

Mortificaciones para los cristianos del siglo 21

(sugerencias)

P. NÉSTOR SATO

PRÓLOGO

Enseña el catecismo de la Iglesia Católica, que el cristiano, a fin de llegar a la meta para la cual ha sido creado: el CIELO, el compartir la felicidad misma de Dios, debe vencer a TRES ENEMIGOS que le obstaculizarán el alcanzar esa meta. Ellos son: el MUNDO, el DEMONIO y la CARNE.

El **MUNDO** es ese ESPEJISMO ARTIFICIAL, esa ATMÓSFERA DE FALSA ESCALA DE VALORES, inmersos en la que vivimos y a la cual respiramos con la inconciente o cobarde naturalidad con la que el fumador aspira el humo letal del cigarrillo sin saber... o sabiendo... que ese humo atenta contra su vida y deforma y falsifica los aromas verdaderos de la naturaleza y el sabor real de los alimentos. Así el MUNDO deforma y falsifica el verdadero valor de la gloria y de los bienes eternos y falsifica y maquilla favorablemente el valor de la gloria y de los bienes temporales y transitorios, atentando así contra la verdadera vida del alma destruyéndola calladamente como hace el tabaco con la vida del fumador.

El **DEMONIO** es ese ángel caído, rebelado contra Dios y castigado con el apartamiento eterno de Él, y que por envidia tentó e hizo caer a nuestros primeros Padres y que aun vencido por Jesucristo tiene el enigmático permiso de tentar incluso a los discípulos del Señor, y lo hace como antaño y siempre, por odio a Dios y envidia al hombre, la criatura amada de Dios.

La **CARNE**, así llama la Biblia a la naturaleza humana, decaída por el pecado, de su glorioso estado original con pérdida de la filiación divina y de los dones preternaturales (inmortalidad, ciencia infusa, inmunidad al sufrimiento) y quedando herida en sus dones naturales (oscuridad en la inteligencia, debilidad en la voluntad, flaqueza en el libre albedrío) y con la triste herencia de cargar con una inclinación al mal que la teología católica llama CONCUPISCENCIA y que ni aun el bautismo erradica, aunque da la gracia para vencerla. Es decir, que el pecado y la tentación tienen un cómplice en el fondo de nosotros mismos. De aquí proviene la necesidad, para el cristiano, de la **MORTIFICACIÓN**.

Debemos **MORTIFICAR** (aplantar y vencer) en nosotros, todo lo que en nosotros se opone a Dios, y **MORTIFICAR** (vencer y rechazar) todas las invitaciones y sugerencias de nuestros tres enemigos y **MORTIFICAR** (aplantar) la benevolencia receptiva que a veces sorprendemos en nuestra **CONCUPISCENCIA** respecto a esas invitaciones.

Pero como las tácticas que usa el Enemigo para vencernos, cambian según los siglos, así también deben cambiar nuestras tácticas para aplantarlo.

-¿Qué realidad designamos con la palabra MORTIFICAR?

-Así nos responde el Diccionario de la Real Academia Española:

“ES EL DOMAR LAS PASIONES CASTIGANDO EL CUERPO Y REFRENANDO LA VOLUNTAD”

-Pidamos a la teología más luces sobre este tema.

Ella enseña que en nuestra alma hay dos partes principales a las que llama **PORCIÓN SUPERIOR** y **PORCIÓN INFERIOR**, o en términos más claros: RAZÓN y APETITO SENSITIVO.

Antes del pecado, en ese estado de inocencia y santidad en que Dios creó al hombre, la porción inferior estaba perfectamente sujeta a la superior, el APETITO a la RAZÓN, porque Dios no creó al hombre desordenado como ahora estamos, sino que entonces, con facilidad y suavidad, el APETITO obedecía a la RAZÓN y la RAZÓN a Dios y esa hermosa armonía TENÍA LA FUERZA NECESARIA PARA VENCER CUALQUIER tentación que atentara contra ella.

Pero, por el pecado, como la razón se rebeló contra Dios, también el apetito sensitivo se rebeló contra la razón y entonces, por castigo y justo juicio de Dios, el hombre desobediente a su creador y destructor de la armonía que Él puso en lo creado, vive en continua guerra con sus apetitos inferiores sublevados, esforzándose en reducirlos a una reconstructiva obediencia y luchando en domar los corcoveos de su voluntad rebelde a las voluntades divinas, para tratar de recuperar, la paz y la armonía perdidas.

Toda esa lucha y ese trabajo de reconstrucción y de recuperación son rigurosamente necesarios porque el pecado original y los nuestros personales han hecho de nuestra identidad original, esa imagen y semejanza de Dios según la cual hemos sido creados, una lamentable caricatura y ahora todo el trabajo de la gracia, con la cual colabora la buena voluntad humana, consiste en rectificar y rehacer esa identidad, ese bello proyecto de Dios que Él amó tanto como para decidir su elección y su existencia. La Iglesia llama SANTO, a aquél que recuperó su identidad original. Por eso, llegar a ser SANTO es llegar a ser uno mismo, sin sus defectos.

Por eso la teología católica y los maestros de la vida espiritual nos enseñan:

“SED VOSOTROS MISMOS SOBRENATURALMENTE eliminando vuestros defectos, para que la imagen de Dios y de su Hijo se forme cada día más en vosotros. Cada uno la reproducirá a su modo; esta unidad en la variedad, cuando resplandece, crea la belleza; la belleza espiritual e inmortal”.

Así escribe el P. Garrigou-Lagrange O.P. en su libro “La vida eterna y la profundidad del alma” (Edic. Rialp – Madrid – 1953 – pag. 310).

Toda esta valerosa lucha y este paciente trabajo para lograr que, con la ayuda de la gracia, vaya triunfando en nosotros lo mejor de nosotros y quede mortificada y dominada nuestra inclinación a lo peor, que también está en nosotros, esta lucha, decimos, adquiere nuevos rostros y nuevos modos, según que en la mutante variedad de los tiempos, las nuevas generaciones ofrezcan a nuestros seculares enemigos, nuevos flancos de ataque (aunque BÁSICAMENTE siempre los mismos) y según que aun los mismos adelantos de las ciencias y las técnicas naturales ponen, al alcance de esos enemigos, armas inéditas para sabotear el plan de Dios sobre sus hijos y su armonía. Viene bien recordar aquí algunas sabias advertencias que hace el Beato J.H. Cardenal Newman en su obra “SERMONES CATÓLICOS” sermón VI. (marzo/1848) Edic. RIALP – Nebli – Madrid – 1959.

“Observo que una edad civilizada está más expuesta a los pecados sutiles que una edad ruda. ¿Por qué? – Por ésta sencilla razón: porque es más fértil en excusas y evasiones.

Se puede defender el error y cegar así los ojos de aquellos que no tienen una conciencia muy vigilante. Se puede hacer plausible el error, se puede hacer considerar el vicio como virtud. El pecado se dignifica con nombres elegantes: a la avaricia se la designa como el propio cuidado de la familia; al orgullo se lo llama independencia; al resentimiento, amor propio y sentido del honor, a la envidia, espíritu competitivo y así sucesivamente.

Tal es esta época, y por eso la forma de negarnos a nosotros mismos debe ser muy distinta de la de una época primitiva. A los bárbaros recientemente convertidos, o a las muchedumbres belicosas, de fiero espíritu y de gran fuerza, nada podría domarles mejor que el ayuno. Pero nosotros somos muy diferentes. Sea por el curso natural de los siglos, sea por nuestro modo de vivir, por la amplitud de nuestras ciudades o por otras causas, el caso es que nuestras fuerzas son débiles y no podemos soportar lo que aguantaban nuestros antecesores.

Así hay muchas personas que de alguna manera deben ser dispensadas, bien por su duro trabajo o bien porque nunca poseen lo suficiente y no se les puede pedir tal restricción en Cuaresma.

Estas son razones por las cuales la ley del ayuno no es tan estricta como lo fue una vez. Y permitidme que os diga que la ley que la Iglesia nos impone ahora, aunque indulgente, es, sin embargo, estricta también: prueba a una persona.[...] Para nuestras débiles constituciones basta con que haya una mortificación de la sensualidad; sirve al fin para el que fue instituido el ayuno. Por otra parte, siendo tan ligera como es, tanto más suave que en los primeros tiempos, nos sugiere

que junto a la glotonería y la embriaguez hay muchos otros pecados y debilidades que mortificar.[...]

Justo cuando acababa la edad ruda del mundo y empezaba una edad llamada de luz y civilización – me refiero al siglo XVI, la Providencia de Dios Todopoderoso suscitó a dos santos, el florentino San Felipe de Neri y el español San Ignacio de Loyola.

