

CURSO DE ESPIRITUALIDAD EMOCIONALMENTE SANA - DÍA A DÍA
SEMANA 2, DÍAS 1 y 2



Espiritualidad emocionalmente sana Día a Día

UN PEREGRINAR DE 40 DÍAS
con el OFICIO DIARIO



Peter Scazzero

DÍA 1: OFICIO DE LA MAÑANA Y/O DEL MEDIODÍA

Silencio y quietud ante Dios (2 minutos)

Lectura bíblica: Marcos 1:33-38

La población entera se estaba congregando a la puerta. Jesús sanó a muchos que padecían de diversas enfermedades. También expulsó a muchos demonios, pero no los dejaba hablar porque sabían quién era él.

Muy de madrugada, cuando todavía estaba oscuro, Jesús se levantó, salió de la casa y se fue a un lugar solitario, donde se puso a orar. Simón y sus compañeros salieron a buscarlo.

Por fin lo encontraron y le dijeron:

—Todo el mundo te busca.

Jesús respondió:

—Vámonos de aquí a otras aldeas cercanas donde también pueda predicar; para esto he venido.

Devocional

El reto para que desechemos nuestro «viejo y falso yo» a fin de vivir con autenticidad en nuestro «nuevo y verdadero yo» se halla en el centro mismo de una espiritualidad verdadera. Vemos esta autenticidad en la vida de Jesús.

En medio de un pequeño avivamiento en la población de Capernaúm, Jesús pudo soportar la presión de que todo el mundo lo estuviera buscando, y moverse hacia otro lugar. También conocía a su Padre, quien lo amaba y tenía para él una encomienda que debía realizar. Sin embargo, por vivir fiel a su propio yo, Jesús desilusionó a una gran cantidad de gente. Por ejemplo:

Semana 2 / Día 1

- Desilusionó a su familia hasta el punto de que su madre y sus hermanos se preguntaron si se había vuelto loco (Marcos 3:21).
- Desilusionó a la gente con la que había crecido en Nazaret. Cuando proclamó quién era en realidad, el Mesías, ellos trataron de lanzarlo por un despeñadero (Lucas 4:28-29).
- Desilusionó a sus amigos más íntimos, los doce discípulos. Ellos proyectaban sobre Jesús su propia imagen de la clase de Mesías que esperaban que él fuera. Cuando no satisfizo sus expectativas, lo abandonaron.
- Desilusionó a las multitudes. Ellos querían un Mesías terrenal que los alimentara, les arreglara todos sus problemas, derrocaria a los opresores romanos, hiciera milagros y pronunciara inspiradores sermones. Se alejaron de él.
- Desilusionó a los líderes religiosos. Estos no agradecían la interrupción que su presencia trajo en su vida cotidiana, o en su teología. Finalmente, le atribuyeron su poder a los demonios, e hicieron que lo crucificaran.¹⁵

Una pregunta para meditar

¿De qué manera específica podrías estar cediendo ante las expectativas de los demás, en lugar de ser fiel a lo que Jesús tiene para ti?

Oración

Jesús, me siento muy agradecido de que tú comprendas lo que es sentir la presión que nos viene de las expectativas de los demás. En ocasiones, siento que me quiere aplastar. Señor, ayúdame a amar bien a los otros, al mismo tiempo que me mantengo fiel a ti. En el nombre de Jesús, amén.

Termina con un momento de silencio (2 minutos)

DÍA 1: OFICIO DEL MEDIODÍA Y/O DE LA NOCHE

Silencio y quietud ante Dios (2 minutos)

Lectura bíblica: I Samuel 17:38-40, 45

Luego Saúl vistió a David con su uniforme de campaña. Le entregó también un casco de bronce y le puso una coraza. David se ciñó la espada sobre la armadura e intentó caminar, pero no pudo porque no estaba acostumbrado.

—No puedo andar con todo esto —le dijo a Saúl—; no estoy entrenado para ello.

De modo que se quitó todo aquello, tomó su bastón, fue al río a escoger cinco piedras lisas, y las metió en su bolsa de pastor.

Luego, honda en mano, se acercó al filisteo.

