P. ÁNGEL PEÑA BENITO O.A.R.

AUTOESTIMA, AMOR Y FELICIDAD

LIMA – PERÚ

AUTOESTIMA, AMOR Y FELICIDAD

Nihil Obstat
P. Ignacio Reinares
Vicario Provincial del Perú
Agustino Recoleto

Imprimatur
Mons. José Carmelo Martínez
Obispo de Cajamarca (Perú)

ÁNGEL PEÑA O.A.R.
LIMA – PERÚ

ÍNDICE GENERAL

INTRODUCCIÓN
La Autoestima.
La Desestima.
El Perdón:
a) Perdonarse a sí mismo.
b) ¿Perdonar a Dios?
c) Perdonar a los demás.
Acéptate como eres.
Supérate
El valor de la persona.
Jesús ama a los pequeños.
Comunidades de El Arca.
¿Seres Inútiles? ¿Castigo o bendición?
El Amor transforma.
Amor sin condiciones
Testimonios ejemplares.
Reflexiones.
CONCLUSIÓN
BIBLIOGRAFÍA

INTRODUCCIÓN

En este libro queremos manifestar con claridad que el amor es un elemento indispensable para tener una buena autoestima y ser felices. Sin amor, nuestra vida no tiene sentido, porque hemos sido creados por amor y para amar. Ahora bien, para que aprendamos a amar y madurar en el amor, es preciso que desde el primer momento de nuestra existencia, vengamos al mundo rodeados de amor. La carencia de amor puede producir graves trastornos sicológicos al niño no deseado. Y, si un niño vive en un ambiente de violencia familiar y no es amado, se encerrará en su interior y tendrá una mala imagen de sí mismo, creyendo que, si no lo aman, es porque no es digno de ser amado. Así padecerá grandes sufrimientos que le pueden llevar a la depresión y hasta el suicidio.

Cuando se trata de seres deficientes, física o mentalmente, el problema es más grave; porque pueden llegar a creer que ellos son una equivocación o un error de la naturaleza. Sobre todo, los deficientes mentales, de quienes hablaremos ampliamente, son quizás los más afectados por la falta de amor y los que más sufren. Con frecuencia, no son queridos ni por sus propios padres, que, a veces, creen que estos niños son producto de un castigo de Dios. Y los entregan a instituciones estatales, donde vivirán tristes y sin amor, esperando la muerte sin esperanza alguna.

Pero, si se los ama y se los acoge con cariño, estos niños deficientes pueden ser felices. Para ello, es indispensable que descubran que Dios los ama y les ha dado una misión que cumplir en este mundo, pues su vida no sólo no es inútil, sino muy valiosa para su Padre Dios.

Que el amor llene nuestras vidas para aceptarnos como somos y aceptar a los demás como son, y así crear entre todos un mundo mejor, más humano y más feliz.

LA AUTOESTIMA

La autoestima es la íntima valoración que una persona hace de sí misma. Es la forma habitual de percibirnos, de pensar, de sentir y de comportarnos con nosotros mismos. Es la percepción valorativa que tengo de mí mismo, de mi ser y de quién soy.

Precisamente, porque es una valoración personal de uno mismo, puede variar con el tiempo, no es congénita. Depende mucho de cómo nos ven los demás y de lo que dicen de nosotros, especialmente nuestros familiares, compañeros de colegio, amigos, etc. Si los demás nos muestran frecuentemente los fallos y defectos que tenemos, podemos sentirnos mal, pensando que los defraudamos, no siendo lo que ellos podían esperar. Si nos comparan con nuestros hermanos o amigos y hacen un balance negativo, podemos también creer que somos inferiores a los otros.

En nuestra autoestima entra mucho en juego la valoración corporal. Si nos vemos como inferiores físicamente a los otros o más feos o más torpes o más pequeños, nuestra autoestima será baja.

Por eso, es tan importante que los padres levanten el ánimo del hijo menos dotado. Nunca decirle adjetivos negativos como: feo, idiota, perezoso, renacuajo, gordinflón... No permitir tampoco que sus hermanos se burlen de él. Tampoco hay que hacer comparaciones odiosas: ¿Por qué no puedes obtener tan buenas notas como tu hermano? ¿Por qué eres tan torpe? ¿Por qué no juegas al futbol como tus amigos? No sirves para nada. Eres un inútil…

Alguien ha dicho que el mayor negocio del mundo sería comprar a las personas por lo que creen que valen y luego venderlas por lo que realmente son. Sería un negocio redondo, porque se comprarían a bajo precio, ya que no se valoran; y se venderían a un alto precio, por lo que realmente valen. Muchas personas no aprecian sus cualidades o no las han descubierto y, por eso, se creen poca cosa. Precisamente, el objetivo de las terapias sicológicas para personas de baja autoestima está en tratar de que se acepten a sí mismas con su propia historia personal, con sus limitaciones, pero también con sus cualidades, haciéndoles ver que tienen una misión que cumplir y que no han venido al mundo por casualidad.

Muchos jóvenes modernos no se valoran, se dejan llevar por la moda pasajera y de las variables de la cultura. Y en esta cultura moderna, que promueve el relativismo de la vida y el buscar el placer por encima de todo, no entra en cuenta Dios. Más bien, parece que en algunos ambientes está de moda decirse ateo, agnóstico o simplemente creyente no practicante. Guiándose de la moda, estos jóvenes, sin madurez, pueden caer en las garras de las empresas de publicidad que tratan de incentivar sus deseos de estar al día, promoviendo la compra de toda una serie de cosas vanas, desde zapatos de tal marca hasta pantalones. Ellos siguen la moda, como si en ello les fuera el sentido de su vida. Quieren ser libres y se dejan dominar por la moda. Si está de moda un cuerpo

flaco, las gordas se ven mal, o al revés. Si está de moda llevar tatuajes o piercing o hacer tales cosas o ir a tales lugares, ellos lo hacen y, si no pueden seguir la moda por no tener dinero suficiente o por otras razones, se sentirán mal y eso afectará su autoestima.

Otro punto, que afecta a los jóvenes especialmente, es que imitan a sus ídolos de la canción, del cine o del deporte… Y tratan de parecerse a ellos en su modo de comportarse, en su vestimenta y hasta en sus costumbres. Si él fuma, yo también fumo. Si él va con barba larga y cabellera, yo también; y así en otras cosas. ¿Por qué no imitan a personas ejemplares en su esfuerzo y trabajo para conseguir sus metas?

Muchos padres de familia consienten demasiado a sus hijos; sobre todo, si son hijos únicos, y éstos se hacen dictadores que no saben más que exigir y pedir y pedir. No saben lo que valen las cosas. Son caprichosos y, de esta manera, están mal preparados para la vida en la que nada se consigue sin esfuerzo y sin sacrificio. Por eso, pueden llegar a ser unos fracasados con una autoestima por los suelos, y terminar siendo resentidos y envidiosos contra todo y contra todos.

