

# DEJARNOS AMAR EN NUESTRA FRÁGIL INTERIORIDAD...

Paula Jordão, FMVD

*Paula Noronha Jordão, natural de Portugal, pertenece a la Fraternidad Misionera Verbum Dei.*

*Después de completar los estudios de Filosofía y Teología en el Instituto Teológico Verbum Dei se dedicó a la evangelización orando, intentando vivir y anunciando la Palabra de Dios.*

*Como Maestra de Novicias, hizo el Master en la Escuela de Formadores de Salamanca de la Universidad de Comillas y hace pocos años terminó el Master en Espiritualidad en la Facultad de Teología de la Universidad Loyola de Granada. Ahora, con más de 30 años de vida misionera, es la Coordinadora de Formación de la Unión Internacional de Superiores Generales (UISG) en Roma.*



*Este artículo es un breve resumen del libro de la autora:*

*Jordão, Paula, Tan frágiles y tan amados. Una pedagogía para la libertad, Colección El pozo de Siquén, Sal Terrae, Bilbao 2023*

## Introducción

En la vida espiritual a menudo desconocemos los caminos prácticos y concretos que nos posibilitan seguir a Jesús. Escuchamos a qué debemos aspirar, lo que no debemos hacer, pero casi nunca el cómo hacer en lo cotidiano de la vida. No basta saber el qué, necesitamos dibujar el cómo:

- ¿Cómo llegar a amar como Jesús nos ama?
- ¿Cómo dejar que el amor de Dios, sea más fuerte que nuestros miedos y ataduras?
- ¿Cómo orar?
- ¿Cómo dejarse acompañar?
- ¿Cómo conocerse y conocer más a Dios?
- ¿Cómo alcanzar la libertad en el amor?

Es urgente esbozar caminos que nos lleven a zambullirnos en el amor constante de Dios que nos libera y capacita para amar siempre, mucho y a todas las personas. Estas líneas

nos enseñarán a descubrir, reconocer y abrir nuestro frágil mundo interior a la mirada amorosa de Dios, dando herramientas para el conocimiento propio.

## 1. Conocerse para conocer a Dios y viceversa

El camino hacia Dios pasa obligatoriamente por conocerse a sí misma. El gran desafío que tenemos en llegar a Dios no es su trascendencia, ni su gran diferencia respecto a nosotras, sino el gran desconocimiento de nuestra interioridad.

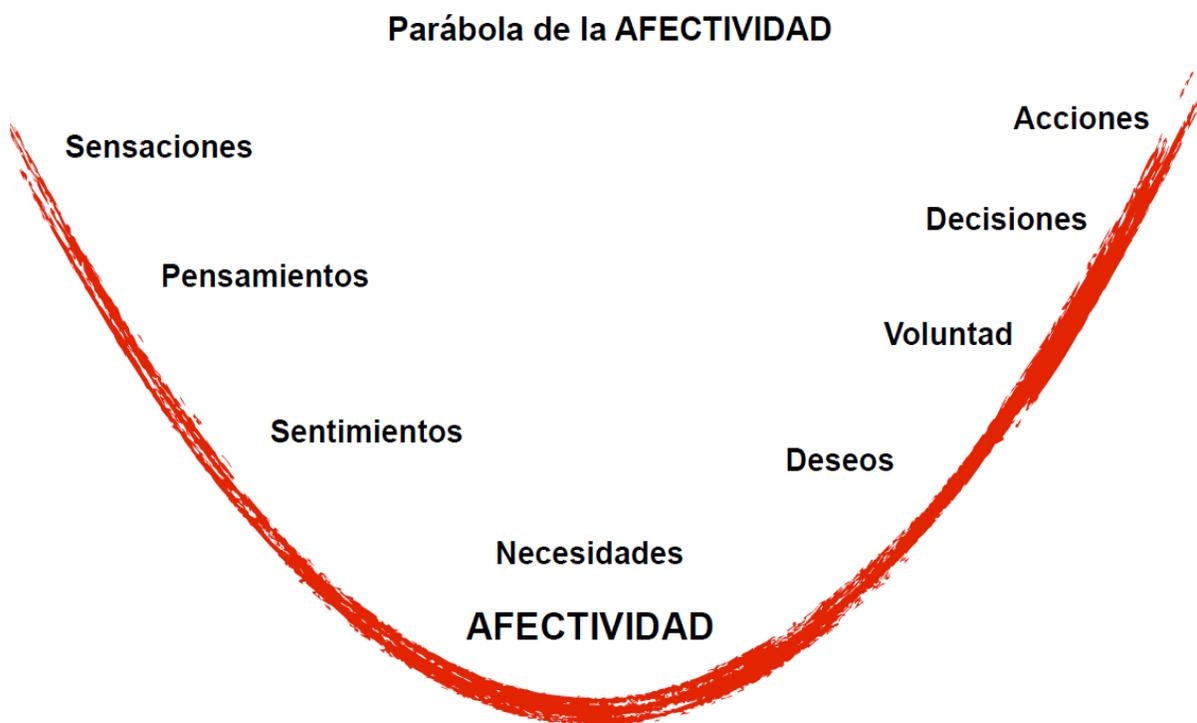
Jesús nos dice claramente en el Evangelio: «Tú, en cambio, cuando ores, entra en tu cuarto, cierra la puerta y ora a tu Padre, que está en lo secreto, y tu Padre, que ve en lo secreto, te lo recompensará» (Mt 6,6). Si tomamos en serio sus palabras nos daremos cuenta que muchas veces no logramos encontrarnos con Dios porque buscamos a Dios donde no está. Multiplicamos palabras y oraciones, embarcamos en muchas experiencias espirituales, participamos en muchos actos litúrgicos, leemos muchos textos de espiritualidad, exploramos arduamente pero fuera de nosotras mismas.