David le contestó:

—Tú vienes contra mí con espada, lanza y jabalina, pero yo vengo a ti en el nombre del SEÑOR Todopoderoso, el Dios de los ejércitos de Israel, a los que has desafiado.

Devocional

Aun siendo joven, David se conocía a sí mismo, y conocía a Dios. Se quitó la armadura de Saúl, para irse a enfrentar a Goliat, un gigante que medía casi tres metros, solo con su honda y unas cuantas piedras pulidas, con su confianza puesta en el Dios viviente.

Sin embargo, a diferencia de David, la gran mayoría de nosotros nos vamos a la tumba sin haber conocido nunca quiénes somos en realidad. De manera inconsciente, vivimos la vida de otra persona, o al menos vivimos de acuerdo a las expectativas que otra persona tiene en cuanto a nosotros.

Estamos tan poco acostumbrados a ser nosotros mismos, que nos puede parecer imposible saber por dónde comenzar. Thomas Merton describe lo que hacemos con tanta frecuencia:

Yo agoto mi vida en el afán por los placeres [...] poder, honor, conocimiento y amor, para revestir a este falso yo. [...] Y me envuelvo con experiencias y me cubro con placeres y gloria como vendajes, a fin de hacerme visible ante mí mismo y ante el mundo, como si fuera un cuerpo invisible que solo se puede volver visible cuando algo visible cubre su superficie. Pero no hay sustancia alguna debajo de las cosas de las cuales estoy revestido. Estoy vacío, y mi estructura de placeres y ambiciones no tiene ningún fundamento. [...] Y cuando hayan desaparecido, no va a quedar en mí nada más que mi propia desnudez, vacío y falsedad.¹⁶

Al principio, el camino que debemos andar para quitarnos de encima las capas de nuestro falso yo es muy duro. Hay alrededor y dentro de nosotros unas poderosas fuerzas que pueden asfixiar el proceso.

Al mismo tiempo, el Dios del universo ha hecho su hogar en nosotros (Juan 14:23), y nos ha dado también la misma gloria que le dio a Jesús (Juan 17:21-23).

Una pregunta para meditar

¿Cuál podría ser una capa falsa o un vendaje que Dios te esté invitando a quitarte de encima hoy?

Oración

Señor, concédeme la valentía de David para resistirme a vivir una vida que no es la que me has dado tú. Librame de los «Goliats» que tengo enfrente, y de las voces negativas que escucho con tanta

frecuencia. Ayúdame a escuchar y obedecer tu voz hoy. En el nombre de Jesús, amén.

Termina con un momento de silencio (2 minutos)

DÍA 2: OFICIO DE LA MAÑANA Y/O DEL MEDIODÍA

Silencio y quietud ante Dios (2 minutos)

Lectura bíblica: Salmos 139:13-16

Tú creaste mis entrañas;
me formaste en el vientre de mi madre.
¡Te alabo porque soy una creación admirable!
¡Tus obras son maravillosas,
y esto lo sé muy bien!
Mis huesos no te fueron desconocidos
cuando en lo más recóndito era yo formado,
cuando en lo más profundo de la tierra
era yo entretejido.
Tus ojos vieron mi cuerpo en gestación:
todo estaba ya escrito en tu libro;
todos mis días se estaban diseñando,
aunque no existía uno solo de ellos.

Devocional

David parece haber mantenido la tensión entre dos verdades complementarias que se enseñan en las Escrituras. Somos pecadores y necesitamos desesperadamente perdón y un Salvador. Al mismo tiempo, Dios nos creó a imagen suya, nos formó en el seno de nuestras madres con un

inmenso cuidado y nos escogió para cumplir con un propósito especial en la tierra. Parker Palmer capta bien esta maravilla del salmo 139:

La vocación no me viene de una voz «externa», que me llama a convertirme en algo que no soy. Procede de una voz «interna» que me llama a ser la persona que Dios quería que fuera cuando nací; a cumplir la personalidad original que Dios me dio en ese momento.