Algunos son impactados negativamente por lo que ven en la televisión, donde se presenta el perfil del hombre triunfador como blanco, rubio, bien vestido y con calzado deportivo. Y, si ellos no son así, pueden sentirse mal y guardar rencor contra los ricos y poderosos.

De todos modos, todos pueden mejorar y superarse. Lo importante es descubrir las cualidades innatas personales y desarrollarlas. Y, sobre todo, saber que lo que da sentido a la vida es el amor sincero ¡Hay tanto que hacer y tanto que ayudar! El mundo está lleno de tareas que cumplir. Hay muchos vacíos, porque demasiadas personas no han sabido cumplir su misión. Tú estás llamado a servir, a hacer el bien y hacer felices a los demás. Sólo así podrás sentirte realizado como persona y encontrarás tu propia felicidad.

Por eso, procura que los demás se sientan importantes a tu lado. Diles que los amas. Díselo con una sonrisa, con un apretón de manos, con un abrazo o con una palabra de aliento. No dejes pasar ninguna oportunidad de hacer felices a los que te rodean.

Dales tu cariño sin esperar recompensa, descubre la alegría de las pequeñas cosas de la vida: el encanto de un niño, de unas flores para un enfermo, el silencio de una iglesia, el rumor del riachuelo, el trino de los pájaros. El mundo está lleno de maravillas que pueden alegrarte y hacerte feliz. No te rebajes, creyendo que no vales para nada. Ama y tu corazón se alegrará e irradiará su luz a tu alrededor. ¡Tanto se puede dar! ¿Será que no conoces la alegría de dar?

Dios te ama tal como eres y te ha dado las cualidades suficientes y necesarias para cumplir tu misión. ¿Por qué, a veces, te rechazas a ti mismo? ¿No te gustas como

eres? Así te quiere Dios. No tengas envidia de nadie y dale gracias a Dios de tener vida. Otros ya están muertos o usan sus dones para hacer el mal. Vive tu vida en plenitud, no estés lamentándote continuamente por lo que quisieras ser o tener. Observa a las estrellas y sonríe a Dios que te mira con ojos de bondad. Sonríe, Dios te ama.

LA DESESTIMA

Lo contrario a la autoestima es la desestima, el rechazo de uno mismo por ser como es. Esto sucede con frecuencia. A mucha gente puede disgustarle su nariz, sus orejas, su pelo, su color o su estatura. Con frecuencia, son cosas pequeñas y sin mayor importancia.

El problema es mas grave cuando los defectos son grandes y no se pueden ocultar como una discapacidad física o mental. Pero el mayor problema se da cuando los otros, especialmente los propios padres y familiares, no los aceptan tal como son y los desprecian y los rebajan ante los demás.

La falta de aceptación de su propia familia, de sus propios vecinos y compañeros de colegio, crea traumas profundos difíciles de superar en la vida futura ¡Cuánto daño hacen palabras hirientes de los compañeros como cojo, bizco, tarado, serrano, gordo, y tantos apodos con los que se trata de despreciar y rebajar al otro! Y ¿qué decir, cuando es la propia madre la que no puede aceptar un hijo discapacitado?

Algunas madres se preguntan: ¿Qué he hecho yo para merecer un hijo así? ¿Por qué Dios me ha castigado? Y sufren y se rebelan contra Dios o contra el medico o contra su esposo, como si tuvieran la culpa… ¡Cuánto dolor por no aceptar la realidad y no acoger con amor al hijo disminuido y que necesita mas amor, en vez de lamentos y desprecios!

Igualmente, ¡cuántos ancianos son olvidados por sus propios hijos, que los dejan abandonados en los asilos! Matan el tiempo, viendo televisión; pero viven amargados, porque, después de una vida de tanto trabajar y luchar por sus hijos, al final no tienen la alegría de vivir con ellos ni disfrutar de la alegría de los nietos.

Hay chicas jóvenes que, si no se casan, van arrastrando toda su vida el trauma y la decepción de que nadie las ha querido, pues creen que para ser felices deben casarse necesariamente. A veces, buscan cualquier amigo para quedar embarazadas y así dar sentido a su vida con un hijo. Pero ¡cuánto deberá sufrir ese hijo, que no ha sido fruto del amor y que nunca tendrá un padre en su vida! Una madre sola puede ser agresiva, nerviosa, sentirse agobiada por las deudas y, si no tiene el apoyo de su familia, puede agredir a su hijo y crearle traumas, que le durarán toda su vida.

También hay casos lamentables en que una madre abandona a sus hijos para unirse a otro hombre y los deja con la abuela o con las tías. En este caso, los hijos

crecerán resentidos contra su madre, que prefirió buscar su propia felicidad, abandonándolos.

Y no faltan casos en los que un padre violento y alcohólico agrede a sus hijos y a su esposa, creando un clima de tensión permanente en el hogar, que traumatiza a los niños y los hace nerviosos e inestables.

Se dan casos en los que la falta de unión y amor familiar hace que los niños se sientan inseguros, pues constantemente oyen hablar de divorcio; y ellos sufren ante esa eventualidad, ya que quisieran la unión y amor entre sus padres. ¡Cuántas veces los niños desearían intervenir para llamar la atención a uno de sus padres, pero se les hace callar con amenazas! En ocasiones, tienen que sufrir hasta graves violencias y abusos de sus propios familiares. Esto los marcará negativamente para siempre, considerándose una basura y creyendo que ni siquiera Dios los puede querer.

Recuerdo el caso de un niño que iba a hacer la primera comunión. Se salió de la iglesia y no quiso entrar hasta que todo terminó. Y dijo que lo hizo, porque él era malo. Y tenía miedo de comulgar, porque Dios lo iba a castigar. ¿Por qué creía que era malo? Porque en su casa se lo habían repetido continuamente y le pegaban constantemente ya que era un niño hiperactivo y hacía travesuras. Su madre no lo aguantaba, porque ya tenía suficientes problemas en casa con el esposo, el trabajo, los otros hijos, etc.

Lamentablemente, muchos de estos niños que se desestiman o tienen una autoestima muy baja, pueden caer en la indiferencia: nada les interesa. No les interesa estudiar ni hacer la primera comunión ni comportarse bien. Es una manera de manifestar su rebelión ante el abandono afectivo de sus padres o ante sus críticas constantes. La falta de amor los lleva a la indiferencia y en ocasiones también a la depresión.

La depresión es una enfermedad muy frecuente en nuestros días. Y la baja autoestima es una de las causas principales. El depresivo sólo se acuerda de las cosas negativas que le han sucedido y les da vueltas y vueltas, lamentándose de lo ocurrido y pensando en cómo debería haber actuado. No se acuerda de sus cosas buenas y no reconoce sus cualidades positivas. Estas personas suelen despreciarse a sí mismas y hasta rechazan la vida, intentando suicidarse.