Su ascetismo personal fue maravilloso y, sin embargo, estas dos grandes lumbreras tan mortificadas ellas mismas y tan dispares entre sí, coincidieron en este punto: **NO IMPONER SACRIFICIOS CORPORALES DE CIERTA EXTENSIÓN A SUS DISCÍPULOS, SINO MORTIFICACIÓN DEL ESPÍRITU, DE LA VOLUNTAD, DE LAS INCLINACIONES, DE LOS SENTIDOS, DEL JUICIO, DE LA RAZÓN.** Estuvieron iluminados divinamente para ver que la época que se aproximaba y en cuyos comienzos se encontraban ellos (Lutero – rebelión protestante - libre exámen) requería sobre todo **MORTIFICACIÓN DE LA RAZÓN Y LA VOLUNTAD, MAS BIEN QUE DEL CUERPO**, aunque fuera, desde luego, necesario esto también. Pues bien, hermanos míos, yo he sacado mi conclusión práctica. Lo que todos nosotros necesitamos más que ninguna otra cosa, lo que esta época necesita, es que la inteligencia y la voluntad se sometan a una ley. Actualmente no tiene ninguna; su ley es la propia voluntad; su medida de toda verdad, la propia razón.

No se doblega ante ninguna autoridad, ni se somete a la ley de la fe. Es sabia a sus propios ojos y confía en sus propios recursos. Y vosotros que vivís en el mundo, estáis en peligro de ser seducidos por él y participar de su pecado y finalmente de su castigo”.

Luego de esta voz de ALERTA que nos llegó por medio del Beato J.H. Cardenal Newman, con su clara toma de conciencia acerca del flanco sobre el que está centrado el eje del ataque actual del enemigo y su sabio reconocimiento de la misión de los dos Santos que la Providencia suscitó para prevenirnos y prepararnos adecuadamente para vencerlo, la Providencia suscita luego otros dos Santos, San Grignon de Montfort y Sta. Teresa del Niño Jesús para afirmar y ahondar los canales presentidos y esbozados por los dos primeros Santos y por los cuales se encauzará, en un futuro que es ya ahora presente, el modo y la fuerza del contaataque de Dios.

A los que no se doblegan ante ninguna autoridad y son esclavos de la ley de su propia voluntad, de la espontaneidad despótica de sus propias pasiones; a los que en un gesto de rebeldía contra una Ley más alta, enajenan solapadamente su libertad haciéndose súbditos de las leyes y de las modas de un mundo irracional, artificial, mentiroso e hipócrita... a todos ellos la Iglesia de Cristo opondrá con San Grignón de Montfort, la ESCLAVITUD MARIANA, un llegar a ser libres de sí mismos y de toda dependencia degradante, mediante el soldar, por medio del calor de un soberano acto de amor, la voluntad humana a la voluntad Divina y un sabio subordinar las determinaciones de la libertad humana, a las decisiones de Aquél que nos creó libres a su imagen y semejanza y quien siempre respeta, honra y quiere ahondar y perfeccionar sin forzarnos, esa semejanza para su gloria y la nuestra.

A aquellos para quienes la medida de toda verdad es su propia razón y son sabios a sus propios ojos, a aquellos que solo confían en sus propios recursos y planes e incluso rehúsan apelar a la ayuda de lo Alto cuando los asuntos de la Tierra parecen ya escapar al control de nuestras ineptas manos, porque en su obtusa miopía juzgan estar en la edad de madurez de la Humanidad y solos nos bastamos... a esos la Iglesia opone, con Sta. Teresa del Niño Jesús, la INFANCIA ESPIRITUAL, la opción de llegar, desembarazados del agobiante lastre de la soberbia del hombre viejo a ser el ágil niño sabio que dejando de planificar sobrehumanas grandezas, sólo hace siempre lo debido, cumple con cuidado lo mandado y que para animarse a más sólo está atento a ser llamado y en tanto, se recuesta tranquilo y confiado, en los planes de la Providencia y en la sabiduría y fecundidad de sus callados pasos para llevarnos al maravilloso destino eterno para el cual hemos sido creados.

-Y ¿cómo atiende el niño sabio al inflexible deber de fomentar todo lo bueno que por creación tenemos y el de MORTIFICAR y arrancar el yuyo malo que, por envidia, el Adversario siembra incansable en nuestro campo?

-El niño sabio cumple ese deber con el ardor bélico que corresponde a un hijo del Dios verdadero, justo y santo, pero siguiendo los canales tácticos esbozados por Felipe de Neri y el español Ignacio, esto es: sin descuidar el campo del cuerpo, guerrear principalmente contra el yuyo malo infiltrado en el campo del espíritu y así él usando de la fuerza de la austera virtud de la TEMPLANZA, sujeta al rigor de un disciplinado ayuno la inclinación al libertinaje intelectual, a la insaciable

CURIOSIDAD que quiere verlo todo, enterarse de todo; al desordenado e inmoderado deseo de saber más allá de lo que pide el propio camino y la misión personal; a la pretenciosa ansiedad de comprenderlo todo, de penetrar todos los misterios, aun prescindiendo de Dios y de su voluntad. Y luego, con ayuda de la misma virtud, el niño sabio se impone una ABSTINENCIA absoluta de todo aquello que engorda al EGO: Dinero, Promociones sociales, Notoriedad, Honores temporales, etc. ¿Y cómo enfoca el niño sabio la tarea de mortificar su mala inclinación interna y la de rechazar la invitación externa al mal?

La enfoca según la enseñanza que Dios encomendó a su Doctora de la Infancia Espiritual transmitir a los cristianos de nuestra época. Sin soñar en reeditar las espectaculares hazañas ascéticas de muchos santos de los antiguos tiempos el niño sabio debe ceñirse a hacer todos los pequeños sacrificios y renunciaciones sin gloria que exige hoy, el cumplimiento de los mandamientos y de los propios deberes de estado. Mortificaciones mortificantes sin embargo y a punto tal, que no recaudan aplausos ni reconocimientos, salvo ante los ojos de Dios, ni tampoco secretas autocomplacencias de héroe ignorado, porque con ellas sólo se hace lo que se debe hacer si se quiere ser fiel y no se quiere uno perder. Es decir, el niño sabio está obligado hoy a un modo de obrar y de ser perfecto servidor de Dios, como lo fue el de la Sgda. Flia. de Nazareth, esto es: sin mostrar el menor realce visible que la asemejara a las heroicas figuras religiosas de la historia de Israel y de la Iglesia, no ser sin embargo frente a los ojos de Dios, inferior a ninguna de ellas.

Esta forma de MORTIFICACIÓN indicada por Dios, por medio de los santos ya mencionados, como la más propicia para los cristianos de la época contemporánea, ha sido recomendada una vez más por la voz del Cielo en Fátima, Portugal, acontecimiento sobrenatural cuya verdad está respaldada por la autoridad de la Iglesia.

De ese acontecimiento polifacético sólo mencionaremos algo que toca al tema que nos ocupa ahora. (Tomamos el dato de las “MEMORIAS DE LUCÍA” la vidente de Fátima – Edic. Sol de Fátima – Madrid – 1995 – 5ta. edición – capítulo “Apariciones del Ángel” p. 141). Estas apariciones fueron tres, en la segunda, (verano de 1916) el Ángel dice a los niños videntes: “*Orad mucho, los corazones de Jesús y de María tienen sobre vosotros designios de misericordia. Ofreced constantemente al Altísimo oraciones y sacrificios*”.

-¿Cómo nos hemos de sacrificar? le preguntan.

-“*De todo lo que podáis, ofreced un sacrificio, en acto de reparación por los pecados con que ÉL es ofendido, y de súplica por la conversión de los pecadores. Atraed así sobre vuestra patria la paz. Yo soy el Ángel de la Paz, el Ángel de Portugal. SOBRE TODO, ACEPTANDO Y SOPORTANDO CON SUMISIÓN EL SUFRIMIENTO QUE EL SEÑOR OS ENVÍE*”.

Finalmente, en la obra de BARTHAS “La Virgen de Fátima” – Ediciones Rialp – Madrid – 1988 – octava edición, pag. 549, el autor nos da a conocer una carta de Sor Lucía, la vidente de Fátima, con fecha 20 de abril de 1943, carta que fue leída durante los Ejercicios Espirituales que celebraban en Fátima todos los obispos de Portugal, carta que fue dada a conocer también por el Cardenal Segura en España, en una Asamblea sacerdotal en la catedral de Sevilla.

De la carta sólo tomamos el fragmento que interesa al tema que estamos tratando. Así escribe Sor Lucía:

“*Dios Nuestro Señor va dejándose aplacar, mas se queja amarga y dolorosamente del número limitadísimo de almas en gracia, dispuestas a renunciar a sí mismas en lo que les exige la observancia de su Ley.*

Lo que Dios Nuestro Señor pide ahora es ESTA penitencia:

El sacrificio que cada persona tiene que imponerse a sí misma para llevar una vida de justicia en la observancia de su Ley; y desea que se haga conocer con claridad este camino a las almas, pues muchas, juzgando el sentido de la palabra PENITENCIA por las grandes austeridades y no sintiendo fuerza ni generosidad para ellas, se desaniman y se rinden a una vida de tibieza y pecado. Del jueves al viernes, estando en la capilla con licencia de mis Madres Superiores, a las doce de la noche ME DECÍA NUESTRO SEÑOR: (escribe Lucía) EL SACRIFICIO QUE DE CADA UNO EXIGE EL CUMPLIMIENTO DEL PROPIO DEBER, EN LA OBSERVANCIA DE MI LEY, ESA ES LA PENITENCIA QUE AHORA PIDO Y EXIJO”.