San Agustín nos dice: «Donde estuvieres, doquiera ores, dentro está quien escucha... quien te escucha no está fuera de ti. No vayas lejos ni te empines como para tocarlo con las manos. Más bien, si te empinas caerás; si te abajas, él se acercará».<sup>1</sup> Santa Teresa de Ávila es muy clara en este punto: El «conocimiento propio, es el pan con que todos los manjares se han de comer, por delicados que sean, en este camino de oración, y sin este pan no se podrían sustentar».<sup>2</sup>

Como mujeres consagradas estamos llamadas a ser expertas en humanidad, a conocernos para conocer el amor de Dios y viceversa. Solo así nuestra vida, en todo, será expresión y traducción del amor que recibimos de Dios. Sin embargo, a menudo nos deparamos con mucho miedo y con una soledad difícil de soportar: nos sentimos extrañas a Dios, a nosotras mismas y a los demás. El seguimiento se nos hace árido y demasiado pesado, tal vez por la dureza del camino, de la gravedad de las situaciones que acompañamos y del sufrimiento que palpamos a nuestro alrededor. Pero muchas veces, si somos sinceras, nos hemos alejado de la fuente del amor de Dios: su Palabra no nos toca, su voz parece ausente y su amor distante. Como nos recuerda el autor bíblico a lo mejor somos perseverantes, sufrimos por su nombre sin desfallecer, pero hemos abandonado nuestro amor primero (cf. Apoc 2, 3-4). No nos dejamos amar suficientemente por Dios. Como la Samaritana al borde del pozo dudamos que Jesús pueda saciar nuestra sed más profunda: «Señor, si no tienes cubo, y el pozo es hondo, ¿de dónde sacas el agua viva?» (Jn 4, 11).

## 2. Nuestro mundo interior: la parábola de la Afectividad

La Parábola de la Afectividad será el guía para adentrarnos en nuestro mundo interior indicándonos algunos de nuestros lugares interiores a modo de un pozo afectivo:



## 2.1 Sensaciones

El primer espacio que nos habita y al que hemos de dar atención es nuestra corporalidad. Aunque nuestro cuerpo hace posible nuestra existencia tantas veces lo expulsamos de nuestra espiritualidad. Es urgente arraigar nuestra vida espiritual en las vivencias corporales, pues somos una unidad entre lo espiritual y lo corpóreo. El cuerpo es la única manera que tenemos para ser quienes somos, expresarnos, definir nuestra identidad e individualidad. Nos comunicamos con el mundo exterior y con nuestra interioridad a través del cuerpo. Toda nuestra comunicación es corporal.

