlo!*”

- incorporar el **PERDÓN** frente al **PERFECCIONISMO**. La celebración frecuente del Sacramento genera un nuevo estilo de vida, donde aspiramos a una plenitud, no a través de la tiranía del perfeccionismo sino mediante el perdón: **somos “perfectos” cuando perdonamos y pedimos perdón**. Abriendo sinceramente nuestro corazón a Dios, con sencillez y transparencia nos preparamos también para acercarnos a los demás sin exigencias, perdonando y pidiendo perdón, no como algo reservado a grandes momentos sino en la normalidad del día a día.

- **salir del egocentrismo.** El Sacramento de la Reconciliación nos saca de nuestro “yo” para ponernos en el lugar del otro. **Pecado no es lo que a mí me lo parece sino lo que realmente hace daño.** Esto es importante. Para que entre luz en nuestra “habitación interior” es necesario “abrir la puerta y las ventanas”; escuchar a Dios y a los demás, escuchar el propio corazón, aunque eso signifique darnos cuenta de cosas que no nos gustan.

-sentido de pertenencia frente a la soledad y al aislamiento. Porque no soy una isla, sino que pertenezco a una familia, la Iglesia, lo que yo hago o dejo de hacer afecta e importa al resto. Celebrar con frecuencia el Sacramento del Perdón nos hace sentirnos parte de un Pueblo de personas frágiles pero inmensamente queridos por el Señor.

María, junto a la Cruz de Jesús expresa la ternura maternal de Dios que abraza y consuela. Lo hizo con Juan, lo hizo luego con el resto de discípulos cuando estaban desolados por su pobreza y su pecado. Esto es realmente impresionante. Cuando nos descubrimos o nos descubren los demás en nuestra debilidad no aceptada aparece en el corazón el sentimiento de culpa. Podemos sentir que “no tenemos escapatoria”, ya no podemos ocultarnos ni escondernos. Queremos salir corriendo, huir, alejarnos... Así hicieron los apóstoles que abandonaron al Señor en la cruz. En ese momento sólo tenemos una salida, pero una salida verdaderamente hermosa: **dejarnos amar** y acariciar por la mano de un Dios que es padre y madre a la vez. Él nos busca en nuestras fugas y sale a nuestro encuentro con la mano extendida, no para acusar o golpear sino para acariciar. **Esa caricia de Dios al alma herida es el Sacramento de la Reconciliación.**

El Sacramento de la Eucaristía

Las palabras de la consagración explican el poder sanador del Sacramento de la Eucaristía: *tomad y comed todos de él porque esto es mi cuerpo que será entregado por vosotros. Tomad y bebed todos de él porque este es el cáliz de mi sangre, sangre de la Alianza nueva y eterna que será derramada por vosotros y por muchos para el perdón de los pecados. Haced esto en conmemoración mía.*

La Eucaristía es un auténtico impacto de amor, una sorpresa de la locura de Dios que va más allá de lo que podemos imaginar y soñar. Esta actitud de sorpresa y sobrecogimiento ante el regalo que no esperábamos tiene un valor terapéutico fundamental porque **nos hace entrar en el ámbito de la gratuidad.**

Cuando recibimos un regalo nace el agradecimiento pero en el amor-comercio pensamos la manera con la que podemos recompensarlo. Nos cuesta que nos regalen sin dar nada a cambio. Nos es difícil vivir en la gratuidad.

Ante el Don de la Eucaristía es imposible que nada de lo que hagamos esté al nivel de lo que Dios nos regala: su mismo Hijo que se ofrece, que da su vida a cambio de la nuestra. Es la Pasión de Cristo actualizada, presente, real y auténtica.

Cuando pensamos que el Señor *tiene que agradecerme ir a Misa* no estamos entendiendo absolutamente nada. Si celebras la Eucaristía por un puro cumplimiento no te estás enterando de absolutamente nada. ¿Qué falta aquí? Sólo una cosa: FE. **Crear de verdad que es el mismo Jesucristo Resucitado el que está presente en el Sacramento.**

Hay muchos testimonios de sanación interior en Misas o en adoraciones eucarísticas. Como en las curaciones del Evangelio todas dependen de la Fe de quien ser acerca a Jesús. **La Fe provoca la experiencia del amor personal que necesita el corazón para ser sanado y fortalecido.** ¡Pidámosla!

LA EXPERIENCIA DE LA AMISTAD: EL ACOMPAÑAMIENTO

Después de todo lo anterior llegamos a la conclusión de que necesitamos a los demás. **El amor de Dios no sucede en el terreno de lo privado y aislado sino en comunidad**, junto a otros. Una cosa es la relación personal con Jesús y otra cosa es “hacer un Jesús a nuestra medida” que es una proyección del propio EGO. **Necesitamos a la Iglesia** para no caer en la tentación de la subjetividad y encerrarnos en nosotros mismos.