Este mismo texto es citado por el teólogo dominico M. PHILIPON O. P. en su notable y ya famosa obra “Santa Teresa de Lisieux” un camino enteramente nuevo. (Editorial Balmes – Barcelona – 1963 – 3ª edición, pag. 272) en el capítulo IX “Una nueva era de espiritualidad” en el inciso II

“Caracteres negativos de la espiritualidad teresiana”, apartado-1. “Ausencia de mortificaciones extraordinarias” para confirmar que el enfoque del modo de mortificación para nuestra época que Dios inspiró vivir y enseñar a la santa carmelita de Lisieux, es el que Él quiere y así lo revalidó a través de Sor Lucía, la vidente de Fátima.

Por todo esto, vemos en qué debe consistir una vida actual de penitencia, sacrificio y reparación y para ayudar a los cristianos fervorosos a llevar esa vida con un amor santificador y reparador en medio de sus legítimas obligaciones y responsabilidades diarias les ofrecemos esta lista de sugerencias sacrificiales con la certeza de que Dios inspirará a cada uno las más apropiadas a su temperamento y camino personal.

P. NÉSTOR SATO

29/Julio/2011

SUGERENCIAS SACRIFICIALES

Curiosidad

- 1.- Reprimir las miradas curiosas, las inútiles, las imprudentes. No mirar vidrieras, ni kioscos de lo que fuere, a menos que uno esté necesitado de determinado producto y deba buscarlo.
- 2.- A menos de verdadera necesidad, no mirar de propósito a nadie, no fijar la mirada, no mirar dos veces.
- 3.- Cuando vamos por la calle, no extender la mirada más allá de lo que es necesario para ver por donde vamos y no permitir que nuestros ojos vayan mirando aquí y allá, al acaso.
- 4.- No leer noticias de policía, ni escándalos, ni la vida privada del prójimo hecha mercancía de los indiscretos para alimentar la gula de los curiosos.
- 5.- Abstenerse de lecturas frívolas y de los libros que están de moda.
- 6.- Al recibir una carta, esperar algún tiempo antes de abrirla.
- 7.- No aguzar el oído para captar lo que alguien dice, si no es a nosotros a quién se está dirigiendo.
- 8.- Apagar el televisor o retirarnos antes del final de una película interesante.
- 9.- No hacer preguntas indiscretas, pero ni siquiera inútiles. No querer informarnos de nada que no nos concierna. No tender el oído a la noticias, ni aún a las de la Iglesia misma, a menos que se refieran a algo importante, y aún así, debemos esperar a que ellas vengan a nosotros. No seamos pueriles cazadores de novedades.
- 10.- Mortificar la afición al vagabundeo y al turismo intelectual. No leer ni estudiar a la deriva, al vaivén del capricho. Leer y estudiar sólo aquello que pide nuestro deber. Fuera de él, lo que ha sido debidamente evaluado y decidido en la presencia de Dios.

Imaginación

- 11.- En los momentos de descanso, en los viajes, estemos alertas contra los ensueños imaginativos.
- 12.- Vigilémonos para cortar enseguida, en cuanto nos damos cuenta de que hemos caído en ello, esa película interior en la que nos proyectamos imágenes inútiles o peligrosas, o episodios novelescos o planes quiméricos donde hacemos de héroes.

Memoria

- 13.- No pensar voluntariamente en el mal que se nos haya hecho, ni en el bien que hayamos hecho.
- 14.- Expulsar de nuestra memoria los recuerdos intrascendentes y todas las niñerías con cuya evocación a menudo nos ocupamos y divertimos interiormente.

Cuerpo

- 15.- Aceptar y asumir los defectos corporales que Dios ha querido para nosotros, ya sean de nacimiento, o fruto de enfermedades o accidentes. Asimismo las limitaciones de una salud frágil.
- 16.- Ofrezcamos las enfermedades y sus penosas molestias, como así también la irritación de tener que ponernos en manos de una medicina tan inhumana como comercializada, y la mortificación de tener que

ingerir luego esos ambiguos remedios, que nos esperan con sus promesas y nos aterran con sus contraindicaciones.

17.- Aceptar el tener que cargar con el peso de los años y el cortejo de limitaciones que gradual e implacablemente se van sumando.

18.- Ofrecer la pena que producen las enfermedades de las personas queridas, y las fatigas y preocupaciones de su atención.

19.- Fuera de las horas de descanso ya reglamentadas, no nos acostemos nunca a menos de sentirnos mal o agotados por algún esfuerzo especial.

20.- En invierno, no mantener las manos en los bolsillos y a menos de enfermedad, no usar guantes.

21.- Sobrellevar con paciencia y sin comentarios el rigor de las estaciones, y las inclemencias del tiempo y disimular las molestias que nos causen, para no hacer exhibicionismo de nuestras penurias y evitar así el subrayárselas a Dios, y atraer sobre nosotros, la compasión de los que nos rodean. Con ese espíritu, prohibámonos el quejarnos con nadie del estado del tiempo, el tiritar ostensiblemente, o el andar encogidos en los grandes fríos; el vestir selváticamente en verano, el secarnos llamativamente el sudor, el abanicarnos o el buscar con ahínco, en los grades calores, la brisa del ventilador, y la frescura del aire acondicionado.

22.- Mantener siempre, aún estando a solas, un porte modesto y viril, renunciando a las posturas displicentes y comodonas. Estando de pie, no apoyarse en nada. Estando sentados, no cruzar las piernas ni los pies, no apoyar la espalda en el respaldo.

23.- No tomar un vehículo cuando podemos sin excesivo esfuerzo, o inútil dispendio de tiempo, trasladarnos a pie.

Sentidos

24.- En invierno, no acercarse a las estufas y no usar agua caliente para lavarse las manos o el rostro.

25.- En verano, tomar de vez en cuando, las bebidas al natural, siempre que eso dependa de nosotros y no llame la atención.

26.- No cruzar la vereda buscando o evitando el sol o la sombra.

27.- No sacarse el abrigo cuando comienza a molestar.

28.- Los que no han podido liberarse de la dependencia del tabaco, abstenerse de usarlo al menos durante ciertos períodos del día, por ejemplo, desde el mediodía a las 15 hs., enclavamiento y muerte del Señor; o el día viernes, día penitencial, o durante la cuaresma....

29.- No fumar después de las comidas, ni cuando estamos nerviosos, ni cuando nos sentimos solos; tampoco encender un cigarrillo antes de entrar a una reunión que nos atemoriza: avergoncémonos de tratar de drogar la timidez con nicotina, de apoyarnos en un bastón de humo. Lo mismo pueden hacer los que usan del alcohol con los mismos fines.

30.- No buscar ni deleitarse con colonias, lociones, flores, etc. Por el contrario, no apartarse inmediatamente de lugares donde hay olores fétidos.

31.- No acariciar cosas suaves: terciopelos, pieles, pétalos.

32.- Evitar todo contacto sensual, cualquier caricia acompañada de cierta pasión, ya sea buscando o experimentando un gozo especialmente sensible.

33.- No comer golosinas.

34.- No apartar la nata de la leche si nos desagradada y colarla si nos gusta.

35.- Tomar lentamente las medicinas desagradables.

36.- No comer entre comidas.

37.- Si queda a nuestra elección, comamos el pan viejo, las galletitas rotas.

38.- De las comidas que nos gustan mucho, servirnos poco, y no repetir. Obrar del modo opuesto cuando nos desagradan.

39.- De vez en cuando privarnos del postre.

40.- Abstenernos de utilizar los condimentos superfluos.

41.- Servirnos de los alimentos con gran moderación, y no comer jamás hasta el hartazgo.

42.- A menos de un problema de salud, ofrecer a Dios el comer sin elección lo que a uno le pongan delante, en el mismo orden en que se lo den, sean o no de nuestro gusto y tal como estén sazonados. Si nos presentan una fuente, servirnos simplemente la porción que esté más cerca de nosotros, sin ponernos a elegir.

43.- No quejarnos nunca de los alimentos, ni de su calidad, ni de su cantidad, ni del modo de preparación, mostrándonos siempre satisfechos y agradecidos por ellos.

44.- Mortificar la ansiedad en el comer y el beber. No engullir atropelladamente ni beber a largos tragos. Comer pausadamente y beber a sorbos.

45.- No hablar nunca de comidas o bebidas y menos aún, lo que sería frivolidad, mostrarnos entendidos en esta materia.

Mundo moderno

46.- Sobrellevar pacientemente y ofrecer a Dios como una penitencia semejante a la de Adán y Eva enfrentando la hostil tierra del castigo, el disgusto que producen a nuestra alma los múltiples antipaisajes de la inhumana ciudad moderna, la fealdad y ausencia de estilo en la mayor parte de sus construcciones, la triste luz de muchos de los lugares de trabajo o de tránsito, la agresión visual de la imagen lanzada en andanadas a nuestros ojos por todos los traficantes de espejismos; la agresión auditiva martillando nuestros oídos con feroces ruidos; la polución ambiental contaminando nuestros pulmones y nuestros riñones; el hacinamiento en los medios de transporte; el ambular por las calles de Babilonia inmersos en un tránsito nervioso, junto a peatones crispados y entre jaurías de coches rabiosos, los “plantones” tediosos y agobiantes, en mil humillantes “colas”; la erosión implacable de nuestro irrecuperable Tiempo por la inoperancia irritativa de burócratas petulantes; los modales toscos, el comportamiento violento, la desconfianza mutua, el enfrentamiento competitivo por encima de toda norma y el aplastamiento sin compasión de los más débiles; el acoso sin tregua de los vendedores de placebos para ilusionar a los indigentes de valores supremos y para distraer el desesperado hastío de una sociedad envejecida y sensual.