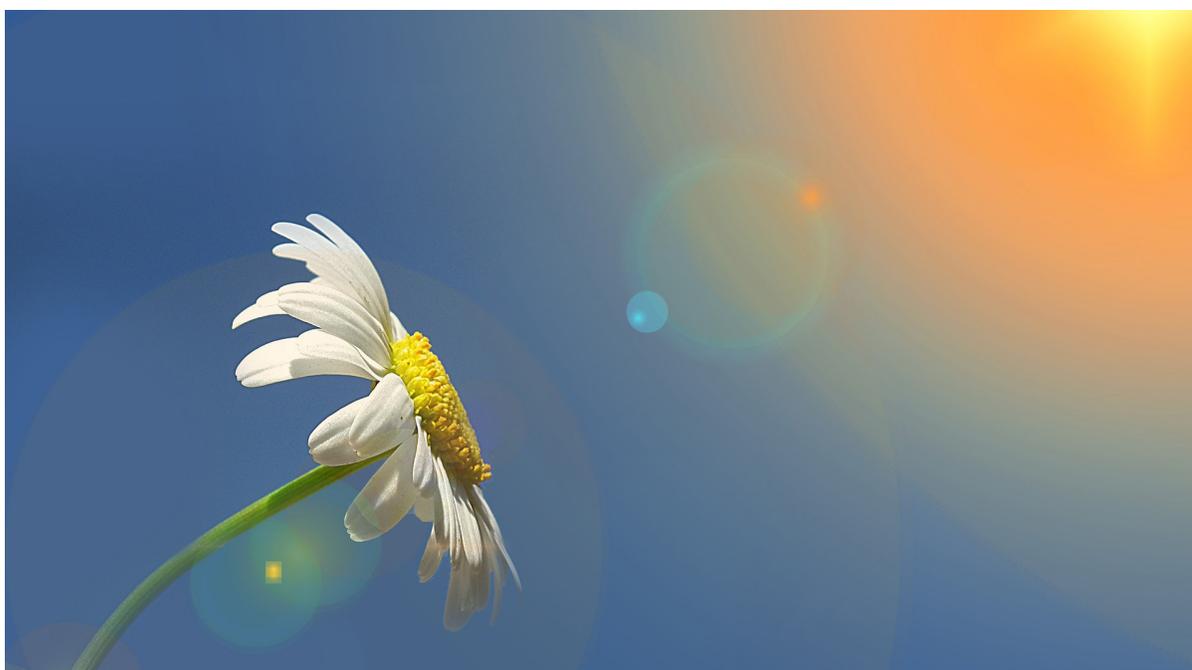
Además, la encarnación de Jesús es afirmación radical de la belleza divina del cuerpo humano: «La Palabra se hizo carne y habitó entre nosotros» (Jn 1,14). La revelación de Dios en Jesús pasa por el cuerpo-a-cuerpo, el cara-a-cara con cada persona y con el mundo que lo rodeaba. Jesús descubrió los ecos y los toques de Dios en la naturaleza – en la viña, en la semilla sembrada, en el terreno que la recibe y en el agua del pozo – en su propio cuerpo y en el de tantos.

Para dejar que Dios nos encuentre con su amor, hemos de estar atentas a las sensaciones

que tenemos. Estas son las percepciones que experimentamos a través de los cinco sentidos. Nuestro cuerpo es lugar teológico por excelencia, o sea, el aquí y ahora donde Dios se manifiesta, nos comunica su promesa y voluntad. Hemos de estar presentes ante nuestras sensaciones para percibir los mensajes sagrados que nos regala:

- la sonrisa de un amigo que nos habla de cuidado y presencia;
- el sufrimiento de tantos que nos y hace tener hambre de justicia;
- la enfermedad que cuestiona el sentido de la vida confirmando nuestra fragilidad;
- la luna llena en de noche refleja el sol aun cuando no lo vemos, apuntando a la trascendencia;
- la agitación interna que puede ser gemido del Espíritu;
- y tantas otras experiencias corporales que nos llevan más allá de nosotras mismas.

