



CINCO CLAVES DE LA SANTIDAD

Vamos a compartir una reflexión que sirva de meditación en este encuentro de familias a la que le he puesto como título **Claves de la santidad**, y me he inspirado en el capítulo cuarto de *Gaudete et Exultate*, la exhortación del Santo Padre sobre la santidad. Creo que es un capítulo sencillo, pero en el que se ven claramente esas intuiciones muy especiales que suele tener el Santo Padre y que son muy luminosas para iluminarnos las claves de la santidad. **Cinco claves de la Santidad** podríamos titular esta reflexión que comparto con vosotros.

Todos conocemos más o menos cuáles son los consejos que tradicionalmente la Iglesia ha dado para caminar hacia la santidad: **la oración, los sacramentos, la mortificación, la dirección espiritual, las devociones específicas**. El Santo Padre al inicio de ese capítulo 4 nos recuerda que esos consejos son “eternos”, que siguen siendo válidos para el camino a la santidad, y dice que, por tanto, él no los va a desarrollar, porque ya están ahí, pues ese es el fundamento del consejo principal que da la Iglesia como camino a la santidad.

El Santo Padre se centra en 5 claves, sin pretender que estas cinco claves sean una tesis que aborde todos los elementos de la santidad en todas sus dimensiones, pero cinco claves que están más iluminadas desde el momento actual que vivimos.

En el momento actual, ¿cuáles son los riesgos, los límites principales que tiene nuestro tiempo? Y desde esos riesgos y límites, ¿cuáles son las claves principales desde las que vivir la santidad? El Santo Padre habla de cinco riesgos, cinco límites, cinco dificultades que tiene nuestro tiempo, que son, él dice, una ansiedad nerviosa de un mundo que corre como pollo sin cabeza. Yo eso lo vi en el caserío y era tremendo: a un pollo le cortas la cabeza y puede seguir corriendo. Pues eso existe; este mundo corre un poco como un pollo sin cabeza. Él lo llama ansiedad nerviosa. Segunda característica, negatividad, tristeza. Tercera, acedia, la acedia cómoda, egoísta. Cuarta,

individualismo. Y, por último, quinta, las falsas espiritualidades del mercado religioso actual sin verdadero encuentro con Dios.

Hace como un análisis de cinco heridas de este tiempo ante las cuales va a dar cinco claves de santidad. Las repito: 1. **ansiedad nerviosa**, 2. **negatividad y tristeza**, 3. **acedia cómoda**, 4. **Individualismo** y 5. **Falsas espiritualidades**. Este es el panorama.

Como el Señor nos llama a ser santos en todo tiempo, lugar y circunstancia histórica, también en medio de este tiempo y de estas heridas existe una llamada a la santidad, y estas son las cinco claves. Voy, sin perder más tiempo, directamente a desarrollarlas una por una.

Primera: aguante y paciencia.

Una clave determinante para la santidad es el aguante, la paciencia, la mansedumbre, frente a esa ansiedad nerviosa de la que hablaba antes. Esa ansiedad nerviosa que se caracteriza por pretender todo aquí, ahora, rápido ... pues no, así no se puede llegar a la santidad ni remotamente. La capacidad de aguante, de paciencia, de mansedumbre, es clave en el camino hacia la santidad. Es decir, cuidar mucho en nuestra vida la conciencia de que Dios es roca firme, la experiencia de la inmutabilidad de Dios. Dios es eterno, Dios es inmutable, es el mismo ayer, hoy y siempre. El mundo corre como pollo sin cabeza, pero Dios permanece firme. Hay muchas expresiones de los salmos que nos ayudan a rezar cuando dicen, "*Mi alcázar, mi fortaleza, baluarte firme en el que ponerme a salvo*". O sea, afianzarse mucho en esa conciencia de la inmutabilidad de Dios es lo que nos permite cultivar dentro de nosotros firmeza interior. Si Dios es así y estamos creados a su imagen y semejanza, obviamente de esa contemplación de Dios se tiene que derivar una firmeza interior, aguante, tener capacidad de soportar contrariedades, los vaivenes de la vida, las agresiones.

