

CAMBIAR EL SOFÁ POR UN PAR DE ZAPATILLAS: ponte en forma con estos 4 consejos

Fue en la Jornada Mundial de la Juventud en Polonia cuando el papa Francisco propuso *“cambiar el sofá por un par de zapatos”*¹. Recordaba a los jóvenes *“que no vinimos a este mundo a «vegetar», a pasarla cómodamente, a hacer de la vida un sofá que nos adormezca; al contrario, hemos venido a otra cosa, a dejar una huella”*. Les advertía de esa parálisis peligrosa. *“Para hacer grande la vida se necesitan amor y heroísmo. Miremos a Jesús, miremos al Crucificado, están los dos: un amor sin límites y la valentía de dar la vida hasta el extremo, sin medias tintas (...) apuntemos a metas altas. Por favor, no dejemos pasar los días de la vida como los episodios de una telenovela”*².

El comienzo de un curso nos invita a soñar. No hacerlo, sería dejarnos “arrastrar” por las circunstancias, vivir “encerrados” por el miedo y el desánimo, refugiados en “falsas” seguridades que narcotizan. Sin sueños y riesgos, sin proyectos, sin compromisos con nosotros mismos, con alguien (con Dios y con los demás, con la Iglesia y con nuestro mundo), con algo (sembrar la paz, promover la justicia, contribuir a la amistad social, cuidar de nuestra casa común, pregonar la verdad) no podremos crecer en santidad, en el amor que nos salva y nos hace felices. Dios, nuestro Padre, nos quiere con locura y desea nuestra felicidad; por eso quiere algo de cada uno de sus hijos. *“Te está invitando a soñar, te quiere hacer ver que el mundo contigo puede ser distinto. Eso sí, si tú no pones lo mejor de ti, el mundo no será distinto. Es un reto”* (ref. nota 1). Y nos acompaña en la realización de esos sueños. *“Vivamos –y ayudemos a vivir a los demás– con el optimismo esperanzado de saber que no contamos solo ni principalmente con nuestras pobres fuerzas, sino con la gracia de Dios (cfr. Mt 28, 20)”*³. Esa convicción Dios nos ama con amor de padre, incondicional y misericordioso nos permite soñar a lo grande y declararse inconformista. Persuadidos de que *“todo lo puedo en aquel que me conforta”* (Filipenses 4, 13).

Con la gracia del Espíritu Santo luz para ver y fuerza para querer, “veremos” esas esperanzas, pequeñas o grandes, que llenan la vida dándole forma y la mantienen en forma, y “querremos” recomenzar esa conquista diaria con ilusión renovada. Por desgracia, podemos envejecer prematuramente... olvidarnos de la identidad de hijos de Dios y jubilarlos de vivir como cristianos. No pocos viven al margen de Dios, como si no existiera...

Últimos datos de la religiosidad en España: un desafío que no puede esperar

Según el Barómetro de Julio del CIS⁴, el 58, 6% de los españoles se reconocen católicos (los practicantes son el 18, 6% y los no practicantes el 40%). Los creyentes en otras religiones son el 2,4%. La suma supera ligeramente el 60%. Otra “instantánea”: entre los 18 a los 34 años el 63,9% se declaran personas no religiosas, solo el 32,7% católicos. Los datos del 2010 hablaban de un 73,7% de católicos (los practicantes eran un 15,9%). La tendencia es la baja, una caída del 15% en una década; pero hay un dato esperanzador: los católicos practicantes han crecido un poco. Alrededor de 9 millones participan en la Misa de los domingos. Añado otros datos de la comparativa entre la Memoria Anual de Actividades de la Iglesia católica en España⁵ 2019 con la del 2011. Los bautizos se han reducido en un 40% (aunque la natalidad bajó un 23%), las Primeras Comuniones en un 18% y las bodas en un 45% (en todas las provincias hay más bodas civiles que católicas; en varias no llegan ni al 10% del total).