47.- Ofrecer también a Dios el tener que enfrentar permanentemente las sutiles formas de un despotismo disfrazado y totalitario que procura manipular ideológicamente nuestro pensamiento y nuestra conciencia, todos los ámbitos de la vida humana... Ofrecer este tener que vivir en una atmósfera malsana de vicio y necesidad, en un desorden general donde tiene primacía lo instintivo, lo irracional. Atmósfera donde el sabio ya no puede hacerse oír y donde la mayoría está sometida al magisterio del televisor; donde tienen cátedra permanente el sofista y el charlatán.

Este tener que vivir en un exacerbado clima de erotismo universal donde una fomentada obsesión sexual rayana en la neurosis atenta hasta contra el orden natural y fija a muchos en la edad de la pubertad y los mantiene en un infantilismo que los hace fácilmente manejables por las ideologías y los paternalismos estatales. El tener que vivir en esta sociedad consumista soportando el martilleo incesante de las propagandas, sufriendo el sentimiento de provisoriedad y la sensación de ser burlados cada vez que nos vemos forzados por la necesidad, a adquirir esos productos de duración premeditadamente limitada, esos aparatos de obsolescencia programada, caducos ya al ser adquiridos, por la previsión de modelos más perfeccionados que ya existen y que sólo están en fila de espera de su tiempo comercial. El tener que vivir asehados por los mil posibles atentados contra la privacidad, posibilidad que los medios técnicos ponen hoy al alcance de cualquier mano inescrupulosa. Asehados también por las modernas formas delictivas, el fraguar tarjetas de crédito mellizas, la clonación de teléfonos celulares, los fraudes por computadora, el sabotaje a las bases de datos informativos, etc, etc. El tener que vivir acosados por las promociones de la industria de la diversión y tener que sufrir el dolor de ver cuantos consumen sus enajenantes productos, con detrimento y atrofia de la humana y divina interioridad. A menos de una ineludible necesidad privarnos de ir a esos SUPERMERCADOS GIGANTES que son FERIAS DE TENTACIONES e INMENSAS TRAMPAS con miles de cebos para atrapar al ratón consumista...el pobre hombre moderno, incentivado desde niño a la adquisición de novedades y cuando en la selva ciudadana nos vemos obligados a ir a esos riesgosos lugares, limitémonos a buscar sólo lo que necesitamos y mortifiquemos la curiosidad que nos pondría en peligro de quedar atrapados en los lazos del cazador comercial

Tiempo

48.- Asumamos la penitencia de poner constantemente un **ESCRUPULOSO CUIDADO EN EL USO DE NUESTRO TIEMPO** y de **TENER UN GRAN RESPETO POR EL DE LOS DEMÁS.**

49.- Utilicemos el Tiempo con energía y espíritu de fe y administrémoslo con rigurosa economía.

Para ello impongámonos la dura disciplina de:

- no malgastar nunca el Tiempo voluntariamente, en ocupaciones que no nos procuren mérito sobrenatural alguno.
- de no inmiscuirnos en asuntos ajenos,
- ni permitir que nos enreden en empresas inútiles...en esa ficción de acción que son los quehaceres vanos o irrisorios;
- de dar a cada ocupación todo el tiempo que justamente requiera, pero ni un segundo más;
- de no ceder a la tentación de tirar neciamente los puchos de Tiempo que puedan quedar entre obligación y obligación, antes bien, estar al acecho de ellos, y aún provocarlos, ahorrando un poco de tiempo en todo y aprovechando enérgicamente esos manojos de minutos, para sustraernos y recuperarnos del flujo de lo transitorio y vacar a Dios en el remanso de la oración, y reposar en Él, en el ocio santo y pacificante del encuentro con lo eterno. Tengamos preparados, como variante para aprovechar los INTERVALOS, objetivos personales previstos y perseguidos con amorosa continuidad,

- de cuidar y consumir inteligentemente, como avaros sagaces, nuestra cotidiana ración de Tiempo, abriendo con mayor cautela nuestra agenda, que nuestra billetera, sabiendo que a través de ésta sólo damos nuestro dinero, que es renovable, mientras que a través de aquella damos nuestro Tiempo, que es irrecuperable,
- de defendernos y huir de los LADRONES DE TIEMPO, de las cátedras de los ociosos, de los mentideros, de las radios, de los periódicos, de los teléfonos, de los charlistas, de los disputadores, de los contestatarios, de los encuestistas, de las pantallas de video, de los fabricantes de libros de éxito;
- de esquivar la sociabilidad mundana, el visiteo, el comadreo...y desinteresarnos absolutamente de los intereses vanos de los vanos: lucro temporal, deportes, modas, hedonismo, pseudocultura, politiquería, posición social...
- de huir igualmente de los lazos de nuestra propia necesidad, de las curiosidades de entrometido, de los compromisos de comedido.
- RENUNCIEMOS a la anárquica y falsa libertad del naturalismo práctico, que nos seduce a llevar una vida cómoda y caprichosa de la mañana a la noche, con la holgura de la imprevisión y la irresponsabilidad de la improvisación. Para concretar esta renuncia, sometámonos con fidelidad al yugo de una REGLA observada rigurosamente.
- DETERMINEMOS con precisión nuestros objetivos de vida, definamos nuestros deberes de estado, nuestros compromisos y empeños espirituales, reglamentemos y determinemos cuidadosamente el empleo habitual de nuestro Tiempo y preveamos y supervisemos la utilización no sólo de cada día, sino también de cada hora, en lo posible.

50.- RESPETAREMOS EL TIEMPO DEL PRÓJIMO,

- Procurando siempre bastarnos en todo a nosotros mismos, y evitando cuidadosamente, a menos de insalvable necesidad, pedir favores que consuman el Tiempo ajeno.
- No haciendo visitas que no justifiquen la necesidad o caridad.
- Siendo BREVES en las visitas ya convenidas, y BREVÍSIMOS en las sorpresivas que nos haya sido imposible anticipar.
- Siendo rigurosamente fieles y puntuales en los compromisos tomados.
- Siendo expeditivos en atender y despachar los asuntos que han dado lugar al compromiso.

Lengua

51.- Mortifiquemos nuestra lengua, evitando en primer lugar que sea catapulta de palabras viciadas, contaminantes, hirientes de la verdad, la justicia o la virtud; de palabras punzantes, inconsideradas o indiscretas, lesivas de la caridad.

Pondremos así mordaza a nuestro libertinaje verbal.

52.- Cancelaremos luego la licencia a las palabras ociosas, reprimiendo firmemente la incontinencia verbal...el hablar por hablar, o el hablar de más, y para ello huiéremos de las conversaciones inútiles y abreviaremos con delicadeza las necesarias.

53.- Permaneceremos habitualmente humildemente callados, en un silencio penitencial, excusándonos de hablar, a no ser para responder, considerándonos indignos de hablar, ya que tantas veces hemos malversado la palabra y profanado el silencio con nuestra lengua impenitente.

54.- Para alcanzar este estado de silencio purificante y reparador, lo pediremos incesantemente al Señor y nos impondremos cada día, un rato bien determinado de silencio absoluto, durante el cual, con más exquisito cuidado, nos abstendremos de hablar, salvo para responder con extrema brevedad, replegándonos enseguida al puerto seguro del silencio.

55.- Ante la necesidad de hablar, no hacerlo enseguida, apenas suban a borbotones las palabras a nuestra boca, sino después de haber reprimido ese primer ímpetu que nos impulsa a expresarnos, y hacerlo sólo luego de haber evaluado esa hipotética necesidad de hablar.

56.- Cuando a pesar de habernos excusado tenazmente y eludido sagazmente las ocasiones de hablar, nos veamos finalmente forzados a la palabra, usemos de ella con reverencia, con temor, con suma brevedad y cautela.

57.- Cada vez que hallemos haber caído en verborragia o en palabras viciadas, inconsideradas o indiscretas, nos impondremos una penitencia.

58.- Callaremos cada vez más con las criaturas para hablar cada vez más con el Creador y trataremos de mantener en nuestro interior, como un consejo de estado permanente con Nuestro Señor, confiriendo con Él todos nuestros asuntos, acciones y decisiones, para no obrar sino según Su Voluntad y en dependencia de su Gracia.