Uno de los de los grandes dramas de nuestro tiempo es la vulnerabilidad. La fortaleza se suele medir mucho más en la capacidad de aguante que en la capacidad de agredir tú a los demás. El buen boxeador no es el que suelta muchos mamporros, sino el que no se viene abajo cuando le viene una directa al mentón. Porque claro, si estás ahí dale que te pego, pero te dan una y te vienes abajo ... Es un aspecto básico que la vulnerabilidad de nuestro tiempo es muy notoria, la facilidad de venirse abajo. Hay textos clave en la Sagrada Escritura, importantes para no dejarse arrastrar fácilmente. **Romanos 12, 21**: "*No os dejéis vencer por el mal*". Ese no devolver con la misma

moneda, ese tener la conciencia de decir: si yo soy agredido no debo responder con la misma medida, no debo caer en la trampa de entrar en el mismo juego. Entrar en el mismo juego es ya haber sido vulnerable. Esto lo vemos continuamente hoy en día: estás en las redes sociales, en el mundo de *Twitter*, cualquier cosa, ¿qué vas a hacer? ¿te vas a meter en esa? ¿vas a encenderte en eso?, por Dios, ¡estás siendo vulnerable! Estás mostrando una debilidad máxima, porque si alguien viene y te monta un lío, tú con ese lío vas a perder la paz y entrar al trapo, y entonces tú más y luego me cabreo y como me he cabreado, pues si ya iba a rezar ese rato y ya dejo de rezar, porque ya me cabreo y luego ya no puedo echar la siesta pero ¿dónde vas? tú has sido vulnerable al máximo.

Recuerdo que el padre Mendizábal nos ponía un ejemplo: si tú estás en una habitación y entra una mosca, entonces vas a por la mosca, dejando de hacer lo que estabas haciendo; coges la escoba y empiezas con ella pegando a la cortina y la sacas de su sitio, y montas un buen lío. Has conseguido que esa mosca verdaderamente tenga mucho poder, porque ni siquiera la has cazado y te ha puesto todo patas arriba. A ver, tú para empezar no dejes de hacer lo que estabas haciendo. Con la mosca en todo caso igual debes hacer un cierto gesto de espantarla, pero sin dejar de hacer lo que estabas haciendo; a ver qué poder le vas a dar esa mosca. Yo creo que es un pequeño ejemplo, retrato de lo que pasa en nuestro mundo, de esa falta de fortaleza, de paciencia, de mansedumbre.

¿Cómo puede llevarse a cabo este camino de santidad? Pues se puede llevar a cabo con menos agobiarse, menos lamentarse y más rezar.

Filipenses 4, 6-7: *"Nada os preocupe, sino que, en toda ocasión, en la oración y la súplica con acción de gracias, vuestras peticiones sean presentadas a Dios y la paz de Dios que supera todo juicio custodiará vuestros corazones"*. Menos agobiarse y más rezar y ponerlo en manos de Dios.

Hay una anécdota que a mí me hizo mucho bien. El difunto don José Delicado Baeza que fue arzobispo de Valladolid contaba que cuando se iba a descansar se quitaba el solideo, lo ponía en la mesilla y decía, "Don José, hasta mañana que Pepe se va a dormir". A ver, si hemos puesto las cosas en manos de Dios que sea para algo. La oración obviamente es clave para no caer en tentación, o sea, Dios es mi roca firme, yo

acudo a Él y no caigo en la tentación. En el fondo es mi ansiedad nerviosa la que me quiere hacer creer que yo soy el piloto del mundo, y el piloto del mundo no eres tú.

Os acordáis cuando el miércoles de Ceniza escribí un artículo en el Diario Vasco y, para intentar que la gente lo leyese, le puse un título un poco provocativo: *“Dios existe y no eres tú, relájate”*. Es una manera decir “vamos a caer en cuenta de que estamos apoyados en la roca firme, que es el Señor.