*El amor de Dios nos alcanza en nuestro cuerpo: ¿te das cuenta?*



## 2.2 Pensamientos

Lo que pensamos nos configura. Conocernos supone descubrir qué pensamos y cómo comprendemos el mundo que nos rodea, a nosotras mismas y a los demás. De nuestro pensar hacen parte: los valores e ideales que proclamamos, lo que consideramos bueno o malo y las normas que nos rigen. Nuestra aceptación y adhesión a Jesús, al Evangelio y su Reino pasan por nuestro pensamiento como una de las facultades humanas por excelencia. Por eso, es vital saber lo que realmente pensamos para tomar conciencia de lo que nos acerca o aleja del mensaje evangélico.

Al tomar nota de ello, hemos de poner nuestros pensamientos delante de Dios, humilde y sinceramente pidiendo no solo conocer sus pensamientos muy diferentes a los nuestros (cf. Is 55) sino también que transforme nuestra manera de pensar: «transformaos por la

renovación de la mente, para que sepáis discernir cuál es la voluntad de Dios, qué es lo bueno, lo que le agrada, lo perfecto» (Rom 12,2).

Aspiramos aprender a pensar como Jesús que pensó con mente humana, se dejó conformar por la Palabra de Dios, por su manera de pensar y misericordia. En su vida, Jesús jamás se dejó convencer por maneras equivocadas de concebir la religión que llevaban a la discriminación, intolerancia, maltrato o injusticia en nombre de Dios (cf. Mt 5,7; 12,7; 23,23).

Es más, Jesús se pensó y nos invita a pensarnos desde lo que el Padre pensaba de Él: «Este es mi Hijo, el amado, en quien me complazco. Escuchadlo» (Mt 17, 5)». También nosotras somos las hijas amadas de Dios. Jesús nos dice que nos ama con el mismo amor con que Él ha sido amado: «Como el Padre me ha amado, así os he amado yo; permaneced en mi amor» (Jn 15,9). ¿Será que lo pensamos suficientemente, para llegar a creerlo y vivirlo?

## ¿Cómo conocerse y conocer más a Dios?

### 2.3 Sentimientos

Más allá de los pensamientos hay un espacio interior que no podemos ignorar: nuestros sentimientos. Estos son movimientos interiores que nos empujan en una dirección de atracción, en relación a cualquier cosa que valoramos como buena, o de rechazo si valorada como mala. Son, por lo tanto, tendencias a la acción, pero no son los responsables de nuestras acciones. Los sentimientos no son controlables ni voluntarios por lo que no podemos juzgarlos moralmente.

El mundo emocional nos asusta porque parece imponerse con su fuerza desmedida. En general, en el ámbito de la vida consagrada, no sabemos muy bien qué hacer con nuestros sentimientos. Pero no es necesario asustarse, sino más bien aprender a convivir con ellos. El primer paso es acogerlos, aceptarlos sin juzgarlos moralmente como buenos o malos. Después hay que sentirlos. Esto no significa hacer lo que nos dicen sino más bien dejar que su fuerza y energía psíquica se expresen sin constreñimiento. Podemos

buscar formas adecuadas para estar en contacto con nuestros sentimientos: escribir, pintar o dibujar, cocinar o hacer deporte, un paseo por la naturaleza o escuchar música, hacer algún trabajo creativo o simplemente adentrarnos en un silencio orante estando presentes ante nuestras emociones. Aunque parezcan ser muy fuertes podemos aprender a sentirlos sin obedecerles ni despreciarles.

Un siguiente paso es intentar darles nombre y dignidad. Tenemos poco vocabulario para nombrar nuestros sentimientos. Necesitamos darnos palabras. Podemos buscar en el internet una lista de sentimientos y veremos que hay muchísimas palabras en nuestros idiomas que nos ayudan a identificarlos. Solo nombrar lo que sentimos nos da paz y nos integra.