En todo camino de sanación interior la presencia del amigo es fundamental. Desde las enseñanzas del evangelio el amigo es un auténtico **Jesús** *“que me acompaña en la cruz de cada día”*.

De María aprendemos varios rasgos del acompañamiento que son importantes:

-ESTAR junto a la cruz. Las personas necesitamos ver y tocar porque forma parte de nuestra naturaleza sensible. Por tanto, la amistad no es algo “virtual” sino que tenemos que ver al amigo, sentirlo cerca y comunicarnos. Esto se hace más complicado cuando nos aproximamos al dolor de los demás. No es fácil ser “prójimos” en la cruz y menos todavía si esto es algo diario y no esporádico. Sin embargo el verdadero amigo es un **cirineo**: capaz de compartir cada día las buenas noticias y también las menos buenas. Necesitamos que María nos enseñe a estar junto a la cruz, no antes y después sino **“durante”**. Y con gestos de cercanía concretos.

-El valor del silencio y la escucha. En el Calvario hay mucho silencio, no abundan las palabras. En la experiencia sanadora del amigo vale más el abrazo y el gesto de ternura que los consejos y los razonamientos o las explicaciones que no son necesarias.

El silencio nos recuerda también la importancia del **secreto**: la intimidad de la persona queda preservada cuando lo compartido se queda como cosa de los amigos y no se exhibe fuera.

-Dejarse afectar (empatía). Esto es fuerte. En la iconografía cristiana María aparece al pie de la cruz con una o siete espadas que traspasan su corazón. Entre Jesús y ella se crea una empatía preciosa que nace del amor entrañable. El corazón que no es capaz de sufrir por el amigo no ama de verdad. La empatía es sanadora porque nos hace sentirnos importantes y valiosos en nuestro dolor.

-El poder de la oración: en el silencio de la cruz María reza. Es una expresión muy bella de amor. Ella abraza a su Hijo en la cruz y a la vez lo pone en manos del Padre. Esto es más eficaz y tiene más fuerza si se puede rezar juntos, como fue en el Calvario: Cristo y María rezan poniendo su confianza ciega en Dios. Con la oración se abre la puerta al poder del Espíritu para que haga cosas buenas y grandes en nuestras realidades de dolor y desconcierto. Con la oración vencemos toda tentación de conformismo o desesperación en los momentos de cruz.

-La serenidad: María no pierde la calma ante la Cruz de su Hijo. Su serenidad fortalece a Jesús y le anima. La pérdida de la serenidad es el reflejo de la incomodidad ante el dolor del prójimo que se hace molesto. Todo tiene su tiempo.

-Acompañar y no quitar el dolor: nuestra misión es ser acompañantes, no médicos (aunque la compañía tiene un valor curativo). María está junto a la cruz y no intenta que su Hijo baje de ella. Tenemos que entender esto. Hay muchas situaciones en la vida de los amigos que nuestro primer impulso es intentar quitarles su sufrimiento. Es normal y si realmente se puede... ¡adelante! Pero cuando alguien abre su corazón al amigo no busca en él un sacerdote, o un psicólogo o un médico: sencillamente busca el calor de la amistad. Hay cruces que se sienten en el corazón y que necesariamente hay que pasar por ellas; lo peor que podemos hacer es abandonar o dar la espalda a quien pide ayuda.

-Respeto profundo: María en el Calvario sabe que pisa tierra sagrada. La intimidad de los demás es un espacio en el que hay que entrar “de puntillas” porque se nos está dejando entrar en el lugar más importante de la persona: su corazón. Actualmente la intimidad se ha convertido en un espectáculo televisivo y quizá nos hemos acostumbrado demasiado a hacer del dolor un “reality show”. En la sanación interior la experiencia del amigo es el que se toma de verdad en serio la intimidad que se está confiando y poniendo en sus manos. Conocer a los demás por dentro nunca se puede utilizar como un arma arrojadiza contra esa persona ni un poder sobre el otro para usarlo en beneficio propio. De la misma manera el amigo **respeto la libertad del otro** y no le obliga ni le “fuerza a expresar ni decir” lo que todavía no está preparado a compartir.