También es verdad que, para poder alcanzar este aguante, paciencia, fortaleza, mansedumbre interior, hay que confiar en que esto Dios lo va haciendo dentro de nosotros, pues esta humildad interior, esta paz, mansedumbre interior acontece no sin tirones de orejas por parte del Señor: *“hombres de poca fe porque habéis dudado”*, que dice el Señor”. Es decir, no se alcanza la humildad sin humillaciones. Entonces también hay que acoger las humillaciones de la vida y decir, "Hombre de poca fe, ¿por qué has dudado?" Pero ¿cómo es posible, acoger que el Señor una mil veces nos está demostrando que tiene que purificarnos de nuestras ansiedades.

Pero solo este camino de la santidad nos alcanza un corazón pacífico liberado de toda agresividad, toda agresividad que brota de un yo demasiado grande, porque el fondo todo eso tiene un problema interior que es pensarte que tú eres el piloto de tu vida, y en el fondo olvidarte que estás afianzado en una roca firme. Ese es el consejo primero, la clave primera sin la cual difícilmente se desarrolla la santidad y en la que tenemos que educarnos y educar a nuestros hijos y que nuestros hijos vean en nosotros una roca firme. Esto es importante. En la familia algo que los hijos esperan y deben de ver en los padres es una roca firme. Una cosa que le puede hacer mucho daño a un hijo es ver en su padre la sensación de “hijo, no sabemos por dónde vamos”. Porque si el piloto me transmite la sensación de “no sabemos por dónde vamos”, tenemos un problema. Nosotros tenemos que participar de esa inmutabilidad de Dios a la hora de transmitírselo a nuestros hijos. Sí, nosotros transmitimos a nuestros hijos ese *“todo lo puedo en aquel que me conforta”* y en Él tengo la paz y la seguridad. El hijo necesita ver que el padre y la madre participan de esa experiencia de Dios. Por lo tanto, la primera clave, os la repito, es la de aguante, paciencia, mansedumbre, frente a esa ansiedad nerviosa.

Segunda: alegría y sentido del humor.

Alegría y sentido del humor frente a esa otra característica que es la negatividad y la tristeza.

Hay un famoso refrán en el refranero castellano, *un santo triste, es un triste santo*. Yo creo que ese refrán nace de una intuición que está en la clave de autenticación de la santidad, que no es que la alegría en sí misma sea la santidad, pero es una clave de autenticación. Dice *Gaudete et Exsultate* “alegría sin perder el realismo”, porque podría haber una falsa alegría que es la de quien está fuera de la realidad, la de quien ha hecho de las risas, del estado psicológico su refugio o su burbuja en la que refugiarse. Eso también existe, una falsa alegría de quien vive fuera de la realidad y hace de ella casi un producto de consumo.

Pero lo que está claro es que existe una alegría profunda, una alegría cristiana que es la alegría que ha nacido del punto anterior, de saber que lo principal de nuestra vida está consolidado, que es que Dios nos quiere, que Dios nos ama. Si lo principal de mi vida está consolidado yo puedo agradecer a Dios inmensamente, pero yo no tengo derecho a estar amargado; ¿cómo voy a estar amargado si el suelo principal que pisan mis pies es firme y es sólido? Ocurrirán cositas; es tan importante llamarle cositas a lo que son cositas, porque claro, si esas cositas adquieren un tamaño que no les corresponde, termino por olvidarme de lo principal. Es que a mí nadie me puede robar la alegría de saber que soy hijo de Dios, que Dios me quiere y que me acompaña en el camino hacia la santidad. ¿Cómo te pueden robar esa alegría? Pues por las cositas que pasan en la vida, vaya con esas cositas. Santo Tomás de Aquino dice en la Suma Teológica, *la consecuencia de la caridad es el gozo*, el que ama goza.