Dios nos encuentra también en nuestras emociones si entramos con sinceridad en su presencia. En las páginas del Evangelio, descubrimos muchas emociones de Jesús y el modo como acogió las de los demás. Recordamos, aquella mujer que le tocó por detrás en la expectativa de ser curada haciendo lo prohibido por ley. Ante la insistencia de Jesús de saber quién le había tocado: «La mujer se acercó asustada y temblorosa, al comprender lo que le había ocurrido, se le echó a los pies y le confesó toda la verdad. Él le dijo: Hija, tu fe te ha salvado» (Mc 5, 33-34). En Mc 3, 5, el evangelio nos adentra en los sentimientos del Maestro: «Echando en torno una mirada de ira y dolido por la dureza de su corazón...».

Nos sorprenderá que Jesús haya sentido ira y dolor, pero compartiendo nuestra humanidad ha sentido lo mismo que nosotras. Raramente miramos a Jesús desde esa perspectiva, pero es esencial hacerlo para que nos enseñe y dé permiso a sentir con Dios todo aquello que vivimos.

Después hemos de preguntar a nuestros sentimientos de dónde vienen y adonde nos quieren llevar para poder discernirlos y obtener la información que portan. Solo después de todo este proceso podemos entonces decidir qué hacer.

*Señor, ¿te dejo abrazarme aun con mis sentimientos?*

## 2.4 Necesidades

Las necesidades son un espacio profundamente humano y natural que nos resulta difícil de reconocer. Son carencias y potencialidades que experimentamos. Todas tenemos necesidades y capacidades físicas y psíquicas, personales y sociales, de sentido y trascendencia que no podemos ignorar y a las que hemos de responder.

Si nos cuesta estar en contacto con nuestros sentimientos todavía más alejadas nos encontramos de nuestras necesidades. Buscar una lista de necesidades, también en línea, es un ejercicio importante que nos dará palabras para poder identificarlas en nosotras.

A menudo tenemos una concepción de la vida consagrada que pasa por creer que no debemos estar pendientes de nosotras mismas si no siempre en función de las necesidades ajenas. Pero, es imposible atender y percatarnos saludablemente de las necesidades de los demás si no atendemos sanamente a las nuestras. Sin darnos cuenta, ayudando a los demás podemos estar respondiendo inconscientemente a nuestras necesidades, llegando hasta a manipular las situaciones y las personas. Se impone, por ello, una relación diáfana y ponderada con nuestras necesidades.

No estamos llamadas a ser personas egoístas y auto centradas, sino personas conscientes de sí mismas aprendiendo a responder positiva y adecuadamente a nuestras sedes personales y a las de las otras personas (cf. Jn 4, 7-10). Es esencial que pongamos nuestras

necesidades ante Dios para comprender como nos quiere ayudar a satisfacerlas y a potenciarlas.

Jesús mismo experimentó nuestras mismas necesidades humanas y se percató de ellas. Él tuvo sed, cansancio, hambre, necesidad de estima, amistad, comprensión, agradecimiento y soledad, entre otras. Pero no se encerró en su satisfacción egocéntrica, sino que supo hacer del servicio discernido a las necesidades – suyas y de los demás – su prioridad de vida. Él nos invita a hacer lo mismo, en la certeza de que Dios nos cuida siempre, porque sale al paso de nuestras necesidades (cf. Mt 6,8), aun cuando nos propone vaciarnos para llenarnos de su plenitud (cf. Fil 2, 5-9).

*¿Jesús, discerni mis necesidades contigo?*

## 2.5 Afectividad

La necesidad más central que tenemos es la afectividad. Este término aquí quiere significar la inmensa capacidad y honda necesidad de recibir y dar amor, de dejarnos amar y amar. En esta realidad radica nuestro valor como personas: la antropología cristiana nos dice que hemos sido creadas para, por y para el amor, y solo en el amor nos realizamos<sup>3</sup>. Darnos cuenta de la vivencia de la afectividad es esencial para conocernos y crecer como personas íntegras, hijas de Dios y hermanas de todos.

Nuestra realidad afectiva, desde que hemos sido concebidas hasta hoy, conforma nuestra personalidad y memoria, nuestras relaciones y misión, nuestra existencia y futuro. En el centro de nuestra vida y en todo lo que hacemos residen las preguntas existenciales: si somos amadas, importantes, aceptadas y si nuestro amor es valorado, útil y reconocido. Por eso, necesitamos mirar la afectividad con positividad reconociendo con sinceridad nuestras carencias y fuentes afectivas para no dejarnos llevar por obsesiones ni caprichos afectivos que nos tientan, traicionan y atrapan, al igual que la mujer samaritana (cf. Jn 4).