59.- Y luego, en la medida en que el Señor nos vaya invitando e inclinando a ello, recordaremos lo que escribió San Juan de la Cruz: “Una palabra habló el Padre, que fue su Hijo, y ésta habla siempre en eterno silencio, y en silencio ha de ser oída del alma”. De acuerdo a esto, procuraremos vivir de continuo en un gran silencio ante Dios, mirándole con afecto interior, el corazón ardiendo en callada adoración, el oído del alma atento a captar el suave susurro de su Voz, la voluntad pronta a plegarse a Su Voluntad y a seguir su más sutil insinuación. Y para no disipar este alto estado de silencioso alerta, al acecho de su Palabra, en la disponibilidad de la obediencia, no deberemos abandonar el silencio a menos que sea inevitable, y entonces procuraremos hacer un uso tan sobrio, reverente y responsable del sagrado don de la palabra, de modo que ella no profane ni traicione al silencio, sino que sea su prolongación embozada y como un humilde eco en el Tiempo, del silencioso Verbo Eterno.

Reserva

60.- Mortifiquemos la enloquecida manía del exhibicionismo, del nudismo espiritual, y a imitación de la Santísima Virgen, habituémonos a guardar todas las cosas en nuestro corazón, y a no descubrir nuestro corazón a quienquiera. Neguémonos en forma tajante, con la más neta repulsa, a convertir nuestro interior en supermercado para alimentar la curiosidad de transeúntes, vecinos y periodistas. Cuidemos de mantener ocultas a todos, a excepción del confesor, las virtudes o gracias espirituales que la misericordia de Dios se digne derramar en nosotros o por nuestro intermedio...callemos lo que Dios nos diere, también nuestros buenos propósitos, nuestros sueños, nuestras luchas, nuestros estados de ánimo y toda otra cosa semejante. Pero sobre todo, jamás mostremos nuestras heridas y ocultemos con pudor nuestras pruebas... ellas son prendas que el Señor nos da de su Amor, y al aceptarlas, podemos ofrecérselas como prendas de nuestro amor, Pero, ¿cómo ofrecerle un dolor ajado, manoseado por la mirada de las criaturas y deshonorado por la limosna de una compasión mendigada...un dolor que ni siquiera nosotros mismos podríamos ya respetar?

Mortifiquémonos pues, en no hablar jamás nada acerca de nosotros mismos; en reservar celosamente para los solos ojos de Dios nuestras cruces; en ocultar nuestro rostro a las criaturas y en querer ser conocidos sólo de Dios solo.

61.- Frente al desprecio universal de la grandeza y ante la abolición de toda aristocracia; acosados por un proceso de plebeyización que degrada al hombre y lo empuja hacia la Bestia, impongámonos la absoluta exigencia de obrar exactamente lo contrario de lo que susurra el “viento de la historia” al oído servil del moderno hombre rebajado; e impulsados por el “viento de lo eterno”, por el espíritu de Dios, elevémonos y procuremos alcanzar, remontando la corriente, las supremas alturas de la nobleza cristiana, aquella a la que nos obliga y para la cual nos faculta nuestra condición de hijos de Dios, de Príncipes de sangre divina, de herederos y Reyes de la Eternidad.

62.- Por eso mortifiquemos sin contemplaciones todo desfallecimiento que nos incline a mimetizarnos con el ambiente general, a aceptar como aceptables la ordinariez populachera, los modales desenfadados, el lenguaje soez, la desvergüenza y la grosería como títulos de nobleza y la vulgaridad como carta de ciudadanía. Rechacemos también lejos de nosotros, todas las formas degradadas de fraternidad y no queramos saber nada de amigotes, ni de compinches, ni de compadres, ni el ser comparsas de nadie. No participemos ya más de la armonía frívola que reina entre los partidarios de un equipo en los estadios deportivos, ni de la unanimidad dirigida de los mítines políticos, ni de la histeria colectiva de los adoradores de los cantantes de moda en los anfiteatros donde estos venden sus contorsiones y dispensan sus alaridos a sus devotos seguidores; ni entremos en comunión con las comunitarias y convencionales admiraciones del hombre-masa, ni nos allanemos a usar de los medios expresivos de esas formas subalternas de vinculación humana, tales como el tuteo indiscriminado, el besuqueo irrestricto, la campechanía desfachatada que intenta pasar por encima de las reservas más delicadas, la llaneza demagógica que rechaza las jerarquías, la familiaridad subversiva que desconoce las justas distancias, el lenguaje procaz del nudismo corporal y del espiritual...impudicia e indiscreción...ficción histriónica de la inocencia y transparencia de nuestros Primeros Padres en el Paraíso terrenal.

63.- Rechacemos, pues, toda esta legión de simulacros de intimidad, que procuran producir un espejismo de unión y cercanía entre pobres seres humanos, en verdad cada vez más distanciados y aislados en la soledad de sus lejanías, y decidamos endurecernos en nuestra repulsa y rebeldía, volviéndonos no sólo inasimilables e indigeribles, sino indigestos y revulsivos, codiciosos de ampollar y hacer estallar el vientre prometeico del burgués mundo moderno, semillero de hombres viejos, decadentes rastreros y destructores subversivos, para dar lugar a la gestación de Hombres Nuevos, nobles, elevados y obedientes constructores según Cristo.

64.- Comencemos entonces, por nosotros, esa tan antigua y ahora nueva educación en la olvidada dignidad cristiana. Luchemos y trabajemos en adquirir elevación de espíritu, nobleza de sentimientos y una perfecta aristocracia de modos.

65.- Aprendamos a ser magnánimos, a pensar con grandeza, a obrar con generosidad, a sentir con alteza, a ser justos y rectos, a ser fieles, a no cambiar, a no virar con el viento, a servir con lealtad, a ser hombres de honor y de palabra y de invariables sentimientos....hombres de fiar; varones nobles que aborrecen la mentira y la bajeza y que se inclinan sólo antes Dios y la Verdad. Hombres desinteresados e incorruptibles, imposibles de comprar, desdeñosos de la mentalidad mercantil y mercenaria...de la vileza de subastar periódicamente la espada.

66.- Aprendamos también a usar de modales y proceder caballerescos, a expresarnos en un lenguaje sencillo pero selecto, llano pero elevado, como el canto gregoriano; a tratar a todos con un espíritu gentil de santa cortesía, con gravedad, dignidad y grande deferencia, con delicadeza y el más exquisito tacto; aprendamos a tratarnos, según enseña un maestro del espíritu, como Príncipes que amándose tiernamente, no osaran conversar entre ellos sino una sola vez en la vida, con extremo cariño y máxima hidalguía.

67.- Aprendamos a vivir la verdadera fraternidad cristiana, volviendo a las sabias normas y al bello ejemplo de los Santos, los cuales, sabiendo entablar profundas amistades, crear y cultivar perdurables vínculos, usar de nobles transparencias, entrar en íntima comunión, vivir la más afectuosa dilección, y ser excepcionales en sus lealtades, al mismo tiempo, en su iluminada medida y sobriedad, sabían temer y evitar la promiscuidad entre las almas, la familiaridad excesiva aún con las personas espirituales y no perder nunca el recato y reverencia, ni traspasar la distancia respetuosa que se impone ante cada persona y su misterio sacro, ante su inédita identidad, su incomunicable individualidad ni irrumpir periodísticamente en su vida secreta con el Dios viviente e inefable, del cual ella es eco, reflejo y tabernáculo y ante Quien ella está jugando, con la dignidad de la libertad y con intransferible responsabilidad, su destino eterno.

68.- Aprendamos a extender esta actitud reverencial, a nuestra relación con todas las criaturas, aún con las inanimadas, a mantenerla ante toda la Creación, huella de la inteligencia de Dios y conservadora del calor de sus Manos creadoras; reverencia ante la originalidad de cada ser, respeto para poder comprenderlo en su objetividad, y distancia para no perder, con la excesiva cercanía, la adecuada perspectiva.

69.- Llevemos este recato y reverencia, con mayor razón y con mayor rigor, a nuestro trato con la Trinidad Santísima, en Quien somos y ante Quién vivimos, guardando siempre la modestia y el decoro que exige el estar presentes siempre a la Majestad Divina.

70.- Seamos también muy cautos, pudorosos y delicados, en tocar con nuestra lengua impura y tan falible, el santo Nombre de Dios, su purísima Palabra y sus divinos Misterios, recordando la afirmación que hace suya Orígenes: “ES PELIGROSO HABLAR DE DIOS AUN CON VERDAD”.... ya que podemos hacerlo vanamente, lo cual es irreverencia y al tocar sus misterios, aún sin falsearlos podemos rebajarlos, trivializarlos y transmitirlos de modo indigno....o a indignos, lo cual es profanación o traición. Por eso tengamos una suprema reverencia y recato en el trato con nuestro Dios tres veces Santo y si nos vemos forzados a hablar de Él a nuestros hermanos, ruboricémonos de que Él quiera, en su amor y su indulgencia, llegar a ellos pasando por nuestros labios y confiarse benévolo, a nuestros pobres balbuceos.

Hablemos pues, de Él con amor pero con temor y temblor y hasta con un muy humilde dolor, ya que sabemos que nuestros conceptos no alcanzarán la Realidad sino de lejos, y nuestras palabras no atinarán a traducirla sino traicionándola y transmitiendo de ella tan sólo un débil eco.