Este derecho de nacer que tiene el yo es un extraño don. ¡Aceptarlo resulta algo más exigente aún que tratar de convertirnos en quienes no somos! Algunas veces, yo he respondido a esa exigencia ignorando el don, o escondiéndolo, o huyendo de él, o desperdiciándolo. Hay un cuento hasídico que revela con una brevedad asombrosa, tanto la tendencia universal a querer ser quienes no somos, como la importancia máxima que tiene llegar a ser quienes somos. El rabino Zusya, cuando era ya viejo, dijo: «En el mundo futuro no me van a preguntar: “¿Por qué no fuiste Moisés?” Me van a preguntar: “¿Por qué no fuiste Zusya?”». ¹⁷

Una pregunta para meditar

¿Cuál piensas que podría ser uno de tus dones obtenido de Dios por el derecho de haber nacido, que has estado ignorando en tu vida?

Oración

Señor, vengo en este día para invitarte a cortar esas cadenas profundamente metidas en mí que me impiden ser fiel a mi verdadero yo en Cristo. Cuando lo sea, que mi vida se convierta en una bendición para muchos. En el nombre de Jesús, amén.

Termina con un momento de silencio (2 minutos)

DÍA 2: OFICIO DEL MEDIODÍA Y/O DE LA NOCHE

Silencio y quietud ante Dios (2 minutos)

Lectura bíblica: Efesios 3:14-19

Por esta razón me arrodillo delante del Padre, de quien recibe nombre toda familia en el cielo y en la tierra. Le pido que, por medio del Espíritu y con el poder que procede de sus gloriosas riquezas, los fortalezca a ustedes en lo íntimo de su ser, para que por fe Cristo habite en sus corazones. Y pido que, arraigados y cimentados en amor, puedan comprender, junto con todos los santos, cuán ancho y largo, alto y profundo es el amor de Cristo; en fin, que conozcan ese amor que sobrepasa nuestro conocimiento, para que sean llenos de la plenitud de Dios.

Devocional

Es probable que Bernardo de Claraval (1090-1153), abad de un monasterio cisterciense de Francia, fuera el mayor líder y escritor cristiano de sus tiempos. En su gran obra titulada *Del amor de Dios*, Bernardo describe cuatro grados de amor:

1. Amarnos a nosotros mismos por nuestro propio bien
2. Amar a Dios por sus dones y bendiciones
3. Amar a Dios por sí mismo solamente
4. Amarnos a nosotros mismos en nombre de Dios

Para Bernardo, el grado más alto de amor es sencillamente que nos amemos a nosotros mismos así como Dios nos ama a nosotros: en el mismo grado, de la misma manera, y con el mismo tipo de amor. Amamos el yo que Dios ama, la imagen y semejanza esencial de Dios en nosotros que ha sido dañada por el pecado.¹⁸

Una pregunta para meditar

¿En qué lugar te ves a ti mismo en la lista de Bernardo sobre los cuatro grados del amor?

Oración

Señor, fortaléceme con tu poder, para que pueda captar lo ancho, lo largo, lo alto y lo profundo que es el amor de Cristo, que sobrepasa el entendimiento humano. Que te ame a ti por ti solamente, y no por tus dones o tus bendiciones. Y que viva en la profunda experiencia de tu tierno amor en este día. En el nombre de Jesús, amén.

Termina con un momento de silencio (2 minutos)

DÍA 3: OFICIO DE LA MAÑANA Y/O DEL MEDIODÍA

Silencio y quietud ante Dios (2 minutos)

Lectura bíblica: Marcos 10:26-31

Los discípulos se asombraron aún más, y decían entre sí: «Entonces, ¿quién podrá salvarse?».

—Para los hombres es imposible —aclaró Jesús, mirándolos fijamente—, pero no para Dios; de hecho, para Dios todo es posible.

—¿Qué de nosotros, que lo hemos dejado todo y te hemos seguido? —comenzó a reclamarle Pedro.

—Les aseguro —respondió Jesús— que todo el que por mi causa y la del evangelio haya dejado casa, hermanos, hermanas, madre, padre, hijos o terrenos, recibirá cien veces más ahora en este tiempo (casas, hermanos, hermanas, madres, hijos y terrenos, aunque con persecuciones); y en la edad venidera, la vida