A mí me habéis escuchado también en alguna ocasión decir que para mí uno de los de esas tentaciones de nuestro tiempo es ser fiel y no disfrutarlo; y es que eso es un poco gordo. Si tú eres fiel y no lo disfrutas, tú eres tonto o estás siendo tentado. Las dos cosas posiblemente. Ser fiel y no disfrutarlo es bastante gordo, pero esto puede ocurrir, que uno básicamente su vida sea fiel, que esté haciendo estructuralmente hablando su agenda, lo que lo que hay que hacer, y viene Jesús y dice, “dame tu agenda”. Le das tu agenda y te dice, “No, si básicamente estoy de acuerdo con tu agenda, pero el problema está en que no la disfrutas. Yo no quiero que cambies de agenda, sigue con esa agenda, pero disfrútala”. ¡Gózala!. Por Dios, es mejor lo que nos diría Jesús, si le

dejamos nuestra agenda. Por eso si estamos fundados en esa gran conciencia del amor de Dios, lo lógico es el gozo.

Textos bíblicos hay muchos, los anuncios mesiánicos del Antiguo Testamento estaban siempre rodeados de la alegría: *"Romped a cantar montañas, porque el Señor consuela a su pueblo y se compadece de los desamparados"*. Y en la entrada mesiánica de Jesús dicen: *"Salta de gozo, Sion, alégrate, Jerusalén, mira que viene tu rey justo y triunfador"*. Y cuando Jesús entra en Jerusalén en el Domingo de Ramos y algunos quieren reprender a los que están gozándose, dice, *"Si estos callan, gritarían las piedras"*. Es decir, lo lógico es que nuestro corazón esté colmado de alegría y de esperanza. Como María, *"se alegra mi espíritu, en Dios, mi salvador"*. Lo lógico es que la expresión mariana sea la nuestra, *se alegra mi espíritu, mi espíritu se alegra en Dios, mi salvador*. ¿Cómo no se va a alegrar en ello?

A veces cuando viene un nuevo converso que te cuenta su conversión, para nosotros es un sopapo que nos hace caer en cuenta: "lo que esta ha descubierto yo lo tengo, pero ¿cómo es posible que para ella suponga ese pedazo de impacto? Yo lo tengo y no lo gozo. Yo creo que los nuevos conversos son un regalo para nosotros, los que tenemos una historia de fe muy desde el inicio de nuestra vida, porque denuncian nuestra falta de gozo.

Creo que además esta segunda característica se suele más o menos cifrar de la siguiente manera: la capacidad de gozarse con el bien de los demás. El gozo es pleno, auténtico cuando uno llega también a esta característica. A ver si me explico bien. No solo ayudar a que los demás sean felices, sino alegrarse con la felicidad de los demás, porque lo primero igual es más fácil que lo segundo. Lo de ayudar a que los demás sean felices es muy hermoso, pero en ello hay algo de sentirme realizado porque he ayudado a que los demás sean felices. Pero luego también hay que alegrarse con la felicidad de los demás, aunque yo no tenga protagonismo en que ellos hayan sido felices. Yo creo que eso todavía es una purificación superior de la verdadera alegría, del verdadero gozo cristiano, alegrarnos del bien de los demás, sin mota de polvo, de celos, de envidias, de compararnos con nadie. Eso yo creo que es una de las pruebas del algodón de la auténtica alegría.

Quizá escuchasteis el otro día el testimonio de María, cuando ella narra su momento de encuentro con el Señor y el profundísimo dolor que se produce cuando uno toma

conciencia de sus pecados, el profundísimo dolor que experimenta viendo el pecado de su vida, y al mismo tiempo la profundísima alegría de saberse perdonada por Dios. Por tanto, la verdadera alegría es una alegría que es compatible con tomarse súper en serio las cosas. El verdadero acto de contrición suele unir el profundo dolor de darme cuenta de *anda que no he ofendido a Jesús con lo bueno que es*, con la profunda alegría de que eso ya lo percibo sabiéndome perdonado.