-Sabiduría: el amigo no es un “amigote” que tiene que aplaudir y dar la razón a todo lo que el otro dice o hace. Este es un comportamiento que es superficial y que expresa poco amor. **En la sanación interior es muy importante ir hacia la raíz que provoca el sufrimiento en el corazón**, leer entre líneas y no quedarse con las primeras impresiones. Llegando a la raíz es **necesaria la corrección**, es decir, ofrecer un cambio de rumbo ante actitudes que no son correctas y que están haciendo daño. En el acompañamiento es necesario pedir al Espíritu que nos dé luz y también los comportamientos adecuados para corregir con delicadeza y amor cuando convenga. **Ahora bien, esta corrección sólo es posible cuando los pasos anteriores se han dado.** Si la persona que confía en el amigo no se siente querido de verdad, acompañado, escuchado, si no hay una verdadera empatía, si no hay experiencia de incondicionalidad, la corrección se tomará como un juicio y no como un acto de amor entrañable. Esa es la sabiduría en el acompañamiento. **Jesús y María primero aman... y porque aman corrigen y en primer lugar, con el testimonio de su propia vida ofrecida en el Calvario.**

-Humildad: acompañar en la cruz es un regalo y no un premio a los méritos personales. La amistad iguala, equilibra y evita el saberse por encima de la persona que sufre y que comparte su debilidad. “*Yo soy otro igual*” se dice el amigo que acompaña. El diálogo íntimo de los amigos es siempre *de pobre a pobre*, porque los dos no dejan de ser caminantes con sus cruces.

De la misma manera la amistad auténtica **evita toda insana dependencia**. La amistad sincera siempre se abre y acoge como un regalo que otros participen. No se considera salvador de nadie. Ninguno somos imprescindibles pero sí necesarios.

Así vemos a María: junto a Jesús mirando ambos hacia Dios, abiertos a acoger a los demás e incorporarles en su amistad y su familia. La humildad se resume en eso: **“soy un amigo pero sólo un amigo, dispuesto a darte la mano y caminar juntos hacia Cristo”.**

PARA FINALIZAR

No podemos vivir sin amor. En esto se resume todo. Ante la cruz diaria, las heridas de la vida y nuestra fragilidad y pecado necesitamos amor, mucho amor (más del que nos podemos imaginar).

María acoge en la cruz el Don del Espíritu Santo, que es el Amor que habita en el corazón de Cristo, derramado por primera vez en la muerte de Jesús. Así lo explica san Juan en su evangelio, cuando escribe que el Señor *entregó su espíritu* (Jn 19,30) a diferencia de los evangelios sinópticos que escriben simplemente *expiró*.

Esta presencia del Espíritu Santo es fundamental en la vida de la Iglesia y de cada creyente en particular. Sin Él nuestro amor es muy limitado, escaso, incapaz de aceptar la cruz y de entregarse por el bien de los demás.

El secreto de María es esa inhabitación del Espíritu en su corazón inmaculado que la fortalece, la llena de misericordia y de ternura y la permite ver todo lo que la rodea con los ojos de Dios. En María reconocemos las maravillas que el Espíritu Santo quiere y puede hacer en nosotros cuando nos abrimos sinceramente a su poder.

El Espíritu Santo nos capacita para un amor grande y sincero que transforma nuestra vida; un amor a semejanza del Amor de Cristo. No todo depende de nuestras fuerzas (ni mucho menos) sino de Dios que viene en nuestra ayuda y hace posible lo que para nosotros es imposible.

Y ahora, **LA CLAVE DE LA SANACIÓN INTERIOR: el corazón indiviso.** ¿Qué significa esto?

Dice San Agustín: *Señor, nos hiciste para ti y nuestro corazón está inquieto hasta que descanse en ti* (Las Confesiones, San Agustín). El Espíritu Santo tiene la misión de darnos a conocer a Jesucristo hasta que nuestro corazón le pertenezca completamente. Este conocimiento va más allá de saber cosas sobre Jesús; es más una luz interior que se convierte en amor. **Desde el encuentro en la oración, en la lectura de la Sagrada Escritura y de la rica Tradición de la Iglesia, compartiendo y celebrando con los hermanos** el Espíritu Santo nos ofrece **SABOREAR** la maravilla que es Cristo hasta que el corazón se va rindiendo por completo para elegir a Jesús como centro de la vida: **todo con Él; nada sin Él.**

Cuando el afecto se va orientando hacia Dios las cruces de la vida duelen, pero su Amor fortalece y sostiene. Más todavía, el Espíritu va haciendo un camino de maduración en el amor a través de todo eso que hoy nos hace daño, dándonos paz y serenidad. **Cuando el corazón se pone en Dios las cruces son siempre la promesa de algo nuevo, bueno y grande.** *No nos cansemos de hacer el bien, que a su tiempo cosecharemos si no desmayamos* (Gal 6,9).

La unción del Espíritu Santo nos mueve a **decidirnos por Jesús**, elegimos su camino, ir tras sus huellas, **rechazando otros caminos que, aunque parezcan más fáciles y más rápidos, finalmente provocan más sufrimiento.**

La característica fundamental del amor cristiano es el **perdón y la misericordia**. Es el Amor que se respira en la escena del Calvario. Las últimas palabras del Señor son: *Padre, perdónalos, porque no saben lo que hacen* (Lc 23,34).