Impaciencia

71.- Abstenernos de mirar el reloj sólo por curiosidad o cuando no está en nuestra mano el acelerar o retrasar el tiempo de los acontecimientos

72.- Llevar pacientemente las enfermedades, sin quejarnos , sin pedir alivios a menos de gran necesidad, sin afán inquieto de curar, sin apremiar a los demás por saber nuestro estado, y sin nerviosos reclamos de medicinas.

73.- Reprimir nuestras impaciencias, desabrimientos e iras, imponiéndonos un férreo cerrojo de silencio apenas sintamos la ebullición de esas pasiones en nuestro interior, para que nada de ellas logre brotar al exterior.

74.- Cuando algo excitare fuertemente nuestra apetencia, de suerte que lo deseáramos vivamente hasta el punto de preocuparnos y de impedirnos poner la conveniente atención a nuestros deberes, obliguémonos a no pensar en ello y a arrojar de nuestro espíritu tal idea

75.- No confiemos nunca una pena, una dificultad, mientras estamos todavía agitados por la pasión. Esperar para hacerlo a que se tranquilice nuestra alma. Si no somos capaces de esperar, al menos abramos nuestro corazón sólo al confesor.

76.- Aceptar y soportar con sumisión, los sufrimientos que el Señor nos envíe o permita en nuestra vida.

Caridad

- 77.- Mortifiquemos nuestra inclinación a pensar mal, e interpretemos favorablemente al prójimo en todo aquello que se preste a interpretaciones.
- 78.- Toda palabra que llegue a nuestros oídos en desmedro del prójimo, muera en nosotros, sea sepultada y púdrase en nuestro pecho.
- 79.- No nos quejemos jamás voluntariamente, murmurando de aquellas criaturas de las que Dios se sirve para afligirnos y probarnos.
- 80.- Callar toda ocurrencia, toda agudeza que pueda lastimar la caridad. Renunciemos a hacernos los graciosos, a mostrar ingenio, a brillar hablando de los demás...o a costa de los demás.
- 81.- A menos que nos obligue a ello el deber de estado o una rigurosa necesidad, rechacemos la tentación de hacer de psicólogos aficionados, de viviseccionar al prójimo tratando de analizar los caracteres, penetrar los motivos de sus actos, etc. Todo lo cual es generalmente fuente de juicios temerarios, y de faltas a la caridad.
- 82.- En este momento del mundo, en donde hay ya tanto dolor, tengamos la caridad de ahorrarnos el nuestro a los demás, callando con viril silencio nuestras propias penas y problemas.
- 83.- Sonreír...sonreír siempre, aunque tengamos el interior crucificado, ofreciendo así a los demás, la permanente limosna de un rostro amable y sereno en este tiempo sombrío y tensionado.
- 84.- En las reuniones, alternar un rato con las personas más desagradables.
- 85.- Las personas hoscas o excesivamente introvertidas, pueden obligarse a decir algo amable a los que las rodean, cuando en realidad desearían permanecer en su habitual mutismo.
- 86.- Dejar a los demás el mejor lugar y en las tareas a realizar en equipo, tomar para sí la parte más desagradable.
- 87.- Evitar causar molestias a los demás y siempre que sea posible, arreglarnos en todo por nosotros mismos, cuidando de no pedir favores a menos de gran necesidad y sólo después de haber agotado todo otro recurso.
- 88.- No negarnos a prestar cosas y servicios. Hacerlo sin esperar nada por ello y sin echarlo jamás en cara.
- 89.- No negar un favor a quien nos lo haya negado en alguna oportunidad.
- 90.- Sea un acto de caridad el saber sufrir sin hacer sufrir. Por ello, cuando se nos hace un desprecio o padecemos un desplante; cuando son desatentos y descorteses con nosotros, hagamos como que no nos damos cuenta de ello y dejémoslo pasar sin reivindicaciones y acallando resentimientos. Mortifiquemos entonces nuestro instinto de autodefensa, tratando de sufrir las heridas que nos infiera el prójimo, a ejemplo del Señor, en silencio y perdonando, sin juzgarle ni siquiera en nuestro interior y excusando...al menos la intención.

Ausencias-Vacíos-Soledades

- 91.- Podemos OFRECER a Dios los “tiempos de desolación”, tiempos en que Él se oculta y parece retirarse del alma para purificarla y probarla, dejándola desamparada y abandonada en el árido desierto de la propia miseria, gustando el gusto a nada de la propia nada y masticando impotencias.
- 92.- Podemos OFRECER también, si hemos llegado a él, el sentimiento lacerante de la nostalgia de Dios, uno de los componentes más lesivos del último dolor de María Santísima, su soledad última, su herida terminal.

Pero si no hemos llegado aún allí, podemos OFRECER otras AUSENCIAS Y SOLEDADES:

- el recuerdo de la patria, para el emigrante,

- las separaciones transitorias, que no por tales dejan de ser penosas para los que se aman.... separaciones provocadas por los viajes, las enfermedades, las exigencias laborales, por la vocación y los caminos personales, por la persecución, por la cárcel

- el vacío que dejan los seres queridos convocados a la Eternidad y que se van, dejándonos en el destierro con nuestro interior sembrado de huecos, con el corazón acribillado a ausencias, y cada vez más extranjeritos en el Tiempo... ¡ah!, ¡pudoroso dolor de paisano viejo, solo y callado, mateando recuerdos con los fantasmas del pasado!...

- el dolor de ver distanciados o arrancados de nuestra vida por incomprendidos o malentendidos, por la malicia ajena, por nuestros propios fallos o por sus propios pecados, por malas doctrinas, a aquellos que quizá habían llegado a ser como costillas de nuestro pecho, como dedos de nuestras manos.

- la soledad de ser incomprendidos en nuestros sueños, el no ser acompañados en nuestros ideales por aquellos a quienes más queremos, ese caminar en la noche a solas con nuestra antorcha, o iluminando a ajenos.... Ese triste no poder ser profeta para los nuestros...
- el peso también de la insalvable comunicabilidad esencial, por la cual lo más íntimo de nosotros, nuestra mismidad, el matiz último de nuestra personalidad, no puede ser transmitida ni al ser más querido, ni por el más grande genio, ni por el santo más transparente, ni por la mejor buena voluntad....¿ese tener contigo, oh, alma amiga cuya comunión ansío, una última barrera que ni tú ni yo podemos franquear!
- el vacío que cavan en el alma las decepciones; la amistad que podía haber sido y no fue; lo que principió bellamente y prometía ser.... y se deshizo, como un Hoy que se hizo para siempre Ayer y jamás renació; tantas buenas intenciones, cuantos generosos comienzos y valientes propósitos, cuántos sueños juveniles y cuánta prosaica vejez, cuantos niños...semillas de grandes hombres; cuantos hombres...cadáveres de niños...y todo ese dolor cavando en nuestro corazón como cava en el Corazón de Dios, al extremo de hacernos compadecerle por la magra cosecha que tantas veces su gracia obtiene de su criatura amada, tan dotada, sin embargo, para ser fecunda y extraordinaria...¡ah!, ¡las decepciones, los reveses de Dios!...¡ah! ¡los desertores de la grandeza, los que eligieron la mediocridad y dijeron ¡NO!, a los sueños de Dios!

Sentimientos

- 93.-** Si nace en nosotros una afección desordenada a persona o a cosa, extingamos enseguida esa chispa de pasión, apartando el pensamiento de ello cada vez que se presente y sacrificando encuentros.
- 94.-** De vez en cuando privarse de ver y tratar a alguna persona a quien se aprecia mucho o con quien se conversa con gusto.
- 95.-** Mortificar el favoritismo y no dejarse llevar por una simpatía desordenada, a beneficiar injustamente a nadie, o a manifestar abiertamente preferencias hirientes.
- 96.-** Negarnos a fomentar en el corazón secretas aversiones o frialdades y mortificar los movimientos de antipatía o rencor apenas nacen.

Constancia de alma

- 97.-** Dejemos de pertenecer al número de aquellas personas de humor impredecible e intermitente. Desarraiguemos de nosotros, mediante un severo y sostenido esfuerzo, la DESIGUALDAD DE HUMOR, defecto éste que hace muy ingrata la convivencia. Obliguémonos, ayudados por la gracia, a estar interiormente siempre contentos con todo lo que Dios ordena o permite, a reposar con ciega confianza en brazos de su Providencia, a adorar y cantar con gozosa gratitud, las menores disposiciones de su Voluntad de Padre, a ver, por la fe, a su sabio y omnipotente Amor tras todo lo que acaece y a creer firmísimamente que “todo es gracia” y que “ todo lo que sucede es adorable” y mostrar exteriormente nuestro asentimiento a ese divino obrar, mediante un rostro siempre abierto y sereno que continuamente sonrío a Dios y mira amistosamente al prójimo con fraterno amor, con una mirada que busca en todo el lado bueno de los seres y de los acontecimientos, una mirada que quiere imitar la mirada sabia y misericordiosa de Dios y así busca en lo profundo, los motivos secretos para esperar, confiar y amar y que sobrelleva, con paciente esperanza, el peso de los defectos y limitaciones actuales de nuestros hermanos.
- 98.-** En esta época de espíritus nerviosos e inestables, volubles, infieles e inconstantes, cambiantes como la luna, impongámonos una férrea disciplina y pidamos la gracia de imitar la inmutabilidad de Dios (Malaquías 3, 6; Santiago 1, 17) y su impasibilidad y ecuanimidad, tan perfectamente reflejadas en el modo de ser de sus Santos (Ps 37, 14).