Esa famosa escena de la película La Misión, cuando Robert de Niro sube cataratas arriba en el momento de su conversión, me parece maravillosa; él rompe a llorar y al mismo tiempo termina riendo, y uno dice ¿está llorando o riendo? Es casi imposible saber. En el verdadero acto de contrición se juntan el más profundo dolor y la más profunda alegría. ¿Por qué? Porque solo cuando uno se sabe perdonado se da cuenta del dolor que ha causado, hasta entonces no se da cuenta. El hijo pródigo solo entendió lo que había hecho en el corazón de su padre cuando percibió cómo era perdonado, entonces se dio cuenta diciendo, "pero ¿cuánto he ofendido si soy así perdonado?" Creo que esto también es un signo de autenticidad de la alegría.

Existe una falsa alegría, que es la de decir: "si no pasa nada", eso es una falsa alegría. Por eso, otra prueba del algodón de la verdadera alegría sería que integra el drama, lo integra, no lo rehúye, pero es capaz de ver que el perdón de Dios acontece también en ese mismo momento en que digo, "qué grave es lo que ha pasado, pero sé que en la misericordia de Dios hemos vuelto a nacer de nuevo". Esa es la verdadera alegría.

Tercera: abundancia y fervor.

Abundancia y fervor frente a la acedia. Quizás hoy en día la palabra *acedia* no la utilizamos mucho fuera de contextos eclesiales, y la hemos sustituido por *pereza*, pero es verdad que la acedia como concepto dice más cosas que la pereza porque quizás la pereza es propia de alguien de voluntad un poco floja; el concepto de acedia va más allá de que uno tenga una voluntad floja. El concepto de acedia hace referencia a la tentación de perder la clave del sentido de la vida, y cuando uno deja de poner esa clave de sentido en el centro de su vida, pues todo comienza un poco a desajustarse. Comienza a no gozar con la vida, comienza a aburrirse de la vida, comienza a escapar de la vida. Ese es el pecado de acedia. El pecado de acedia comienza cuando lo importante deja de ser lo central. Claro, si lo importante deja de ser lo central, me canso, me aburre, me siento desmotivado, busco escapaditas por aquí, por allá. Ese es

el pecado de la acedia. Podíamos llamarle mediocridad, el pecado de la mediocridad. Por lo tanto, tercera clave, audacia y fervor frente a la acedia.

La santidad es **parresía**, atrevimiento evangélico, la audacia, el empuje, todo lo contrario de la indolencia y el apocamiento. Nosotros tenemos conciencia de nuestra fragilidad, sabemos que somos muy poca cosa, que soy muy pequeño, pero mi padre es Dios, eso es así: qué poca cosa soy, pero mi padre es Dios. Y si Dios es mi padre siento que todo lo puedo en aquel que me conforta. Y entonces esa audacia nace de la conciencia de la fragilidad, pero al mismo tiempo sabiendo que somos portavoces de un tesoro del que no somos dueños pero que hace que en nosotros nazca un coraje que supera nuestras capacidades. La parresía es el sello del Espíritu, ese atrevimiento apostólico que es un sello del Espíritu necesario para que no estemos paralizados por los miedos, por los cálculos humanos que no cuentan con la confianza en Dios.

Cuando no existe esta audacia, este fervor, esta parresía, entonces lo típico de nuestra vida es que estamos siempre con las tentaciones de huida, de refugiarnos en el individualismo, refugiarme en un entorno que yo controlo, me encierro en unos hábitos y costumbres en los que yo me siento seguro, donde no me llevo sustos y aquí me quedo encerrado, no me meto en líos que me dan inseguridad. Y eso obviamente nos impide crecer en el proyecto de santidad que Dios quiere para nosotros. Cuando Dios nos llama nos suele meter en líos, vamos a ser claros, nos suele meter en líos, porque cuando Dios llama, Dios implica, y si implica, te complica, aunque finalmente te simplifica; pero ojo, hasta que te simplifique, primero tú tienes que estar complicado e implicado. Claro, entonces uno dice, "yo bastante tengo, no quiero más líos", y viene esa especie de escaqueo de los líos, que nace por la tentación de la acedia y por no haberse abierto al don del Espíritu, que es esa audacia, esa parresía.

Los santos han sido muy atrevidos. Cuando yo era pequeño, siempre me impresionaba el pasaje de Francisco Javier en Japón, concretamente cuando se presenta ante aquellos señores feudales. Eran hombres de armas tomar que, según decían, echaban a los prisioneros a las pirañas.