Esta realidad nos desafía y no puede esperar. ¿Qué vamos a hacer? Todo bautizado es hijo de la Iglesia, nuestra madre; pertenecemos al Cuerpo místico de Cristo y somos responsables de la misión que Cristo le confió. El Papa planteaba el remedio recientemente. *“Solo podremos renovar la Iglesia desde el discernimiento de la voluntad de Dios en nuestra vida diaria. Y emprendiendo una transformación guiados por el Espíritu Santo. Nuestra propia reforma como personas, esa es la transformación”,* y concluía: *“empecemos reformando la Iglesia con una reforma de nosotros mismos”*⁶. Recordé esa anécdota de la Madre Teresa de Calcuta: *“Una vez le preguntaron qué era lo que había que cambiar en la Iglesia, para*

¹ Francisco, Vigilia de oración de la 31 JMJ, Campus misericordiae, Cracovia (30.07.2016).

² Francisco, Encuentro con los jóvenes de Eslovaquia, Estadio Lokomotiva, Košice (14.09.21)

³ Fernando Ocariz, prelado del Opus Dei, Mensaje pastoral (1.10.2019).

⁴ Estudio nº 3330 del CIS, de Julio de 2021 (página 102). http://datos.cis.es/pdf/Es3330creenciasMT_A.pdf

⁵ <https://www.conferenciaepiscopal.es/memoria-de-la-iglesia/>

⁶ Video de la intención de la oración del Papa de agosto de 2021. <https://thepopevideo.org/agosto-la-iglesia-en-camino/?lang=es>

empezar. *¿Por qué pared de la Iglesia empezamos? ¿Por dónde le dijeron, madre, hay que empezar? <Por ti y por mí>, contestó ella*⁷.

¿Cómo puede suceder esto: cambiar el sofá por un par de “zapas”?

Será la labor del Espíritu Santo, que es el don de Dios en nuestros corazones. Podemos empezar por atrevernos a confiar en el amor que Dios nos tiene. Desde Adán y Eva, el hombre quiere ser Dios y debe serlo. Pero confundió el camino, se descaminó engañado por el demonio. Perdido el camino, la humanidad marchaba errante. Por ese amor a nosotros, el Hijo de Dios se hizo hombre para que ser el camino seguro, y siguiéndolo llegáramos a ser hijos de Dios. Esa es la Buena Nueva, la gran alegría que Jesús (Yeshúa significa Salvador en Arameo) reveló y posibilitó. Es el Dios-con-nosotros, el Emmanuel, que vino al mundo para quedarse definitivamente en él y transformarlo. Creemos que *“quienes se dejan salvar por Él son liberados del pecado, de la tristeza, del vacío interior, del aislamiento. Con Jesucristo siempre nace y renace la alegría”*⁸. *“Si Dios está con nosotros, ¿quién estará contra nosotros? El que no se reservó a su propio Hijo, sino que lo entregó por todos nosotros, ¿cómo no nos dará todo con él?”* (Romanos 8, 31-32).

En su libro *Los cuatro amores*, C.S. Lewis comparaba dos modos de razonar: el hombre equivocado piensa: *“soy bueno, luego Dios me ama”*. El acertado, en cambio: *“Dios me hará bueno porque me ama (a pesar... de todo)”*. Quien se siente amado por Dios, sabe que no tiene que lograrlo todo por sus propias fuerzas. Pero Dios pone una condición: tener la humildad de dejarnos querer. *“La santidad no consiste en tal o cual práctica. Consiste en una disposición del corazón que nos vuelve humildes y pequeños en los brazos de Dios, conscientes de nuestra debilidad y confiados hasta la audacia en su bondad de Padre”*⁹. Esta afirmación de santa Teresita da luz. Cambiar el sofá por un par de “zapas” presupone un trasplante de corazón, injertarlo en el Corazón de Dios para recibirlo todo de su bondad. Vivir según el Espíritu de Dios. Él convertirá nuestro corazón asemejándolo al de Jesús.

¿Cómo puede suceder esto? *“Sucede, porque nos agarramos a tres verdades: <Dios es omnipotente, Dios me ama inmensamente, Dios es fiel a las promesas>”*¹⁰. La confianza filial es una honda actitud que arraiga en el alma. Asegura el amor cimentándolo en la roca firme del amor de Dios. Podemos dar amor porque lo hemos recibido primero; Dios nos ama siempre aunque nos portemos mal. Empapa la vida dándole sentido; la conducta se orienta hacia Dios. Nos fortalece porque procura poner los medios para vivir según la Voluntad de Dios. Cambia nuestra mirada, nuestra visión de lo que sucede; gana en optimismo, en serenidad, fiados en la divina Providencia. Torna nuestro talante; nos modela para recibir y dar amor, alegría, cordialidad.