Ocurre con frecuencia que echan en cara a sus padres el haber venido al mundo. Tienen una especie de rabieta existencial y un malestar continuo; porque, según ellos, todo les sale mal. Y ¿para qué seguir viviendo, si tienen que sufrir? Rechazan todo y a todos, empezando por sus padres y hermanos. No quieren saber nada con nada ni con nadie. No les interesa nada de nada.

Además de echarles la culpa a los demás de sus desgracias, pueden caer en el rencor y en el odio hacia otros, sean sus padres, sus hermanos o quienes han abusado de ellos o los han engañado… Y por el camino del rencor nunca podrán tener una buena autoestima ni podrán ser felices.

Recuerdo el caso de un alcohólico de mi parroquia. Era cargador del mercado y venía todos los viernes al salón parroquial a recibir el almuerzo que dábamos a un grupo de 40 alcohólicos. Mientras comían, yo les hacía algunas reflexiones espirituales y, después, les hacía cantar. Un día les hablaba del perdón y de que debían perdonar a los que les habían ofendido. En ese momento, el citado joven, a quien llamaban *caballito* por sus locuras e irresponsabilidades, se levanto furioso, diciendo que él no podía perdonar nunca a su madre, porque lo había abandonado de niño. Se puso rojo de ira y se marchó.

Lo peor fue que al poco tiempo, estando borracho como de costumbre, se quemó el cuarto donde dormía y quedó dentro carbonizado. Y yo pensé: ¡Cuántos traumas tenía el *caballito*! ¡Cuánto sufrimiento desde niño, al no tener una madre que le diera el cariño que necesitaba! ¡Cuánta falta de amor en su vida! Una vida de desestima y desprecio de sí mismo que termina en muchos casos en la cárcel, o en una muerte prematura por la cirrosis o por otras enfermedades.

Por eso, para tener una buena autoestima, es preciso liberarse del rencor y del odio. Hay que perdonar y aceptar el pasado como ha sido, sabiendo que Dios nos ama y no hay mayor dignidad en el mundo que la de ser hijos de Dios. Ahora quiero decirte a ti, quienquiera que seas: *Despierta, hay esperanza para ti. No te destruyas a ti mismo. No te avergüences de ti mismo. Dios te ama tal como eres, eres su hijo. Pídele perdón y adelante, comienza una nueva vida. Son infinitamente más los tesoros que posees que tus defectos y fracasos. No mires tu pasado, mira el futuro. Dios te espera al final del camino y quiere abrazarte con alegría. No pienses en el suicidio ni en hacer daño a nadie.*

Tú eres arquitecto de tu propio destino. Levanta tu mirada hacia lo alto, y dite a ti mismo: "Soy lo que soy por mi propia culpa y lo que seré el día de mañana también depende de mí. Por tanto, comenzaré a trabajar hoy con nuevos bríos para fabricar mi futuro y, con la ayuda de Dios, espero llegar a ser mucho más de lo que soy actualmente. Dios me necesita, los demás me necesitan. Tengo toda una vida por delante y hay mucho que hacer. ADELANTE".

EL PERDÓN

El que no perdona, nunca será capaz de amar, porque el odio y el rencor cortan la comunicación con Dios. Dice Jesús: *Como el sarmiento no puede dar fruto, si no permanece unido a la vid, tampoco vosotros si no permanecéis en Mí… Sin Mí no podéis hacer nada. El que no permanece en Mí, es echado fuera, como al sarmiento y se seca y los amontonan y los arrojan al fuego y arden* (Jn 15,4-6).

Con rencor, no hay vida espiritual. Sin perdón, no hay amor; y, sin amor, ¿para qué sirve la vida? Sin amor, la vida no tiene sentido. Y la autoestima será nula. ¿Acaso el guardar odio y deseos de venganza aliviará los sufrimientos? ¿Acaso una dulce venganza será agradable a Dios? Jesús nos dice que debemos amar a nuestros enemigos y orar por ellos. Y dice: Si *vosotros perdonáis a los demás sus faltas, vuestro Padre celestial os perdonará vuestras faltas, pero, si no perdonáis, tampoco vuestro Padre os perdonará vuestras faltas* (Mt 6,14-15).

El perdón es necesario para recuperar la paz perdida. Sentirse bien con uno mismo es el primer paso para aceptarse así mismo y tener una buena autoimagen y una buena autoestima. Pero el perdón puede comprender varios aspectos: perdonarse a sí mismo, perdonar a Dios, a quien podemos acusar de ser la causa de nuestros sufrimientos, y perdonar a los que nos han hecho daño.

a) Perdonarse a sí mismo

El padre Marcelino Iragui cuenta el caso de una chica a quien su madre, cuando ella tenía cinco años, le había visto manipulando el sexo y le había gritado: "*Sucia, no hagas eso, que es pecado*". La niña se sintió tan culpable y sucia que creía que nadie podría quererla, ni siquiera Dios. *Su autorrechazo y autocondenación llegó a ser tal que, en su juventud, rechazaba toda señal de amistad por sentirse indigna y porque le era imposible creer en el amor de los demás. Tenía 20 años, cuando pudo perdonarse a sí misma y abrir su corazón a Jesús. De ahí comenzó un lento y penoso proceso de curación y apertura a la vida y al amor*[1].

El padre Ronald La Barrera cuenta el caso de una mujer que lloraba mucho y le dijo: *Yo soy mala, porque yo maté a mi hijo*. Ella había abortado y creía que no podía tener perdón de Dios y no se lo perdonaba a sí misma. Oraron por ella y comenzó a calmarse. *Me comentó que tenía 18 años y que hacía seis meses que había cometido el aborto. Se había confesado, pero seguía sin perdonarse lo que había hecho. Su angustia la tenía oprimida; pero, después de la oración, ella sintió una gran paz en su corazón al saberse perdonada por el niño y por Dios*[2].

Jean Vanier refiere el siguiente caso: *Una joven de 17 años me escribió una larga carta en que me hablaba de su familia. Ella había sufrido mucho, porque tenía la impresión de que sus padres nunca la habían querido. Era como si hubiera sido un error o una equivocación. Sus padres hablaban siempre de sus hermanos y hermanas; nunca de ella. Ella fue a la escuela, pero ella no tenía amigos. Era como si ningún hombre la pudiera querer. Ella sufría mucho por la falta de amor. Un día se fue a un bosque, se sentó debajo de un árbol y, de pronto, dice ella: "Yo fui invadida de un sentimiento d ser amada por Dios". Fue una experiencia tan hermosa que hizo que se*

---

1 Iragui Marcelino, *Jesús sana hoy*, Ed. El Carmen, Vitoria, 1987, p. 77.
2 La Barrera Ronald, *El poder de la oración*, Ed. Huellas, Trujillo-Perú, 2003, p .43

aceptara a sí misma. Si ella era amada por Dios, se podía amar a sí misma. Y, amándose a sí misma, podía dejar que los otros la amaran. Su vida cambió radicalmente[3].

En este caso, el haber experimentado que Dios la amaba le hizo sentirse digna de ser amada también por los otros y así poder aceptarse y poder sonreír a la vida, que antes le parecía oscura y sin sentido.

b) ¿Perdonar a Dios?