Tratar esto es importante cuando muchas de nuestras cruces son experiencias de vacíos afectivos, personas que nos han hecho daño o errores con los que nosotros mismos hemos perjudicado a los demás.

Está claro que sin la presencia del Espíritu este PERDÓN es imposible. Sin embargo, el perdón y la misericordia son imprescindibles para vivir sin ataduras, sentimientos de rencor y desconfianzas. **El corazón se ve renovado y libre cuando el perdón sana nuestra memoria.** Así podemos mirar de frente al futuro sin ningún lastre que nos hace retroceder hacia el pasado.

La posibilidad de un perdón profundo es la consecuencia del descubrimiento del Amor de Dios en la propia vida. Cuanto más amados nos sentimos en nuestra debilidad y pecado más preparados estamos para regalar lo que recibimos de Dios. **¡Todo es gracia!**

Finalmente, **en el corazón indiviso que se decide por Cristo como centro de la vida se realiza algo muy bello: la sanación de la AUTOESTIMA.** ¿Qué tiene que ver una cosa con la otra? ¿Qué relación tiene la fe con el amor a uno mismo? **Elegir a Jesús es elegir que sólo su mirada me define.**

María ha aprendido que *el Señor enaltece a los humildes* (Lc 1,45). La Fe desarrolla todo lo bueno que hay en cada persona, despliega nuestras capacidades, hace crecer lo mejor de nosotros mismos. Pero lo más importante: **aprendemos a mirarnos desde los ojos de Cristo.** Es temerario auto-examinarnos desde nuestra propia mirada; desde la mirada de Jesús, que es siempre amor... ¡salimos ganando!

En los procesos de sanación interior se suele orar haciendo pasar esta mirada sanadora y amorosa de Cristo sobre todos los acontecimientos de nuestra vida para que toda falta de amor que hemos sentido, desde niños, quede compensada en el Amor de Dios. *Allí donde falta amor, pon amor y recogerás amor* (San Juan de la Cruz). Sobre todas esas heridas afectivas ponemos Su Amor y el resultado es una mejora considerable de nuestra autoestima.

.....

Que María, la Amada de Dios, siempre cerca de la cruz de su Hijo y de sus hijos, pida una nueva efusión de los dones del Espíritu Santo para conducir nuestros corazones hacia Cristo, Médico de cuerpos y de almas, y haga de nuestra Iglesia un hogar de acogida y de ternura; Casa de Misericordia.

Rubén Inocencio González
Párroco de Santa Eugenia (Madrid)

ORACIÓN A MARÍA PARA PEDIR LA SANACIÓN INTERIOR

*Santa María, amada de Dios,
Madre de Jesús y Madre nuestra.*

*Hoy quiero poner en tu Corazón toda mi vida,
tal como soy y tal como estoy.
Descanso en ti mis deseos y proyectos
pero especialmente lo que llevo en mi interior que me está haciendo daño.*

*Tú has estado siempre junto a mí y conoces mi historia
y los momentos de cruz donde me he sentido solo/a.*

*Pide hoy a Jesús que Él derrame su Espíritu de Amor...
sobre las vivencias conscientes o inconscientes donde he sufrido y me siguen haciendo daño,
sobre los vacíos, incomprensiones o faltas de atención,
voluntarios o no,
de las personas que me rodeaban.
Desde mi gestación en el seno materno hasta hoy,
en mi infancia, adolescencia, juventud y en la etapa adulta.
Jesús estaba allí y Él me amaba. Él me ama.*

*Tú que eres Madre de cariño y ternura,
reza conmigo y líbrame
de todo sentimiento de culpa, miedos y complejos,
de todo sentimiento de rencor,
que ha quedado en mi interior por esas heridas.
Que Jesús mismo abrace en su cruz
mi afectividad y mi sexualidad,
y mi corazón quede sereno y en paz.*

*Te pido, Madre,
que el Espíritu Santo me ayude a perdonar
a las personas que me han hecho daño.
Hazme capaz de perdonarme
a mí mismo.
Pido perdón y perdono en el Nombre del Señor.
Regálame el sentirme renovado/a en una nueva autoestima,
desde la mirada misericordiosa de Jesús.*

*Santa María,
presenta mi corazón al Señor
y llénalo de su Amor.
Que me deje amar,
y pueda amar.
Enséñame a amar,
no desde mis fuerzas
sino con el Amor del Espíritu de Dios.*

*Hoy en tus brazos vuelvo a ser un niño (una niña).
Gracias, Mamá.*