La contraseña del cristiano, 4 consejos para recordarla y ponerse en forma

Hoy en día hay una inflación de contraseñas, se necesitan para todo. ¿Adivinas la que nos permite conectar con Dios? Es una palabra de cuatro letras... es lo que Dios tiene por cada uno de sus hijos; es lo que Jesús nos mandó dar a los demás: A-M-O-R. San Juan así lo enseña: *“todo el que ama ha nacido de Dios y conoce a Dios (...) porque Dios es amor”* (1 Juan 4, 7-8). ¿De qué amor hablamos? Del amor de Jesús, que fluye de su Sagrado Corazón y revela el amor paternal de Dios por cada uno de sus hijos. Del amor que el Espíritu Santo derrama en nuestros corazones (ref. Romanos 5, 5). Un amor filial que confía siempre en la Misericordia Divina, que ha experimentado ese *“gustad y ved qué bueno es el Señor, dichoso el que se acoge a él”* (Salmo 33, 9).

*“La única manera de no olvidarse de la contraseña es usarla. ¡Cárguenla en el corazón! (...) Y hay que usarla todos los días. Llegará el momento que se la van a saber de memoria y llegará el día en que, sin darse cuenta, el corazón de cada uno de ustedes latirá como el corazón de Jesús.”*¹¹. El Papa nos recuerda que ser cristiano supone estar siempre con Jesús, vivir como Él vivió: *“¿Qué haría Cristo en mi lugar?”*. Permitir que

⁷ Francisco, Vigilia de oración de la 28 JMJ, Copacabana, Río de Janeiro (27.07.2013).

⁸ Francisco, Exhortación apostólica La Alegría del Evangelio (2013) n. 1.

⁹ Santa Teresita de Liseux, Últimas conversaciones (3.08.1897).

¹⁰ Juan Pablo I, catequesis (20.09.1978).

¹¹ Francisco, Encuentro con los jóvenes de Chile en el Santuario Nacional de Maipú (17.01.2018)

el Espíritu Santo nos recuerde lo que Jesús enseñó y nos ayude a ponerlo en práctica: *“Traducir Jesús a mi vida”*.

Hemos cambiado el sofá por un par de zapatillas, toca practicar el A-M-O-R de la mano del entrenador divino, el Espíritu Santo. Sin dejar de lado a sus auxiliares, la Virgen María y san José, más en este Año de San José. ¿Cómo hacerlo? Doy 4 consejos para ponerse en forma en el A (acompañar, adorar y alimentarse de Jesús Eucaristía)M (mantenerse en la amistad con Dios y morir al pecado)O (orar, y mucho)R (respirar con el Evangelio, recordar la Palabra de Dios).

A Acompañar, adorar y alimentarse de Jesús Eucaristía

Dios apuesta por la relación personal presencial, cara a cara. Ha tomado la iniciativa instituyendo la Eucaristía. Jesús está verdaderamente presente en la Hostia santa. Es una presencia misteriosa, pero real. Está vivo y oculto. En un acto de amor de humildad desmedida, bajo la apariencia de pan, mendiga nuestro amor. Espera pacientemente. Su amor verdadero, de aquel que lo ha dado todo, es su mano extendida, una llamada a nuestra libertad. Y nos espera para sanarnos, consolarnos, escuchar nuestras necesidades... para vivificarnos. Al contemplar este misterio admirable, Dios toca nuestro corazón: ¿Qué más podía hacer por amor a ti? ¿Cómo voy a transformarte en mí si no me recibes, si no te unes a mí, si no permaneces conmigo junto al Sagrario, si no me adoras en la Eucaristía? ¿Por qué te privas de los tesoros infinitos de mi amor? Es el don más grande que Dios nos ofrece permanente.

*“Escojamos este alimento de vida: pongamos en primer lugar la Misa, descubramos la adoración en nuestras comunidades. Pidamos la gracia de estar hambrientos de Dios, nunca saciados de recibir lo que él prepara para nosotros”*¹². Qué mejor ejercicio para practicar el Amor que acompañar, adorar y alimentarse de Jesús Eucaristía. Toca concretar. *“Si descuidáramos la Eucaristía, ¿cómo podríamos remediar nuestra indigencia?”*¹³. Necesitamos absolutamente de ese Dios escondido, es una cuestión de vida o muerte.