Dios mismo nos encuentra y se relaciona con nosotras afectivamente por lo que es urgente aprender a orar desde la afectividad, dejándonos amar para que Dios mismo nos capacite para amar. Y esto, ¿cómo se hace?

El primer paso será siempre reconocer la sed de amor y de amar que tenemos. Y después cómo Jesús y con él, hemos de bajar al Jordán o subir a menudo al monte de la Transfiguración para escuchar lo que Dios también dice de nosotras: «Este es mi Hijo, el amado, en quien me complazco. Escuchadlo» (Mt 17,5). O como el «discípulo que Jesús amaba» reclinar nuestra cabeza sobre su pecho incluso en los momentos más duros donde la traición asoma (cf. Jn 13,25), hasta que lleguemos a vivir al ritmo de la pregunta que Jesús nos hace: «¿me amas?» y podamos responderle: «Señor, tú conoces todo, tú sabes que te quiero» (Jn 21,15-18).

Todos los encuentros de Jesús con aquellos que creyeron en su misericordia son afectivos porque penetraron hasta el fondo del ser devolviendo a cada persona su identidad ante Dios, sí misma y ante los demás. Un ejemplo, entre muchos, es el encuentro de Jesús con la mujer que le tocó en secreto. Jesús le dijo: «Hija, tu fe te ha salvado. Vete en paz y queda curada de tu enfermedad» (Mc 5,34). Jesús, hoy y siempre, sin lugar a duda, nos da la paz que brota de su misma identidad, la de ser hijas en el Hijo (cf. Ef 1,5). Es él quien nos libera afectivamente para que dejándonos amar aprendamos a ser libres de lo que nos aprisiona para amar siempre a su estilo.

*¿Señor, me dejas amar por ti?*

## 2.6 Deseos

Los deseos son impulsos, intereses o apetencias interiores que nos incitan a la acción para lograr la satisfacción de nuestras necesidades. Ellos están marcados por las sensaciones que nos afectan, pensamientos que interpretan la realidad, sentimientos que nos mueven y sobre todo la afectividad que busca plenitud.

También en la vida espiritual los deseos gozan de mala fama, como si fueran algo de lo que debemos alejarnos siempre a toda costa. Pero los deseos son profundamente humanos. Son la brújula que nos mantiene en ruta si bien conocidos, discernidos y escuchados, porque pueden ser don y eco del Espíritu. Ellos dan color y vida a nuestras decisiones porque nos motivan a seguir el camino hacia la meta deseada aun en medio de las dificultades y cansancios. Sin ellos, la vida – y, en especial la vida consagrada como muchas veces ocurre – será una lista interminable de obligaciones rígidas y pesadas, cumplimientos sin color ni emoción. Hemos de atrevernos a desear.

**Conocer la verdad de nosotras mismas, que solo nos viene dada por la relación con Dios y con su Palabra, nos llevará a dejarnos amar y a amar al estilo de Jesús.**

Sin embargo, tampoco podemos vivir al ritmo de los deseos sin sobriedad y realismo, dejando que nos esclavicen. Por eso, hemos de mirarlos honestamente ante Dios para poder aprender a conocerlos y a desear bien. Jesús nos enseña a desear lo que nos conviene sin conformarnos con aquello que falsamente promete ser respuesta, pero sin saciarnos, ya sean personas, cosas, títulos, cargos, normas, actividades o vicios.

En su vida, Jesús deseó y hizo de su deseo profundo la ruta a seguir hasta el final. En la última cena, escuchamos de sus labios: «Con deseo he deseado comer esta Pascua con vosotros antes de padecer... » (Lc 22,15-16). Las palabras usadas reiteran un anhelo intenso, polarizador y total. Era su aspiración amar a los suyos, entregarse hasta el final aun pasando por la cruz, ser transparencia del amor del Padre. Jesús no vivió su vida ni su pasión por obediencia a las normas o por imposiciones externas si no escuchando y respondiendo adecuadamente a sus hondos deseos y, en ellos, a los de Dios.