Francisco Javier, que no entendía nada de aquel idioma, se plantó ante el líder con la ayuda de un intérprete. Sin rodeos, le dijo: "Mire, usted vive en pecado y, si sigue por este camino, va a llegar a la condenación eterna". Obviamente, el encargado de traducir estaba apurado y bajo una gran presión para transmitir el mensaje correctamente. Para

colmo, Francisco Javier añadió: "Y esos dioses que ustedes adoran son de barro". El traductor estaba aterrorizado pensando: "¿Pero ¿cómo voy a traducir esto?". Ese atrevimiento solo es un signo de santidad y de ser plenamente consciente de que somos instrumentos de Dios.

Ojo que la audacia cristiana no es la que nace de un carácter echado para adelante, porque podía ocurrir que alguno confundiese la audacia cristiana con ser un imprudente. Eso puede ocurrir, que confundamos el carácter y la forma de ser con la audacia cristiana.

Puede ocurrir que alguien intente distinguir las inspiraciones de Dios de sus propias ocurrencias, o diferenciar la audacia de Dios de los impulsos que lo llevan a uno a echarse para adelante. Como os podéis imaginar, lograr esta distinción requiere una gran mortificación interior de nuestras impulsividades, así como acompañamiento, un ejercicio de prudencia y los dones del Espíritu Santo, a quien debemos invocar.

Es necesario invocarlo para saber cuándo hay que callar y cuándo hay que hablar; para discernir cuándo toca mortificarse y humillarse, o cuándo corresponde dar el do de pecho. En definitiva, para lograr este discernimiento —y asegurar que no actúe mi propio yo, sino que seamos verdaderos instrumentos de Dios— se requiere todo un camino de purificación interior. Sin este proceso, atreverse a decir "aquí soy el profeta de Dios" sería una insensatez. Por tanto, debemos someternos a la purificación necesaria para que esa audacia tenga verdaderamente el sello del Espíritu Santo y sea movida por Él

Cuarta: espíritu comunitario.

Dice el Santo Padre, frente al individualismo, espíritu comunitario. El que quiera ser santo, que se tome esto en serio, el espíritu comunitario. La santificación es un camino comunitario. La santificación va de dos en dos, y hay que reconocer que solemos tener falsas percepciones. Cuántas veces hemos experimentado los aquí presentes, más o menos con otras palabras, esa sensación de que los demás nos estorban en el camino de la santidad, diciendo: "yo necesitaría huir de todo esto, ir a un sitio solitario y ahí yo me santificaría delante de Dios". Seguro que esa percepción la hemos tenido muchas veces y el que esté libre de pecado que tiene la primera piedra, porque la hemos tenido todos. Pero vamos a ver, aguantarías exactamente 2 minutos y medio; obviamente tú

piensas que los demás son un estorbo en el camino de la santidad y nada más lejos de la realidad.

La Iglesia ha dicho siempre que la vocación a la soledad, a la vida contemplativa, a la vida eremitaña no debe de ser una vocación de huida. El sentido de huida del mundo hay que matizarlo, existe, pero hay que matizarlo.

Una de las cosas más bellas que tiene la exhortación es una referencia a cómo la Iglesia ha hecho muchas canonizaciones comunitarias, y esto me parece un detalle significativo. Por ejemplo, canonizado a la comunidad mártir de los de Barbastro. También habido canonizaciones de matrimonios, los dos al mismo tiempo, y es muy hermoso. La Iglesia con eso se está significando muy especialmente en que esa vida comunitaria, lejos de ser una dificultad, es una ayuda para nuestra santificación.