M Mantenerse en la amistad con Dios y morir al pecado

Mantenerse en la amistad con Dios es la condición sine qua non del que desea verdaderamente acoger el Amor. Ese amor acogido, la gracia de Dios, es el gran regalo. Quien recibe ese don se abre a la acción santificadora del Espíritu Santo que nos moldea a imagen de Jesús: pensar, hablar, sentir, amar y actuar como Él. La gracia divina no anula nuestra naturaleza humana, sino que la perfecciona y la embellece, nos hace hijos, mejores hijos. Somos como el carbón que sometido a la cantidad de presión y calor correcta se transforma en diamante, que después ha de pulirse hasta revelar la belleza que encierra. Dios apostó por nuestra libertad, quiere hijos no esclavos. No se impone, nos invita a dejarnos amar por Él. Nos dice: *“Mira: hoy pongo delante de ti la vida y el bien, la muerte y el mal”* (Deuteronomio 30, 15). ¿Qué eliges? Ojalá apostemos por el Amor, actuar como lo haría el Señor, con la ayuda del Espíritu Santo que nunca nos faltará. Este es un ejercicio constante: hacer las cosas del día con amor y por amor, a imitación de Jesús... alimentar el fuego de la amistad con Dios, mantenerlo encendido.

Pero Dios nos conoce, no ignora nuestra condición de pecadores. Sabe que por fragilidad, por preferir las tinieblas a la luz, engañados por el demonio, llevados por nuestros malos hábitos, caeremos. Normalmente en cosas pequeñas. Otras, serán graves. En las primeras, el fuego del amor disminuirá en intensidad, en las segundas apagaremos la hoguera. ¿Qué hacer entonces? *“Hay un remedio infalible para volver a levantarse. El remedio de la confesión”* (ref. nota 2). Arrepentidos, humildemente volver a Dios. Darle la mayor de las alegrías: abrirse a la gracia de su perdón. *“Dios sufre cuando nosotros pensamos que no puede perdonarnos, porque es como decirle: <¡Eres débil en el amor!>”*. Su absolución sana, aviva la hoguera, y si estaba apagada la vuelve a encender. Practiquemos morir al pecado como el hijo pródigo, con actos de contrición y la confesión de nuestras culpas a Dios. *“Cuando vuelve a levantarnos cree en nosotros como la primera vez, no se desanima. No ve personas fracasadas, sino hijos amados; quizá heridos, y entonces tiene aún más compasión y ternura. Y cada vez que nos confesamos —no lo olviden nunca— en el cielo se hace una fiesta”*.

¹² Francisco, homilía de la fiesta del Corpus de 2018.

¹³ San Juan Pablo II, Encíclica La Iglesia vive de la Eucaristía n. 60 (17.04.2003)

O Orar, y mucho

Si queremos llegar a conocer y amar a Jesús de la misma forma que aprendemos a amar a otras personas (cónyuge, hijos, familiares, amigos íntimos), debemos pasar un tiempo razonable con Jesús, todos los días. Eso es la oración: *“tratar de amistad con quien sabemos nos ama”*¹⁴. En la vida de Jesús es patente su deseo de que seamos sus amigos. Como a Zaqueo, el jefe de publicanos de Jericó, nos dice: *“baja en seguida, porque hoy tengo que alojarme en tu casa”*. Quiere estar con nosotros. Ojalá valoremos lo que eso supone y actuemos como Zaqueo: *“bajó en seguida y lo recibió muy contento”* (ref. Lucas 19, 1-10). Necesitamos de Dios, de su amor. La oración es el quitapenas, es sabiduría para acertar qué hacer, es aliento para hacerlo, es comunión con quien más nos ama y escuela de caridad con los demás. Con la oración humilde y confiada nos hacemos acreedores de los dones divinos. *“No nos extraña, pues, que el demonio haga todo lo posible para movernos a dejar la oración o a practicarla mal, pues sabe mejor que nosotros qué terrible es para el infierno”*¹⁵. Luego oremos, y mucho. *“Pero no se puede orar <en todo tiempo> si no se ora, con particular dedicación, en algunos momentos: son los tiempos fuertes de la oración cristiana, en intensidad y en duración”*¹⁶.