Así, Él nos enseña a no temer nuestros deseos, a conocerlos, a escuchar sus invitaciones, colocándonos ante Dios para poder discernir por onde caminar.

*¿Te atreves a desear con Dios?*

## 2.7 Voluntad

La vida cristiana busca la voluntad del Padre: «hágase tu voluntad en la tierra como en el cielo» (Mt 6,9). Para ello necesitamos conocer no solo la voluntad de Dios sino también la nuestra, para conformarla con la suya.

La voluntad es nuestra capacidad de querer y de escoger asumir una disposición en las situaciones que vivimos, ante la diversidad de movimientos interiores y llamadas exteriores. Este potencial nos permite no seguir indiscriminadamente el ritmo de nuestros instintos y emociones sino elegir la dirección a tomar. Nuestra fuerza de voluntad nos



lleva a ser fieles aun cuando nuestros sentimientos, deseos o necesidades insisten en empujarnos por otros derroteros.

Una voluntad sana nos conduce a ser personas responsables, libres y comprometidas con los valores evangélicos que profesamos. Una voluntad frágil corre el riesgo de la volubilidad. Una voluntad demasiado fuerte, sin embargo, corre el riesgo de convertirse en una dictadura interior que no da espacio a otros lugares interiores creando una personalidad dura e intransigente consigo misma y con los demás. Es más, la voluntad no basta para determinar el mundo interior. Querer controlar todo por la fuerza de voluntad se llama pelagianismo y, como nos recordó el Papa Francisco, no es adecuado a nuestra fe cristiana<sup>4</sup>.

Necesitamos responder con humildad a la pregunta: «¿Qué quiero realmente?» y colocarnos ante Dios con las manos abiertas como María de Nazareth pidiendo: «Hágase en mí según tu palabra» (Lc 1, 38). «Porque es Dios quien activa en vosotros el querer y

el obrar para realizar su designio de amor» (Flp 2,13). Hemos de arrodillarnos ante Dios para que fortalezca nuestro querer y lo haga más como el suyo.

Jesús nos enseña que, aunque nuestra voluntad parezca buena y santa, siempre debemos discernirla y rendirla a los caminos del Padre. No olvidemos que el autoengaño está siempre presente y nos juega muy malas pasadas. Por eso, con Jesús aprendemos a decir en todas las situaciones: «Padre, si quieres, aparta de mí este cáliz; pero que no se haga mi voluntad, sino la tuya» (Lc 22, 42).

## 2.8 Decisiones

Después de ponderar y querer, viene el paso a la decisión que es la selección activa y práctica del comportamiento, actitud o respuesta determinada que queremos dar en una situación específica. Las decisiones hacen parte de nuestra vida a cada paso y momento. No podemos vivir sin decidir en las pequeñas y grandes, insignificantes e importantes cosas de la vida. Un mayor número de posibilidades hace más difícil la decisión, pero ante la dificultad hemos de decidir, porque no decidir también es una decisión. Dejar que otras personas decidan por nosotras es inevitablemente una decisión nuestra. La vivencia de la obediencia no puede significar ausencia de decisión ni de voluntad propia.

Dios nos invita a moldear nuestra vida a través de nuestras decisiones discernidas, creativas, realistas y también arriesgadas. Necesitamos parar ante nuestras mismas decisiones, para conocerlas y conocernos en ellas: ¿qué decisiones he tomado?, ¿por qué he decidido esto?, ¿qué consecuencias tienen esas decisiones? A la vez, colocar nuestras decisiones – bien hechas o mal hechas – en la fragua de la oración las aquilatará y transformará de acuerdo con la promesa de Dios que siempre es capaz de hacernos recapacitar y volver a buen camino, aun después de malas decisiones.

A la hora de decidir, es imperativo tener en cuenta no solo el qué vamos a hacer sino también el cómo, porque ello afectará las consecuencias de la decisión. Precisamos de dedicar tiempo a los diferentes modos e implicaciones que una determinada decisión tendrá para perfilarla adecuadamente. Si, por ejemplo, decido hablar con una persona, necesito considerar y decidir la actitud interior con la cual acercarme, el tono de voz, la expresión corporal, el contenido y las palabras a usar, el lugar, el momento, etc. Todos estos pormenores son fundamentales y exigen atención.

