

LOS MISTERIOS GOZOSOS DE TU VIDA



Por mas grisos o tristes que soan los días, cada uno de nosotros lleva en su corazón un álbum de fotografías queridas del pasado. Son memorias de acontecimientos que nos produjeron alegría. Abre ahora ese álbum y revive el mayor número posible de acontecimientos...

Es probable que la primera vez no encuentres muchos acontecimientos de ese tipo. Poco a poco descubrirás más, y disfrutarás reviviéndolos en la presencia del Señor. Más: cuando te visiten nuevas alegrías, grabarás mejor su recuerdo y no permitirás que se pierdan tan fácilmente: llevarás contigo un inmenso tesoro del que podrás elegir siempre que quieras dar nuevo vigor a tu vida. Eso es lo que hacía María cuando guardaba cuidadosamente en su corazón preciosos recuerdos de la infancia de Jesús, memorias que más tarde reviviría con amor.

- ◆ *Ponte en clima de oración y con la serenidad y paz de que seas capaz, repasa tu vida.*
- ◆ *¿Cómo fue? ¿Qué sentiste? ¿Porqué ocurrió aquello?*
- ◆ *Revive la escena y detente en ella hasta que re-experimentes lo más posible el gozo y la felicidad profunda que sentiste entonces.*
- ◆ *Retén y deja calar en tí esos sentimientos el mayor tiempo posible.*
- ◆ *Siente que estás en la presencia de Dios y dale gracias por todo eso, sin palabras, simplemente con el corazón agradecido con tales sentimientos...*
- ◆ *Pídele esperanza, para ti y para nuestro pueblo...*
- ◆ *Pon todo esto por escrito para ayudar a los demás.*

Este acto de volver a escenas pasadas en las que sentiste amor, y gozo es uno de los ejercicios más exquisitos que conozco para edificar tu bienestar psicológico. Muchos de nosotros pasamos de largo por lo que un psicólogo llamaría «experiencias cumbres». Pocas personas son capaces de entregarse a esas experiencias positivas. Por eso, no les sirven de nada, o de muy poco. Hace falta volver con la imaginación a esas experiencias y recuperar al máximo su contenido. Aunque vuelvas a ellas con mucha frecuencia, siempre hallarás allí alimento abundante. Su contenido parece no agotarse jamás. Son una fuente de gozo inagotable.

Ten cuidado de que, cuando lo hagas, no las contemples como desde fuera. Es preciso re-vivirlas, vivirlas de nuevo. Métete dentro de esas escenas, participa en ellas. Haz que tu fantasía sea tan viva que la experiencia parezca que te vuelve a conmover hoy con toda su fuerza.

Antes de que pase mucho tiempo experimentarás el valor psicológico de este ejercicio y adquirirás un nuevo respeto hacia la imaginación como fuente de vida y de energía. La fantasía es una herramienta valiosísima para la terapia y para el crecimiento personal. Produce, a

su modo, una eficacia semejante a la realidad misma. Si en la tenue luz del atardecer veo venir hacia mi un amigo e imagino que es un enemigo, todas mis reacciones, psicológicas y fisiológicas, serán idénticas a las que tendría si mi enemigo estuviese allí realmente. Al contrario, cuando revivas escenas en las que sentiste amor y gozo disfrutarás los efectos de estar realmente expuesto al amor y al gozo, que son inmensos.

Este ejercicio rompe la resistencia inconsciente que muchos hacen al amor y al gozo. Aumenta su capacidad de aceptarlos cuando llaman a su puerta. Aumenta también su capacidad de experimentar a Dios, de abrir los corazones a su amor y a la alegría que la experiencia de Dios produce, y de aceptar el hecho de que somos personas a las que se puede amar. Quien no permite sentirse amado por el hermano al que ve... ¿cómo permitirá sentirse amado por Dios al que no ve?

Ayuda también a superar el sentido espontáneo de nulidad, de culpa, uno de los obstáculos más comunes. De hecho, cuando Dios entra en nuestro corazón nos hace sentirnos intensamente amados y amables. En nuestra vida hay mucho positivo, y hemos experimentado mucho amor de Dios. Reexperimentar todo esto fortalecerá nuestra autoestima. Tienes que amar a Dios y al prójimo, «como a ti mismo». La caridad empieza por casa...

También, este ejercicio reparará nuestras fuerzas en este tiempo en el que la grave situación que vivimos nos inclina a fijarnos sólo en lo negativo que estamos viendo, haciéndonos propensos al desánimo y a la depresión. En nuestra historia y en la de los demás, hay muchos «misterlos gozosos» de los que nos olvidamos con demasiada frecuencia... Toda la esperanza que en otra hora hemos vivido y derrochado, la lucha heroica de nuestro pueblo, la mística de nuestros mártires... están ahí, en el pozo de nuestra memoria, y es preciso volver una y otra vez a nuestro propio pozo para realimentarnos mientras caminamos quizá por un desierto...

Por su parte, la fe, al capacitarnos para descubrir la presencia de Dios y su amor a los pobres a pesar de las apariencias tan negativas, al darnos una visión contemplativa de la realidad, nos ayuda a no ahogarnos en un vaso de agua, y a recuperar fuerzas para la esperanza.

Puedes escribir aquí