Dice San Juan de la Cruz en el librito de Las Cautelas: "*Vivir con otros para que te labren y te ejerciten*". Es que la vida comunitaria es un taller en el que estás siendo labrado y ejercitado: viene el carpintero con una lija y el otro viene con no sé qué. La vida comunitaria es un taller en el que uno está siendo labrado interiormente. **La comunidad es un espacio teologal en el que se puede experimentar la presencia de Jesús resucitado.**

Por ejemplo, a mí me llamó la atención y me conmovió el siguiente acontecimiento que os voy a relatar:

¿Os acordáis de aquel disgusto cuando se supo que una persona cercana al Papa Benedicto XVI había robado algo de su despacho? Fue entonces cuando nos enteramos —yo no tenía ni idea— de que existía lo que se llama la "familia pontificia". Esta es una costumbre que busca que el Papa no viva solo. Porque, claro, si alguien era capaz de vivir en una profunda soledad interior, ese podía ser el Papa; sin embargo, existe esta estructura, y Benedicto XVI vivía acompañado por una pequeña familia de cinco o seis personas, entre las que había consagradas y un secretario. Convivían en su día a día, comían juntos y compartían la vida más allá de las tareas apostólicas.

Cuando lo supe, pensé: "Oye, qué cosa tan hermosa". Me pareció muy bello darme cuenta de que ese contexto familiar que Dios pone a nuestro alrededor es una parte importante de tu santificación. Incluso las personas que, como yo, podríamos tener una tendencia más solitaria, necesitamos plantearnos: "¿Con quién te relacionas en tu día a

día? ¿En quién te apoyas en la vida?". Claro que todos lo necesitamos; sin eso, nuestra vida sufre de una gran pobreza.

A mí me llamó mucho la atención esto de la familia pontificia. Por supuesto, dentro de las familias también surgen disgustos, como el que le dieron al Papa; en cualquier convivencia se arman líos, porque así es la vida misma. La vida cotidiana y comunitaria está hecha de pequeños detalles. Es como un gimnasio con diversos ejercicios: aquí están las pesas para los bíceps, allá otros aparatos... Del mismo modo, la vida comunitaria nos ayuda a ejercitarnos, a mortificarnos y a fijarnos en los pequeños detalles de amor, porque, al final, uno va creciendo a través de ellos.

Quinta: la oración constante.

La oración constante frente a las falsas espiritualidades del mercado religioso que dice el Papa. Existen unas falsas espiritualidades, esto es un mercado, pero tiene que haber una relación verdadera de encuentro con Jesucristo. Y dice, "*La santidad está hecha de una apertura habitual a la trascendencia que se expresa en la oración y en la adoración*". Oración y adoración, el reconocimiento de la trascendencia de Dios y el diálogo con Él. Esto es clave para distinguir lo que es una verdadera espiritualidad de una falsa espiritualidad.

Os voy a leer unas palabras que tengo yo anotadas entre esos apuntes que he ido tomando en los Ejercicios Espirituales, porque me parece que nos pueden ayudar a comprender este tema. Lo leo y lo comento:

"El Evangelio no dice conócete a ti mismo, sino más bien todo lo contrario, olvídate de ti mismo y mira a Jesucristo. Lo esencial del Evangelio no es la espiritualidad de la autosuperación, sino la espiritualidad de la ofrenda de uno mismo a Dios y del abandono en sus manos. Porque si uno se concentra totalmente en vencer su egoísmo, paradójicamente el que vence es su propio yo."

Me parecen unas palabras proféticas para este momento en el que abundan falsas espiritualidades que nos confunden. Esas corrientes actuales vienen a decirnos que lo importante es conocernos a nosotros mismos y tener el control absoluto de nuestra vida: autoconocimiento, autoposesión y empoderamiento. Sin embargo, tanto "auto, auto, auto" al final no funciona. Si te centras plenamente en vencer a tu propio yo por tus fuerzas, paradójicamente caes en una espiral cerrada de la que nunca sales: se

convierte en un egoísmo cerrado, como el juego del yoyó de nuestra adolescencia que vuelve siempre a la mano.

Claro que se puede entender bien el concepto de "conócete a ti mismo", pero siempre que lo hagamos desde la mirada de Dios. Sin la mirada de Dios, es imposible conocerse de verdad. Por eso, la clave de la espiritualidad no es la introspección, sino conocer el amor de Dios; solo desde ahí nos conocemos. Solo cuando me sé perdonado y sé cuánto me quiere Dios, es cuando realmente soy consciente de mi propio pecado; hasta entonces, ni me había enterado de él.