Intentemos ser también, nosotros, inflexibles en nuestros propósitos e incommovibles en nuestras fidelidades (Job 27, 6; Rom 8, 38). Mantengamos siempre una gran calma y estabilidad de espíritu, una imperturbable serenidad y tranquila presencia de ánimo, una impávida compostura, dignidad y energía en el porte y las maneras. Trabajemos en ello y pidamos la constancia de alma, para conducirnos en toda circunstancia con igualdad, madurez y dulzura

Mundanismo

- 99.-** Inmersos en una sociedad competitiva, es decir, envidiosa, no admitamos como pauta de nuestro propio obrar, uno de los criterios comunes a ella: el eclipsar y el no dejarse eclipsar por los demás, y extingamos prontamente el menor impulso que sintamos a obrar por ese motivo.

- 100.-** No hagamos nunca nada por el único motivo de “quedar bien”.
- 101.-** Caminemos con sinceridad delante de Dios y de los hombres. No usemos jamás de excusas y paliativos que amengüen nuestras faltas.
- 102.-** Reprimamos toda inclinación a la duplicidad, al fingimiento, a todos los artificios del amor propio y no usemos de sutilidades, artimañas y politiquerías para conseguir nuestros fines.
- 103.-** Renunciando a toda ambición mundana, renunciemos también al uso de todos los medios mundanos. No integremos jamás la Cofradía de los trepadores, ni la Hermandad de los obsecuentes. Mantengamos inmutable distancia con los espíritus palaciegos y pretorianos y alejemos totalmente de nosotros la cortesanía de mala ley, la adulación, la lisonja, y la complicidad demagógica si fuéramos jerarquía.
- 104.-** Si tuviéramos parientes o amigos renombrados, aún cuando lo fueren por justos y honrosos motivos, abstengámonos de mencionar nuestra vinculación con ellos.
- 105.-** Vestir y arreglarnos correctamente según las exigencias del propio estado, pero negarnos a los refinamientos de una elegancia rebuscada y a ser manejados por las caprichosas y comercializadas evoluciones de la moda.
- 106.-** Dedicar al arreglo personal sólo el tiempo indispensable.
- 107.-** No mirarnos al espejo sino por verdadera necesidad y con suma brevedad.
- 108.-** Que el mundo no se apropie del comienzo de nuestro día. Para ello mortifiquemos todo aquello que impida que la primera hora de nuestra jornada pertenezca al Señor. Comencemos nuestro día en profundo silencio, sin encender la radio, ni mirar periódicos....no concedamos a la cháchara de los políticos, al parloteo de los locutores, a las secreciones sonoras de los fabricantes de ruidos, el privilegio de invadimos desde la mañana. Consagremos a Dios, como primicia del día, como diezmo del Tiempo, la PRIMERA HORA DE NUESTRA JORNADA. Que al nacer ésta, sea la Palabra del Señor lo primero que lean nuestros ojos, que pronuncien en voz alta nuestros labios y escuchen nuestros oídos, lo primero que impresione y ponga en movimiento nuestra mente y conmueva nuestro corazón. Hagamos lo mismo al clausurar la jornada...que nuestros ojos se cierren cansados sobre la Sagrada página como aconseja San Jerónimo.
- 109.-** Mortifiquemos en nuestro corazón, ese bajo querer ser, a cualquier precio, aceptables para nuestro tiempo; ese cobarde temer discordar de una generación renegada; ese ruín procurar adaptarse, aún a costa de indignas concesiones, a una civilización degradada; ese impulso servil a correr a la zaga de los fatuos triunfadores del momento; ese alevoso buscar congraciarse con los adversarios de Dios y enemigos nuestros, y ese miserable negociar traiciones, para lucrar con ellas, las treinta monedas de una precaria y despectiva tolerancia...¡ah, la miseria de vivir en esta época miserable y el dolor de haber llegado a ver católicos contemporizadores, que se glorían de saber transar y se precian de ser tolerables para los compadres de Satán!
- Más de mano con la gracia y mortificando toda esa bajeza, decidamos la acerada opción de una fe viril; la ruptura y enfrentamiento con esta sociedad idólatra, la independendencia y el rechazo de cualquier complicidad y componenda con mundo semejante, evitando hasta la sombra de un compromiso y la menor ambigüedad en nuestra postura con respecto a él, resolviendo dejar atrás para siempre y acabar con un modo timorato y vergonzante de ser creyente, para mostrarnos de aquí en más, a cara descubierta, fieles a nuestra fe con gallarda altivez, y osados en profesarla con absoluto desparpajo, con aplomo y bien plantados. Pero aprestémonos a pagar, como precio de esa fidelidad y de esa independendencia, el tener que asumir y sufrir la penosa y penitencial fatiga de navegar de ordinario contra corriente, la tensión de estar por amor a Dios y a la Verdad, usualmente en pugna con nuestro entorno, la ruda exigencia de mantener con humilde pero granítica firmeza, la actitud impopular de disentir habitualmente de las mayorías, de dejar de aullar con la manada y el cargar luego con la hermosa pero onerosa gloria de ser marcados con el estigma de “ateos de los venerados dioses contemporáneos” y castigados por ende, con el ostracismo social y vetados para todo cargo dirigente, por SACRÍLEGOS, INADAPTADOS Y DISIDENTES.

Codicia

- 110.-** Aborrecer toda manera de poseer que nos haga esclavos de lo poseído.
- 111.-** Deshacernos de algunas cosas a las que nos sentimos demasiado aficionados.
- 112.-** Soportemos y ofrezcamos con paciencia, la exasperada pesadumbre que produce la torpe pérdida de algún dinero o el extravío de un objeto que apreciamos.
- 113.-** No participemos en juegos donde interviene el lucro.
- 114.-** Seamos generosos en ayudar al prójimo.
- 115.-** Evitemos el comercio.
- 116.-** Mortifiquemos y exorcisemos la menor tendencia a ser poseídos por el demonio del LUCRO y mantengamos una higiénica y firme distancia con los que están poseídos por el.

Amor Propio

- 117.-** Hagamos todo lo que hacemos con la máxima perfección posible y sólo para agradar a Dios. Luego sacrifiquemos el deseo de saber lo que los demás piensan de lo que hemos hecho. No intentemos directa ni indirectamente sondear su opinión...ni mencionemos siquiera lo realizado. Escuchemos, sí, las críticas que nos hagan espontáneamente, pero en modesto silencio, sin polemizar en manera alguna, y evaluándolas luego en la serena objetividad de la soledad.
- 118.-** Jamás tratemos de averiguar lo que se piensa o dice de nosotros o si se nos aprecia o no.
- 119.-** Abstenernos de rebatir opiniones ajenas, a menos que toquen verdades importantes y que dañen a las almas.
- 120.-** No demos nuestra opinión si no la piden. Dada, no sostenerla, a no ser que sea en cosa de peso y consecuencia.
- 121.-** En la conversación, no interrumpir a los demás y esperar a que terminen de expresar todo su pensamiento antes de tomar nosotros la palabra, y si nos interrumpen, estando nosotros en uso de ella y derivan la conversación a otro tema, no hagamos ningún intento para retrotraerla a lo que hablábamos primeramente.
- 122.-** No quitar la palabra de la boca a los demás, adelantándonos a lo que van a decir, demostrando que ya lo sabemos.
- 123.-** En las conversaciones, jamás monopolizar el uso de la palabra, antes bien, hacer hablar a los demás, prefiriendo oír a hacernos oír.
- 124.-** En las reuniones, abstengámonos de brillar: callar las ocurrencias, las frases ingeniosas que pudieran despertarse en nuestro interior en el curso de la conversación; sacrificar las réplicas picantes; eludamos la tentación de atraer la atención por el relato de anécdotas vividas o viajes realizados; al contar alguien un chiste, no contar luego otro.
- 125.-** No dar a conocer que uno sabe algo, aunque lo pregunten, a menos que la pregunta se dirija a uno directamente. Alterar esta conducta sólo si la respuesta es necesaria y no hay otro que la conteste.
- 126.-** Jamás hablemos, sin real necesidad, de nuestros conocimientos. Cuando es inevitable hacerlo, hablemos con modestia de lo que sabemos. No afirmemos aquello de lo que no estamos seguros. Digamos con sencillez “no lo sé”, cuando ignoramos lo que se nos pregunta y no nos avergoncemos de pedir un plazo para estudiar o consultar, si a pesar de todo nos apuran una respuesta.
- 127.-** Elijamos en todo lo más penoso, lo más desagradable, lo más pobre y ocupemos siempre, con naturalidad, como propio nuestro, el último puesto.
- 128.-** No proteger nuestro ego con excusas y pedir al Señor fortaleza para sufrir que se nos censure injustamente sin justificarnos y para padecer en humilde silencio las situaciones humillantes, merecidas o no.
- 129.-** Mortificar la comezón de dar explicaciones y hacer comentarios sobre nuestra propia conducta. Obrar siempre lo más rectamente posible y confiarnos luego al juicio de Dios. Salir de esta reserva sólo si nos pide una aclaración quien tenga derecho a ella por justicia o por caridad.
- 130.-** No enaltecamos nuestro ego cacareando nuestros éxitos. Sólo Dios los conozca, y si otro alguien se entera, que no sea por nuestra boca.
- 131.-** Si nos hiere alguna aflicción, no arropemos nuestra pena con la autocompasión, ni la pregonemos para que otros la curen con mimos. Seamos dignos del dolor, respetémoslo y callémoslo con pudor. La Cruz es prenda del amor de Jesús, y así debe quedar, velada a las miradas ajenas.
- 132.-** Hacernos objeto de la conversación lo más raramente posible, aún cuando fuera bajo la forma menos peligrosa de una simple narración.
- 133.-** No hablar nada de sí mismo, ni en bien ni en mal.
- 134.-** No defender nuestros derechos con exagerado ahínco, ni con acerbo modo. (I Cor 15,5)
- 135.-** No quejarnos absolutamente de nada, ni de las personas ni de las cosas, ni del clima ni de los acontecimientos.
- 136.-** No critiquemos- transformemos. No nos quejemos...denunciemos. Si nada de eso es posible, o no da frutos, no lagrimemos quejumbrosamente, sino sobrellevemos virilmente lo que por el momento no podemos alterar y elevémonos a una enérgica paciencia en callado alerta.
- 137.-** Cortar todos los pensamientos y las reflexiones del amor propio: no masticar resentimientos, no maquinare revanchas, ni siquiera imaginarias, no sostener discusiones interiores.
- 138.-** Sacrificar las oportunidades de gustar el placer estéril de echar en cara un diagnóstico retrospectivo, y callar entonces esas frases que pugnan por salir de nosotros como vapores sulfurosos: “yo ya lo había avisado”; “si me hubieran hecho caso”; y abstenernos también de la profecía retroactiva: “a mí ya me parecía”; “yo ya lo había previsto”.
- 139.-** Mortificar la pueril vanidad moderna de querer aparecer siempre bien “informados”. Para ello, no hagamos lecturas ni preguntas curiosas; nunca transmitamos novedades y jamás corramos chismes. Si