Muchas personas creen que Dios es el culpable de todas sus desgracias, y no faltan quienes le increpen de malas maneras por haberlas hecho así. Recuerdo a una joven que lo insultaba constantemente, porque decía que todo le salía mal y que Él era el culpable. Se creía una nulidad para todo y la culpa para ella la tenía Dios. ¿Qué autoestima podría tener? El doctor Ricardo Castañon contaba el caso de una joven universitaria que, el día de un examen importante de Anatomía, fue a misa temprano y comulgó para pedir a Dios que le ayudara en el examen. Pero la hostia se la sacó de la boca y la puso en su libro de Anatomía para que así pudiera tener más apoyo de Dios. Al regresar a su casa después de haber desaprobado el examen, llena de cólera, sacó la hostia, le hizo huecos con un alfiler y después la tiró por el inodoro. ¿Era una venganza por haber desaprobado? ¿Tenía Dios la culpa? Así no iba a mejorar su autoestima ni ser más feliz. Sólo amando y perdonando podría encontrar la felicidad que sólo Dios puede darle.

Hay gente que esta resentida con Dios, porque ha muerto algún ser querido o ha enfermado algún familiar. Y ¿a quién echarle la culpa? No ven a nadie más que a Dios. Su reacción es alejarse de Él, dejar de orar y no ir a la iglesia. A ellos habrá que decirles que así no se solucionarán sus problemas y que deben saber aceptar a Dios como es, si creen que Él es el culpable; pero, sobre todo, aceptar siempre la voluntad de Dios; de otro modo, van a vivir eternamente con resentimientos y rencores que no les dejarán ser felices.

c) Perdonar a los demás

Algo extremadamente importante en la vida es perdonar a los que nos han ofendido. Todos, de alguna manera, hemos sufrido las acciones negativas de otros. Hay ocasiones en que los sufrimientos pueden ser realmente muy grandes como ante la violación de una hija, ante el robo de toda la casa, ante el incendio deliberado del negocio, ante el secuestro o el asesinato de un ser querido. En fin, hay infinidad de casos en los que el sufrimiento puede llegar a niveles realmente grandes. Y, cuando no

---

[3] Vanier Jean, *Toute personne est une histoire sacrée*, Ed. Plon, Paris, 1994, p. 190.

hay una fe en Dios y falta el amor a Dios, qué fácil es caer en el odio y en la venganza. Y por ese camino nunca podrán tener paz.

Hay que perdonar para tener paz, hay que perdonar para sanar. El odio enferma y destruye por dentro. Veamos el caso de Lidia. *No podía perdonar a sus hermanos que la habían violado desde los seis hasta los ocho años. Se sentía culpable de no haber confesado este pecado en su primera confesión y lloraba amargamente. Lidia se sentía indigna. Por fin, quiso confesarse de haber guardado odio a sus hermanos… Perdonando, se dio en ella un proceso completo de sanación*[4].

La historia de Jody es parecida: su padre había sido un alcohólico y, a la edad de 5 años, había sido abusada sexualmente por miembros de su familia. Así es que en sus años de adolescencia, ¿qué expectativas podía tener para la vida? Se hundió más y más profundamente en el pecado, las drogas, la prostitución, el licor… Comenzamos a orar por ella, pidiendo al Señor que le ayudara a perdonar a todos los que la habían herido y para que el Señor llenara el vacío de su corazón y lo llenara de amor.

Y ella nos contó: "Cuando era niña, éramos tan pobres que no teníamos baño ni agua potable. Iba al colegio sucia y sin la ropa adecuada. Nunca tenía los útiles escolares apropiados. Ninguno de los muchachos quería jugar conmigo, porque estaba sucia. Luego, para empeorar las cosas, se me pegó la tiña y el doctor mandó que me raparan la cabeza y usara una media velada en mi cabeza".

Yo le dije: "Jody, Jesús te ama mucho. ¿Puedes permitirle que te ame y te tome de la mano y que te abrace? Él quiere quitar la herida de los recuerdos horribles que tienes y darte el amor que necesitas".

De repente, ella dijo: "Veo a Jesús. Me esta tomando de la mano. Él quiere estar conmigo y me ama. No soy fea para Él, no estoy sucia para Él. Ah, soy tan bella para Él.

Jody regresó a la universidad y llegó a ser consejera para personas con problemas de droga. La clave principal de su sanación fue el perdón. No puede haber ninguna autoestima sin la eliminación del resentimiento. Ella supo perdonar a todos: a los que habían abusado de ella, a su padre que le había enseñado a tomar licor, a los que la habían iniciado en la drogas, al esposo que había sido tan sádico y había intentado matarla; y se perdonó a sí misma por todo lo malo que había hecho[5].

Recuerdo el caso de una terrorista que vino a visitarme en Arequipa. Me contó que sus padres habían sido alcohólicos, que sus hermanos la habían violado de niña y,

---

[4] Gamarra Georgina, *El amor que perdona*, Imprenta Sergafin, Lima, p .9.
[5] DeGrandis Robert, *Sanación de la Autoimagen*. Ed. AMS, Bogota, 2004, pp. 31-36.

por eso, tenía resentimiento contra todo el mundo. Un día pasaron por su pueblo los terroristas y se unió a ellos para escaparse del infierno de la vida de cada día.

Pero lo que no sabía es que iba a caer en otro infierno peor. En el campamento guerrillero, con otra joven, era la cocinera durante el día y la *querida* al servicio de todos durante la noche. Cuando hacían incursiones, le daban droga para que fuera insensible. De esta manera, había matado unas 30 personas. Su conciencia no la dejaba ser feliz. Sentía asco de sí misma y pensaba en suicidarse para liberarse de aquella situación en la que el odio a la gente era la única manera de vengarse de la sociedad. Por fin, decidió escaparse y huyó lejos, muy lejos. Felizmente, nunca la encontraron; y ahora puede vivir en paz, sirviendo a Dios y a los demás.

Jean Vanier cuenta lo que sucedió en una cárcel de alta seguridad de Kingston, Canadá. Les habló de los presos del amor de Dios. Pero uno de los reos lleno de rencor, le gritó: *Tú has tenido una vida fácil, no entiendes lo que nosotros vivimos. Yo, a los cuatro años, vi cómo violaban a mi madre ante mis ojos. A los siete años mi padre me vendió a unos homosexuales; a los trece unos hombres de azul (policías) vinieron a buscarme… Y, si alguien viene de nuevo a esta cárcel a hablarnos de amor, le romperé la cabeza a patadas.*

Le escuché sin decir nada y oré. Después le dije: Es verdad que mi vida ha sido fácil. Es verdad que no conozco vuestra vida, pero lo que sí sé es que todo lo que acabas de decir es muy importante. ¿Me autorizas a contar fuera lo que me has dicho?