La esencia de la espiritualidad no puede ser la introspección, sino el encuentro con Dios que sale en nuestra búsqueda a través de Jesucristo. Por lo tanto, la santidad no soporta la inmanencia de este mundo ni los refugios psicologistas de falsa trascendencia que confunden lo sobrenatural con prácticas como la kundalini o similares. La gente confunde las cosas, pero este tipo de corrientes no tienen absolutamente nada que ver con lo sobrenatural ni con el Dios cristiano que viene a buscarnos.

La clave quinta es la oración, el encuentro con Jesucristo que viene a buscarte, la adoración. Una consecuencia práctica de este quinto punto nos la da San Juan de la Cruz cuando dice, "Vivir en presencia de Dios". Claro, cuando vives en presencia de otro, ya no vives encerrado en ti mismo. ¿Sabéis cuál es uno de los pequeños dramas que sufrimos y que nos impiden ser más santos? Que vivimos demasiado en presencia de nuestros propios pensamientos.

Estoy convencido de que, si tuviésemos un dispositivo de SOS o un chip integrado aquí en la cabeza —similar a lo que ocurre hoy en día con las redes sociales en el móvil, donde es muy útil saber cuánto tiempo pasas en cada aplicación porque te advierte y te dice: "Cuidado, has estado demasiado tiempo en las redes sociales"—, las cosas cambiarían. Si existiese ese chip que nos revelara cuánto tiempo pasamos exclusivamente en presencia de nosotros mismos, dándole vueltas a lo nuestro, nos daría bastante más vergüenza que ver el tiempo de las redes sociales. Eso es un auténtico drama.

Por lo tanto, la clave está en aprender a vivir en presencia de Dios y salir de nuestra propia burbuja; esa es una verdadera clave de santidad. Pensemos, por ejemplo, en

ese clásico de la espiritualidad que es El Peregrino Ruso. Él camina en oración repitiendo los nombres de Jesús y María, es decir, camina en presencia de Dios y no de sí mismo. Ese caminar en presencia de Dios transforma la realidad, porque empiezas a verlo todo a través de sus ojos. De hecho, el libro menciona que, al ir en presencia de Dios, el peregrino veía a la gente de otra manera cuando se encontraba con ella. Si tú caminas encerrado en tu propia presencia, apenas aguantas a los demás y te resultan insoportables; pero si caminas en presencia de Dios, empiezas a mirar a las personas de una manera completamente distinta.

Por tanto, es un tema clave el vivir en presencia de Dios. Obviamente, para que la vida sea un vivir en su presencia y una oración continuada, tenemos que hacer oración explícita muchos ratos, porque es obvio que nadie va a tener ese don de vivir en presencia de Dios si no ha tenido la experiencia de atarse y sujetarse al tiempo de oración y no escaquearse, pero es que la meta esa, es vivir en presencia de Dios. Y entonces aquí viene ese subrayado de qué es la espiritualidad del corazón de Cristo. Pues básicamente eso, esas jaculatorias de “Sagrado Corazón de Jesús, en ti confío”; lo que hacía el Peregrino ruso, vivir en presencia del Señor; Sagrado Corazón de Jesús, en ti confío, vivir en la confianza de sabernos amados; en ti confío, a ti me abandono, en tus manos me pongo. Esa es la clave.

Recordamos las cinco claves de la santidad:

Primera, **aguante, paciencia**, frente a la ansiedad nerviosa.

Segunda, **alegría y sentido de humor** frente a la negatividad y la tristeza.

Tercera, **audacia y fervor**, frente la acedia.

Cuarta, **espíritu comunitario** frente al individualismo.

Quinta, **oración constante** frente a las falsas espiritualidades.

Gloria al Padre, al Hijo y al Espíritu Santo.

Como era en el principio, ahora y siempre, por los siglos de los siglos.