involuntariamente algunos llegaran a nuestro conocimiento, no los repitamos y mueran en nosotros y con nosotros.

140.- Padecer, sin indignarnos contra nosotros mismos, la humillación de haber hecho alguna tontería, o el haber sido tomados por tontos.

141.- Cuando se nos confía un sufrimiento del alma o un malestar del cuerpo, no nos pongamos a contar los nuestros. Attendamos al prójimo con desinterés, privándonos de desahogarnos acerca de lo que nos concierna personalmente.

142.- Vencernos en hacer enseguida y personalmente algo necesario o útil que estábamos posponiendo o encargando hacer a otra persona, sólo por timidez o por temor al fracaso.

143.- Sobrellevar con serenidad y en heroico silencio, el que un fatuo nos hable doctoralmente acerca de algo que dominamos mejor que él; que un disoluto encubierto, mas no para nosotros, pontifique en nuestra presencia como un intachable y austero censor.

144.- Mortificar el afán de singularizarnos dando cabida en nosotros a opiniones peregrinas o fabricando teorías atrevidas, que se apartan y oponen al razonable sentir común...El espíritu humano y su soberbia, siempre se sienten felices al objetar y encuentran secretas complacencias en sus propias invenciones.

145.- Aceptemos y amemos como justo castigo y merecida mortificación, y ofrezcamos como reparación, el malestar interior y la abyección y vergüenza exterior que resultan de las faltas e infidelidades que cometemos y que ponen al descubierto nuestra falta de virtud; pidamos incluso la gracia de aceptar ser débiles por el tiempo que Dios quiera, de gozarnos de vernos por tierra y de que los demás nos sorprendan caídos, de alegrarnos de ser una ocasión maravillosa para que el Señor explye en nosotros el poder redentor de su Misericordia.

146.- Llevemos en paz y ofrezcamos humildemente a Dios, ese nunca acabar de ahondar y descubrir hasta qué punto uno es, en el fondo, un pobre hombre. Aceptar con mansedumbre el que los demás también, tarde o temprano, lo vayan descubriendo...y diciendo...y sufrir con dulzura, en el entretanto, la humillación de ser idealizados por aquellos a quienes un día, tendremos el dolor y la vergüenza de ver decepcionados.

147.- Sufrir con humildad y ofrecer a Dios con mansedumbre, ese sentimiento de destierro, de sentirse extranjero y sin derechos, o ser un hijo segundón...esa tristeza de creerse uno inferior o menos privilegiados que otros a quienes vemos descollar u oímos alabar. En cada oportunidad que esto acaezca, debemos aplicarnos a amar nuestra inferioridad y acatar y adorar con gratitud las disposiciones de la Providencia de Dios sobre nosotros en sus menores detalles: el grado de capacidad que haya querido darnos, el lugar en que nos ha colocado, el puesto que nos ha confiado, la vocación a que nos ha llamado, el tiempo, patria y familia en que nos ha hecho nacer, nuestras limitaciones y defectos nativos, las oportunidades que nos dió y las que no ha querido para nosotros, etc. etc...creyendo y confesando firmemente que todo eso está bien, que "todo es gracia" y fruto de la inmensa Sabiduría y del exquisito Amor de Dios por cada uno de sus hijos.

148.- Vivamos pues, en el recogimiento sin curiosidades del humilde que se contenta con lo que le es propio, se ciñe a los límites de su sendero y no quiere salirse de su línea.

Ocupar el lugar que Él nos eligió, no hacer sino su Voluntad, no ser sino lo que Él nos invita a ser, tomar lo que nos dé...sin preguntar porqués; cumplir cada día nuestra faena, con alegría; no preocuparnos del mañana...Él es nuestro sostén; no perderle de vista, captar su sonrisa; permanecer a sus pies, bebiendo sus palabras y no dejarle sino para ir a cumplir sus voluntades...tal sea nuestra vida.

Voluntad y juicio propio

149.- En las cosas indiferentes o de poca importancia y en tanto no haya pecado, en lugar de obstinarnos y disputar, cedamos amablemente a los demás y sacrifiquemos nuestra voluntad a la ajena.

150.- Tratar de no manifestar nunca nuestros gustos y preferencias.

151.- Las personas casadas, arreglarse y vestirse de vez en cuando, a gusto del cónyuge aunque contraríe el propio gusto.

152.- Desconfiemos de nuestra opinión personal y habituémonos a renunciar a ella en las cuestiones dudosas.

153.- Cuando estuviéremos seguros de algo, emitamos con sencillez nuestro parecer y retraigámonos luego, a un modesto silencio.

154.- Esforcémonos en no tener jamás opinión contraria a la de nuestros superiores naturales e inmediatos. En cuanto a nuestros iguales, procuremos, tanto como sea posible, ser del mismo parecer de ellos en las cosas de poca importancia y sobre todo, no queramos imponerles nuestra opinión.

155.- Juzguemos de todo con indulgencia y seamos ingeniosos en ver en toda persona y cosa el lado bueno.

156.- Si no atañe a nuestra responsabilidad, no enjuiciemos nada ni en general ni en particular, sino dejemos a Dios el cuidado de juzgarlo todo.

157.- Cuando nos veamos obligados a hablar en nombre de la razón y de la virtud, hagámoslo con tanta dulzura y modestia, que no aparezcamos en manera alguna pagados de nuestra propia opinión y de nosotros mismos.

158.- Vetarnos el hacer juicios a la ligera, ni con la presunción de ser inerrables.

Sobre todo, guardémonos de disputar de altas cosas y de los secretos juicios de Dios. Ante los tantas veces enigmáticos modos de conducir Dios la historia universal y las historias individuales, inclinemos con reverencia y amoroso acatamiento, con confiada adoración y conciencia de nuestra insuficiente comprensión, nuestra pobre cabeza y sólo digamos aquello del Profeta: “Justo eres Señor y justo tu juicio”.

159.- Ofrecer al Señor el sacrificio de tener que ceñirnos a los límites de nuestro camino, de concentrarnos en nuestros deberes de estado y sus exigencias, renunciando a incursionar en amplificaciones culturales o sociales que nos atraen, pero que Dios no quiere para nosotros y que debemos resignarnos a contemplar de lejos con nostálgica impotencia. Ofrecer a Dios la dolorosa constatación, aun tras largos años de leales y penosos esfuerzos, de seguir siendo defectuosos en nuestra personalidad e incompletos en nuestra formación.

160.- Podemos también ofrecer a Dios el avenirnos a convivir con la lacerante certeza de que cuando Dios nos convoque a la Eternidad, emigraremos del Tiempo con innumerables potencialidades sin desarrollar, con objetivos sólo a medias alcanzados, con una vida inacabada y vivida sólo a los ponchazos, una vida que depositaremos con humilde rubor en las manos de Dios, como el niño que en el día del Padre le entrega el torpe dibujo que le hizo con amor.

P. Néstor Sato

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Todos los derechos reservados.

Se autoriza únicamente la reproducción total y citando la fuente.