- *Sí, me respondió.*

Entonces, añadí: "Vosotros tenéis cosas buenas que decirnos, pero algún día saldréis de aquí y quizás necesitéis oír ciertas cosas". Después de la charla, le estreché la mano y me vino la inspiración de preguntarle si estaba casado y, como me contesto que sí, le dije: "Háblame de tu esposa". Y aquel hombre tan violento, que tenía tanto odio dentro, se echó a llorar y me habló de su mujer que estaba en una silla de ruedas, vivía en Montreal y a quien no había visto desde hacia 2 años[6].

Ese hombre tan lleno de odio a la sociedad, sentía amor por su esposa. Bastó hablarle de ella, interesarse por ella, para que su odio se quebrara. Por eso, ¡cuánto amor podemos dar a quienes han sido rechazados y oprimidos por los demás! ¡Cuánto bien podemos hacer con nuestro amor! Más que palabras, los otros necesitan el testimonio real de nuestro amor para poder perdonar.

Cuando en 1940 los tanques alemanes invadieron su casa familiar en el sur de Francia, Maïti Girtanner, una joven francesa, se rebeló y decidió unirse a la Resistencia. Algún tiempo más tarde, fue arrestada y torturada por un médico alemán, cuya especialidad era la tortura aplicada sobre el sistema nervioso central. Fue la

---

[6] Vanier Jean, *La fuente de las lagrimas*, Ed. Sal terrae, Santander, 2004, pp. 25-26.

única sobreviviente de un grupo de 20 personas; pero, desde entonces, su vida se vio marcada por un sufrimiento horrible y constante. En 1984, recibió en su pequeño apartamento de París una llamada telefónica y, al instante, reconoció la voz del médico alemán. Se encontraron y hablaron. Ella pudo perdonarlo. A él, entre tanto, lo habían nombrado alcalde de un pueblo austriaco. A su regreso, después de visitar a Maïti, reunió a su familia y a los habitantes el pueblo y les contó todo acerca de su vida. Murió de cáncer dos semanas después[7].

ACÉPTATE COMO ERES

Acéptate como eres, pero da lo mejor de ti mismo. No te compares con los demás. Tú eres diferente. No seas mediocre ni flojo ni comodón. Vive con todas tus fuerzas y toma tu vida en serio. Escribe cada día la mejor página del diario de tu vida.

La autoaceptación es el primer paso para tu felicidad. La experiencia enseña que, cuando uno ha empezado a aceptarse y amarse a sí mismo, empieza también a aceptar y amar a los demás. Por eso, sé tú mismo. No imites a nadie y cumple fielmente la misión que Dios te ha encomendado en este mundo. Tienes una misión diferente de cualquier ser humano que ha existido, existe o existirá. Eres una persona única en el mundo. Nunca ha existido ni existirá alguien semejante a ti. Por eso, Dios te ama por ti mismo, así como eres. Acéptate así con tus propias limitaciones.

El sacerdote español José Luis Martin Descalzo, gran escritor, en su libro *Razones para la alegría* escribía la siguiente fábula que puede hacerte meditar en tu propia vida:

Los animales del bosque se dieron cuenta un día de que ninguno de ellos era el animal perfecto: los pájaros volaban muy bien, pero no nadaban ni excavaban; la liebre era una estupenda corredora, pero no volaba ni sabía nadar… Y así todos los demás. ¿No habría manera de establecer una academia para mejorar la raza animal? Dicho y hecho. En la primera clase de carrera, el conejo fue una maravilla, y todos le dieron sobresaliente; pero en la clase de vuelo, subieron al conejo a la rama de un árbol y le dijeron: ¡Vuela, conejo! El animal saltó y se estrelló contra el suelo con tan mala suerte que se rompió dos patas y fracasó también en el examen final de carrera. El pájaro fue fantástico volando, pero le pidieron que excavara como el topo. Al hacerlo, se lastimó las alas y el pico y, en adelante, tampoco pudo volar; con lo que ni aprobó la prueba de excavación ni llegó al aprobado en la de vuelo.

Convenzámonos: Un pez debe ser pez, un estupendo pez, un magnífico pez; pero no tiene por quÉ ser un pájaro. Un hombre inteligente debe sacarle la punta a su inteligencia y no empeñarse en triunfar en deportes, en mecánica y en el arte a la vez… Una muchacha fea difícilmente llegará a ser bonita, pero puede ser simpática, buena y

---

[7] Puede verse sobre esto el film de Michel Farin *Resistance et pardon*. El guion del film fue publicado por Vie chretienne.

una mujer maravillosa. Sólo cuando aprendamos a amar en serio lo que somos, seremos capaces de convertir lo que somos en una maravilla.

Por eso, repite cada día la oración de los alcohólicos anónimos: *Señor, concédeme la serenidad para aceptar lo que no puedo cambiar, la valentía de cambiar lo que puedo y la sabiduría par distinguir la diferencia*.

Nunca te digas a ti mismo: *No valgo para nada. Todo me sale mal. No puedo confiar en nadie. Soy poco importante. Y,¿si me matara? Nadie me quiere. Si desaparezco, haría un favor a mi familia. La gente es mala y mi vida es un desastre. No vale la pena vivir…*

Estas palabras son como cuchillos que van matando tu alma y tus ilusiones. Es cierto que, en ocasiones, puedes tener fracasos, enfermedades, accidentes. O puedes sufrir las consecuencias de la maldad de otras personas y padecer injusticias, robos, agresiones… Pero, a pesar de todo y de todos, Dios te ama con un amor infinito y espera mucho de ti. Y te dice, como Jesús en Evangelio: *No tengas miedo solamente confía en Mí* (Mc 5,36).

Si quieres ser feliz, debes aprender a aceptarte como eres y a amarte a ti mismo así como eres. No olvides que Dios te ama tal cual eres, no necesitas cambiar para que te quiera, pero sí desea que mejores para que tú seas más feliz y le des la alegría de ser mejor.

Y así como debes evitar en ti mismo pensamientos negativos, es preciso que nunca los inculques en los demás, haciéndoles sentir mal. Nunca digas a nadie palabras de desprecio.

Decía Sabater: *Soy de la opinión de que, cuando se trata a alguien como si fuese un idiota, es muy probable que, si no lo es, llegue pronto a serlo*. Por eso, trata de elogiar las cosas buenas de los demás y levanta su ánimo decaído con palabras de aliento. Dite a ti mismo:

Hoy sembraré una palabra buena
para que haya más paz.
Hoy sembraré un gesto de amistad
para que haya más amor.
Hoy sembraré una oración
para que alguien se acerque más a Dios.
Hoy sembraré un gesto de delicadeza
para que haya más bondad.
Hoy sembraré sinceridad
para que haya más verdad.
Hoy sembraré una sonrisa
para que haya más felicidad.

La vida se construye con pequeñas cosas llenas de amor. ¡Podemos con tan poco hacer felices a los demás! ¡Y podemos con tan poco hacer infelices a los demás! Tú sé de los que siembran siempre el bien y nunca el mal. Nunca hagas daño y, si no puedes hacer algo por alguien, al menos, deséale lo mejor y ora por él.