Jesús nos invita a decidir con libertad como Él, superando toda clase de prescripciones injustas. Él no nos coacciona y nos invita a hacer lo mismo, insistiendo que seamos responsables de nuestra vida. Solo de manera libre, voluntaria y decidida podemos vivir una vida consagrada feliz y liberadora que libera. Seguirle por el camino nos llevará a abrazar la cruz, nunca por accidente o imposición sino por amor, entregando nuestra propia vida y voluntad. Con Él podremos decir: «Es necesario que el mundo comprenda que yo amo al Padre, y que, como el Padre me ha ordenado, así actúo» (Jn 14, 31).

## 2.9 Acciones

Jesús nos recuerda: «Por sus frutos los conoceréis... Un árbol sano no puede dar frutos malos, ni un árbol dañado dar frutos buenos» (Mt 7, 16-18). En la cultura evangélica, la acción es fundamental: la decisión está llamada a concretizarse. Nos vamos construyendo como personas a través de las acciones concretas. A través de ellas – palabras y silencios, gestos y actitudes – podemos reconocer nuestras verdaderas motivaciones y la fuerza real que Dios tiene en nuestra vida.

El confronto diario sincero y orante de nuestras acciones con la vida de Jesús es lo que nos permitirá conocernos, dejarnos abrazar por su gracia, ser fortalecidas, corregidas y seguirle en el camino con pasos sensibles. La senda de la salvación se dibuja en la normalidad cotidiana: es justo ahí donde Jesús nos sale al encuentro y nos pide amar a su estilo.

Jesús nos llama a estar con Él, seguirle y a anunciarle como espacio vital de nuestra entrega, de nuestra consagración y de nuestras acciones (Cf. Mc 3,13). El sentido de nuestra vida cristiana, consagrada desde nuestro bautismo, radica en ser testigos «de lo que hemos oído, lo que hemos visto con nuestros propios ojos, lo que contemplamos y palparon nuestras manos» acerca de Jesús (1 Jn 1, 1). Hemos de ofrecer al mundo – con nuestros gestos y palabras – la experiencia aquilatada del amor de Dios, al igual que Jesús: «Les he dado a conocer y les daré a conocer tu nombre, para que el amor que me tenías esté en ellos, y yo en ellos» (Jn 17, 26). Todo esto supone que nos dejemos amar mucho por Dios que derrama su Espíritu en nuestros corazones (cf. Rom 5,5).

### Conclusión

El amor de Jesús nos capacita para amar haciéndonos libres: «Si permanecéis en mi palabra, seréis de verdad mis discípulos; conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres... Y si el Hijo os hace libres, seréis realmente libres» (Jn 8,31-32.36).

Conocer la verdad de nosotras mismas, que solo nos viene dada por la relación con Dios y con su Palabra, nos llevará a dejarnos amar y a amar al estilo de Jesús. Esta es la meta de nuestra vida consagrada, que solo se alcanza tocando nuestra tierra – nuestro *humus* – colocándola sincera y humildemente ante Dios que siempre nos fortalecerá y justificará con su gracia: «Te basta mi gracia: mi fuerza se muestra en la debilidad» (2 Cor 12, 9). Por eso queremos adentrarnos en nuestro mundo personal y tantas veces desconocido para «dejarnos amar en nuestra frágil interioridad...».

- 1 A. de Hipona, Tratados sobre el Evangelio de San Juan. Tratado 10, en línea, [https://www.augustinus.it/spagnolo/commento\\_vsg/index2.htm](https://www.augustinus.it/spagnolo/commento_vsg/index2.htm) (Consulta el 8 de noviembre de 2022), 1.
- 2 T. de Jesús, Libro de la Vida, en línea, <https://www.portalcarmelitano.org/download/LIBRO-DE-LA-VIDA-Santa-Teresa-de-Avila.pdf> (Consulta 15 de septiembre 2020), 13.15.
- 3 cf. Catecismo de la Iglesia Católica, 1604.
- 4 Cf. Papa Francisco, «Gaudete et exultate», 49.