Una regla de oro para aprender a rezar es hacer la oración cada día. Parece una perogrullada, pero quien es fiel y acude a la cita con Dios *“tiene la mitad del camino recorrido”*, decía santa Teresa. Los evangelios nos relatan cómo Cristo busca ese tiempo en exclusiva con su Padre, poniendo sacrificio: a veces *“de madrugada, todavía muy oscuro (Marcos 1, 35-38)”*, en otras ocasiones, de noche; en otras, en medio del trajín diario *“una vez que los despidió, se retiró a la montaña para orar (Mateo 6, 45-47)”*. Y nosotros, ¿tenemos ese tiempo con Jesús? ¿Lo hemos encajado en el día? ¿Qué medios ponemos para no dejarlo? Si oramos el Espíritu Santo acudirá en nuestra ayuda. Encender y avivar el amor a Dios es la obra del Maestro divino en nosotros. Él nos hará almas de oración. En ese entrenamiento diario contamos con las valiosas orientaciones de la catequesis sobre la oración¹⁷ de Francisco y de Benedicto XVI.

R Respirar con el Evangelio, recordar (poner en el corazón) la Palabra de Dios

En el prólogo a una edición de la Biblia alemana destinada a jóvenes, Francisco escribía: *“¿Quieren hacerme feliz? ¡Lean la Biblia!”*. Al hilo de unas palabras de Mahatma Gandhi: *“A ustedes cristianos se les ha confiado un texto que tiene en sí la cantidad de dinamita suficiente para hacer explotar en mil pedazos toda la civilización, para poner al mundo del revés y llevar la paz en un planeta devastado por la guerra. Sin embargo, la tratan como si fuese simplemente una obra literaria, nada más”*, les invitaba a poner la Biblia en el lugar que le corresponde. La Biblia es una carta de amor de Dios a los hombres, *“no está escrita para ser puesta en una estantería, más bien está hecha para tenerla en la mano, para ser leída a menudo, cada día, tanto solos como en compañía”*. A continuación les invitaba a preguntarse qué puede decir la Biblia a sus corazones; les aseguraba: *“solo así la Palabra de Dios podrá desplegar toda su fuerza; solo así nuestra vida podrá transformarse, haciéndose plena y preciosa”*.

Sin agua, un jardín se echa a perder. *“Recoge el agua de Cristo (...). Llena de esta agua tu interior, para que tu tierra quede bien humedecida (...); y una vez lleno, regarás a los demás”*¹⁸. Leyendo la Palabra de Dios, en especial los Evangelios, aseguramos el agua que convierte el desierto en jardín. Este modo de proceder es fecundo: nos enamoraremos de Cristo. Asentaremos la vida de Jesús *“en la cabeza y en el corazón, de modo que, en cualquier momento, sin necesidad de ningún libro, cerrando los ojos, podamos contemplarla como en una película; de forma que, en las diversas situaciones de nuestra conducta, acudan a la memoria las palabras y los hechos del Señor”*¹⁹. Recordemos que *“cuando leemos el Evangelio estamos con Jesús y nos habla, como a Simón, el fariseo, que invitó a comer a Jesús en su casa. <Y le interpelló Jesús: Simón, una cosa tengo que decirte> (Lucas 7, 40). Cristo tiene siempre algo que decirnos, a cada uno en particular,*

¹⁴ Santa Teresa de Jesús, Libro de su vida c. 8.

¹⁵ Santo Cura de Ars, Sermones escogidos. 5º domingo después de Pascua.

¹⁶ Catecismo de la Iglesia Católica n. 2697.

¹⁷ Francisco, 38 intervenciones entre mayo de 2020 y junio de 2021; Benedicto XVI, 43 alocuciones de mayo de 2011 a octubre de 2012. Las encuentras recogidas en libro electrónico gratuito en <https://opusdei.org/es-es/article/oracion-libro-benedictoxvi-francisco/>

¹⁸ San Ambrosio, Epístola 2, 4.

¹⁹ San Josemaría Escrivá, Es Cristo que pasa, 107.

personalmente (...) Se trata –y es un don que pido al Señor para todos– de que respiremos con el Evangelio, con la Palabra de Dios”²⁰.

Cambiamos el sofá por un par de zapatillas, pongámonos en forma y juguemos el partido del A-M-O-R. “Este tiempo sólo acepta jugadores titulares en la cancha, no hay espacio para suplentes” (ref. nota 1).

²⁰ Fernando Ocariz, Mensaje pastoral (5.04.2017).