Por tu parte, no te preocupes tanto del qué dirán ni del miedo al ridículo. Si no te autoestimas, serás un eterno derrotado. Si te dejas acobardar por lo que dicen de ti, nunca darás un paso adelante. Tus amigos te ensalzarán y tus enemigos te humillarán, pero tú eres el mismo, digan lo que digan los demás. Es más importante lo que tú piensas de ti mismo que lo que piensan los demás. Levanta tu ánimo. Esfuérzate por superarte y Dios te bendecirá más de lo que puedes pedir o imaginar.

SUPÉRATE

A pesar de todos tus defectos, puedes ser feliz. Porque la felicidad no está en las cosas externas sino en el corazón. Si tienes un corazón que sabe amar, que es sincero y noble y sabe perdonar, tu vida será positiva y podrás sonreír, sabiendo que vale la pena vivir para amar y hacer felices a los demás. Sin embargo, es tremendamente triste ver jóvenes sin alegría, viejos de espíritu, que van sin rumbo por el mundo, viciados por las drogas o el alcohol, que no tienen la ilusión de ser mejores. Sólo piensan en disfrutar de la vida, buscando continuamente el placer. Al final, se quedan vacíos por dentro y su vida es un fracaso total. ¿Qué autoestima pueden tener?

Jóvenes negativos, inútiles, vidas sin rumbo, vacías de sentido, jóvenes violentos, rebeldes contra todo y contra todos, que no quieren oír hablar de esfuerzo o sacrificio y sólo piensan en su yo.

Por eso, ten coraje para vivir, aunque todos te critiquen. Ten una meta que cumplir, revisa el rumbo de tu vida, rectifica los errores, supérate. No te detengas en el camino del bien. Aspira siempre a las alturas, aspira a lo más alto y más profundo. Tu vida está hecha para mares sin orillas, para horizontes sin límites, en una palabra, está hecha para el infinito.

Nunca te des por satisfecho. Siempre hay un mundo inmenso por descubrir y, en el camino del amor y de hacer el bien, nunca puedes decir basta. Así que rectifica el rumbo y ADELANTE, confiando en Dios.

Dice Jean Vanier: *Hace un tiempo me encontraba dando un retiro y vino a verme una pareja. Ella estaba embarazada y doce médicos les habían confirmado que el cerebro del niño que esperaban estaba profundamente dañado. Los doce médicos les habían aconsejado el aborto. Me pidieron mi opinión. Y les dije que no podía aceptar la idea de matar a un niño ni siquiera enfermo. Les prometí que les ayudaría en el caso de*

que el niño naciera con una deficiencia… Algunos meses mas tarde, la madre dio a luz a dos gemelos en perfecto estado de de salud[8].

¿Dios había hecho un milagro? Es posible. De todos modos, el haber decidido amar a ese niño en lugar de rechazarlo, cambió su vida para bien. ¿Habrían podido perdonarse a sí mismos el haber matado a sus dos hijos? Lo más importante en la vida es el amor. El amor debe triunfar sobre el odio y la muerte; y la fuerza del amor en nosotros, debe llevarnos a superarnos en todo.

Nos sigue diciendo Jean Vanier: *Uno de mis amigos terminó un doctorado en filosofía. Era un hombre brillante. Ya se le había ofrecido un puesto importante. Pero él cayó enfermo y se le descubrió un tumor en el cerebro. Después de una operación delicada, él no podía leer. Durante dos años, él vivió una existencia de confusión y rechazo. No podía aceptar su realidad. Para él su vida se había malogrado. Estaba desorientado. Sin embargo, poco a poco, comenzó a descubrir las alegrías de la relación con los demás y el mucho bien que podía hacer a otros. Después de un tiempo, pudo decir a un amigo: "Ahora puedo aceptar todo lo que he pasado. Yo hubiera vivido para los libros y las ideas. Ahora, que no puedo leer, yo vivo con personas y para ellas. Yo soy feliz". Él ahora se dedica a escuchar y apoyar a personas en dificultad*[9].

Por ello, piensa que no eres todo lo que pudiste haber sido, pero tampoco eres todo lo que puedes llegar a ser. Según estudios realizados por especialistas, toda persona posee unas amplias cualidades humanas que nunca pone en práctica al 100%. En concreto y según esos mismos estudios, sólo en un 10% como máximo suele hacerse realidad, quedando el 90% restante sin explotar. Y es lamentable pensar que somos mendigos ricos, como algunos de esos mendigos de las calles a quienes se les ha encontrado mucho dinero guardado bajo el colchón. Todos tenemos grandes valores humanos atrofiados por falta de uso, por no confiar en nosotros mismos o por infravalorarnos. Nuestra ignorancia de lo que somos bloquea muchas veces nuestra creatividad y nuestros frutos. Normalmente, nos vemos impulsados por la rutina o el miedo. No nos gusta salir de nuestras costumbres, nos gusta lo cómodo y lo fácil, y ahí está el pecado de omisión: de tanto tiempo y cualidades perdidas por falta de esfuerzo.

Por lo cual, piensa que hay delante de ti un largo camino por recorrer, y en este camino no puedes descansar o decir que ya tienes suficiente. Evidentemente, con el paso de los años tu cuerpo se desgasta, te haces más torpe y débil.

Pero, aun en esos momentos de decaimiento físico, debes tener un espíritu joven y emprendedor, porque tu alma nunca debe envejecer por el cansancio, el desánimo o el desaliento. La Madre Teresa de Calcuta decía: *No dejes que se oxide el hierro que hay en ti. No vivas de fotos amarillas (de recuerdos). Cuando no puedas correr, trota; cuando no puedas trotar, camina; cuando no puedas caminar, usa el bastón o vete en silla de ruedas, pero nunca te detengas. Siempre adelante*.

---

[8] Vanier Jean, *Hombre y mujer los creó*, Ed. PPC, Madrid, 2001, p. 218.
[9] Vanier Jean, *Toute personne est une histoire sacrée*, o.c., p. 146.

Si no puedes ser pino en la cima de una colina,
sé maleza en el valle;
pero sé la maleza mejor junto al torrente.
Sé arbusto, si no puedes ser árbol.
Si no puedes ser sol, sé estrella.
No vencerás por el volumen,
sino por ser el mejor de lo que seas.

Reconoce tus limitaciones, pero desarrolla tus potencialidades. Si eres una mujer fea, no podrás ganar un concurso de belleza; pero con tu alegría, tu amabilidad y tu sonrisa, serás más atractiva que una mujer bella, pero fría y altanera. Si eres pobre, probablemente nunca podrás vivir en un palacio, pero, si en tu casa hay amor, unión y paz, serás más feliz que los más ricos del mundo. Si no tienes cualidades para el estudio, no podrás sacar ningún doctorado, pero puedes ser un hombre feliz como taxista, mecánico o cocinero. Lo importante es que te sientas realizado, cumpliendo bien tu misión.

No te desanimes. Serás tan joven de espíritu como tu confianza en ti mismo y tan viejo como tus dudas. Si un día tu corazón está a punto de ser mordido por el pesimismo y la vulgaridad, que Dios tenga compasión de tu alma vieja. La verdadera vejez está en el alma que ha desertado de sus ideales y cree que ya no sirve para nada. Los años arrugan la piel, pero el renunciar a los ideales arruga el alma. Reflexiona:

Si sientes que no puedes lograr algo,
no te desanimes.
Piensa en el ave, que paja a paja hace su nido.
Piensa en el sol, que alumbra
los espacios siderales
hasta llegar a su destino;
en la planta que lucha por florecer,
a pesar del viento frío;
en la hormiga que carga un granito de trigo
en la roca, que es perforada
por el constante rocío;
en el niño pequeño que a hablar ha aprendido.
Y en Dios que, en su inmenso amor,
siempre está contigo.

Y, si alguna vez fracasas,
después de haberlo intentado todo,
recuerda que haber fracasado
no significa que eres un fracasado;
significa que todavía no has tenido éxito.

Fracaso no significa que no has logrado nada,
significa que has aprendido algo.
Fracaso no significa falta de capacidad,
sino que debes hacer las cosas
de distinta manera.
Fracaso no significa que Dios te ha abandonado,
sino que Dios sigue esperando
y confiando más en ti.

Hermano mío, vive para la eternidad, no pienses solamente en los cuatro días de este mundo. Vive para siempre. Hazte un futuro eterno y no un futuro humano con dinero y cosas materiales, que tendrás que dejar aquí un día. Cuando estés triste, mira al cielo, ora a tu Padre Dios. Mira la hermosura de las flores, oye una buena música, vete al campo a oír el susurro de la fuente o el silbido del viento. Escucha atentamente el trino de los pájaros. Déjate empapar de la belleza de la naturaleza y vuelve con nuevos bríos a continuar tu vida diaria, confiando en Dios.

No pongas tus ilusiones en las cosas pasajeras de este mundo. No hagas depender el éxito de tu vida de las cosas materiales. Pon el sentido de tu vida en el amor, que nunca envejece. Un hombre lleno de amor es un hombre lleno de Dios y de juventud espiritual. Por eso, aunque seas anciano o enfermo discapacitado, puedes seguir triunfando, sonriendo y siendo feliz hasta el último día de tu vida. Dios está contigo y cada día será para ti un nuevo triunfo de cara a la eternidad. Piensa que Dios te ha encomendado una misión única en el mundo; cúmplela. Supérate y Dios te bendecirá.

EL VALOR DE LA PERSONA

Cada ser humano es sagrado y tiene una historia sagrada que se remonta hasta la eternidad. Antes de que existiera el tiempo, antes de que el mundo fuera creado, Dios, en sus planes divinos, decidió crear a cada ser humano. Nadie viene al mundo por casualidad. Nadie existe por error. Nadie está en el mundo sin una misión que cumplir, aunque en algunos casos no lo entendamos. Pues bien, Dios decidió crear a cada ser humano en particular, con sus cualidades personales, con su nombre y apellidos. Dios no hace fotocopias. Dios no crea seres humanos en serie o por clonación.

Según estudios del genoma humano, se ha llegado a descubrir que, desde el primer momento de la concepción, hay un ser humano totalmente diferente de cualquier otro que ha existido, existe o existirá. No puede haber repetición. Y en sus genes, ya desde el primer momento, están programadas todas las características personales que tendrá el día de mañana. Por lo cual, desde el primer momento, es un ser humano que debe ser respetado con todos sus derechos. Sus derechos no dependen de su grado de inteligencia o de conciencia. Su dignidad se basa en su alma y no en las características o cualidades de su cuerpo, porque también los enfermos, aun en coma permanente, tienen todos los derechos humanos completos. Su alma, hermosa e inmortal, fue creada

directamente por Dios. Una obra maestra del divino autor. Y así lo constituyó al ser humano, hijo suyo.

Ser hijo de Dios es la mayor dignidad que alguien puede tener, por encima de cualquier dignidad humana. Y, por tanto, todo ser humano puede sentirse orgulloso de su estirpe divina por ser hijo del Rey del cielo.

Ahora bien, en algunos casos, Dios permite que el cuerpo para el que creó un alma maravillosamente bella tenga sus imperfecciones, quizás por efecto de la herencia, de errores humanos o de enfermedades adquiridas. No importa saber por qué. Pero lo importante es saber que ese ser humano discapacitado, enfermo físico o mental, sigue siendo un hijo de Dios. Y tiene un alma perfecta y hermosa, que brillará en todo su esplendor al momento de su muerte y, después, por toda la eternidad. En el más allá de la muerte, no existen seres humanos discapacitados. Todos serán perfectos con su cuerpo resucitado e inmortal, y serán, por su supuesto, inteligentes y felices por toda la eternidad.

Con esto queremos decir que las imperfecciones, discapacidades o enfermedades del ser humano son temporales y que el ser humano vale por su alma y no tanto por su cuerpo. Por ello, hay que aprender a amar en esta vida para embellecer más y más nuestra alma. Decía san Agustín: *¿Cómo seremos más bellos? Amando al que es siempre bello. Cuanto más crece en ti el amo,r más crecerá en ti la belleza*[10].

Precisamente por eso, porque estamos llamados a ser bellos por el amor, es tan importante amar y sentirse amados. Un niño que no es amado, difícilmente aprenderá a amarse a sí mismo y a los demás. ¡Qué grande es en esto la responsabilidad de los padres! Si un niño es rechazado, porque es enfermo, vivirá en angustia y miedo continuo. Quizás se sienta indigno de ser amado y crea que su vida no vale para nada. Y esta falta de sentido en su vida, le pude llevar a ser agresivo, a tener gestos de autodestrucción, a gritar o a encerrarse dentro de sí mismo para protegerse de las agresiones externas, bloqueando la comunicación con los demás. ¡Cuánto sufrimiento para ellos, que no aprenderán a amar por no haber sentido amor! Y sus vidas se hundirán en la oscuridad, en el miedo o en el deseo de morir.

Dice Jean Vanier: *En los años setenta me invitaron varias veces a hablar a los presos de las cárceles de Canadá. Yo vivía con ellos durante los días del retiro. Así que pude hablar con los presos del club 21, que habían cometido homicidio y habían sido condenados a 21 años o más de prisión. Todos ellos me hablaban de sus problemas en familia. Y yo pensaba que, si yo hubiera nacido en otra familia, con otra educación y en*

[10] In epist Io ad parth tr 10; PL XXXV, IX, 9.

situaciones parecidas a las de ellos, yo habría hecho lo mismo. Ellos estaban allí, en un mundo sin ternura, un mundo que lleva a la angustia, a la violencia, cercados por los muros de la prisión. Ellos venían de familias desunidas y violentas, con situaciones de miseria y de paro. Muchos eran indígenas nativos del país.

Las personas en prisión tienen mucho de parecido con las personas con discapacidad mental. Han sido rechazados. Las personas en prisión no han conocido en su mayor parte una familia unida cálida. Así nacen en su corazón heridas profundas, que llevan a actos agresivos y violentos o autodestructivos, encerrados en ellos mismos, sin esperanza.

En 1974 organicé un retiro ecuménico en Belfast, Irlanda del Norte. Eran unos treinta católicos y unos treinta protestantes. Ningún católico había hablado nunca con un protestante y viceversa. Entre ellos, había un muro de prejuicios, de incomprensión e ignorancia. Cada grupo evitaba comunicarse con los otros y consideraba a los otros como malos y peligrosos. Las mentiras y las falsas informaciones habían creado prejuicios sólidos. Así la venganza llama a la venganza en una espiral de odio y violencia[11].

En la India, en 1975, acogimos a Sumasundra, un joven de 20 años procedente de un hospital siquiátrico local, donde había sido abandonado cuando era niño. Tenía una grave discapacidad física, que le obligaba a arrastrarse como buenamente podía sobre sus dos piernas deformes. Sólo podía pronunciar unas cuantas palabras, pero era mentalmente muy despierto. Su llegada a la comunidad fue una gran alegría para él, que hizo grandes progresos. Solía ir arrastrándose hasta el pueblo y se tomaba un refresco en el salón de te. Pero él nunca recibía visitas y empezó a sentir celos de los demás. Se desesperaba porque quería ver a su madre y, en su desesperación, un día se tendió cuan largo era en una carretera cercana ¿Quería suicidarse? Encontraron a su madre. Ella acudió a visitarlo y fue una hermosa reunión. Sumasundra encontró una nueva esperanza y su madre prometió que volvería a verlo el mes siguiente, pero nunca volvió.

Sumasundra se sumió en la desesperación y se arrojaba cada vez más frecuentemente a la carretera. El riesgo de que se suicidara y su desesperación eran demasiado grandes y hubo que llevarlo de nuevo al hospital siquiátrico. Su desesperación se debía al hecho de haber comprendido que su madre no lo quería y que era incapaz de aceptarlo con su cuerpo deforme. Entonces, él mismo empezó a odiar y rechazar su propio cuerpo. Creía que no era digno de ser amado y, entonces, ¿para qué seguir viviendo? [12].

En nuestra comunidad de Burkina Faso hemos acogido a Karim. Su madre murió en el parto. A los tres años, él tuvo meningitis y fue separado de los otros niños.

---

[11] Vanier Jean, *Toute personne est une histoire sacrée,* o.c., p. 33.
[12] Vanier Jean, *Acceder al misterio de Jesús* , Ed. Sal terrae, Santander, 2005, pp. 113-114.

La enfermedad le dejó secuelas graves. Karim no podía hablar ni caminar y su inteligencia estaba apagada. En el orfelinato estaba solo durante mucho tiempo. En su angustia, él comenzaba a golpearse la cabeza. Cuando llegó a nuestra Comunidad comenzó a descubrir que era amado y que era capaz de hacer algunas actividades. Él quería vivir. Ha dejado de golpearse la cabeza. Pero, algunos años mas tarde, cuando hubo conflictos entre los asistentes, él comenzó de nuevo a golpearse la cabeza. La falta de unidad y amor a su alrededor lo llevó de nuevo a la inseguridad y a su angustia[13].

Como vemos en estos casos, el amor da paz, seguridad y alegría. Pero, si falta el amor, muchos pierden el deseo de vivir. De ahí que hay que enseñar con palabras y obras que todo ser humano es digno de ser amado y Dios tiene un plan maravilloso para él, aunque no lo entendamos. Hay que respetarlo por lo que es: un hijo de Dios. He ahí una gran tarea que todos debemos cumplir, especialmente, con los más pobres, enfermos y discapacitados; y, concretamente, con los niños, que son tan sensibles a las muestras de amor o desamor. Por otra parte, quienes están deprimidos por no ser queridos, deben entender que son hijos de Dios y que, aunque nadie los quiera, Dios los ama. El amor de sus padres es muy importante, pero no es absolutamente imprescindible para ser felices. Sólo Dios es imprescindible, porque él es la fuente y el origen de todo amor y de toda felicidad.

Tú, quienquiera que seas, eres hijo de Dios. Mira a Jesús que, desde la cruz te esta mirando. No le preguntes: ¿Por qué me has hecho así? ¿Por qué no me distes unos padres amorosos? ¿Por qué no me hiciste sano como a los otros? ¿Por qué, por qué, por qué a mí? Jesús te podría responder: *Tú eres mi hijo, yo te he engendrado hoy* (Sal 2, 7). *Yo te he amado desde toda la eternidad* (Jer 31, 3). *Yo nunca te dejaré ni te abandonaré* (Heb 13,5). *No tengas miedo, porque yo estoy contigo* (Is 43, 5). *Tú eres precioso a mis ojos, de gran estima y YO TE AMO MUCHO* (Is 43, 4). *Antes de ser formado en el vientre de tu madre, yo te conocía; y antes de que nacieras, yo te escogí* (Jer 1, 5). *Te he llamado por tu nombre y tú me perteneces* (Is 43, 1-2). *Tengo tu nombre grabado en la palma de mis manos y no puedo olvidarme de ti* (Is 49, 15-16). *Mi amor nunca se apartará de tu lado* (Is 54, 10). *Confía en mí y no te apoyes en tu propia inteligencia* (Prov 3, 5). *No tengas miedo, solamente confía en Mí* (Mc 5, 36).

JESÚS AMA A LOS PEQUEÑOS

Jesús amaba de modo especial a los niños y los abrazaba y los bendecía. También amaba de modo especial a los pobres, a los enfermos y a los pecadores. En el Evangelio vemos el comportamiento de Jesús, acogiendo con amor a los enfermos y

[13] Vanier Jean, *Toute personne est une histoire sacrée*, o.c., p. 109.

sanándolos; y buscando como un padre a sus hijos descarriados, porque quería devolverles la paz y la felicidad perdidas.

Pensemos en Jesús. Tiene los ojos llenos de luz de tanto mirar las estrellas y tiene la mirada limpia como la de un niño inocente. Su voz es firme y dulce. Tiene el rostro curtido por el sol y los aires de los caminos. Cubre su cabeza con un turbante para protegerse del sol. Calza sus pies con unas ligeras sandalias. El polvo del camino es su compañero inseparable. No lleva alforja ni bolsa de dinero. Le gusta orar en el silencio de la noche y estar a solas con su Padre celestial. Pero le encanta la compañía de sus apóstoles y de la gente sencilla y humilde. Es un hombre maravilloso que hace milagros para hacer feliz a la gente. Aunque también es implacable con los malos, que hacen daño a los demás como los fariseos.

Jesús es el amigo de todos los sencillos. Un día, le presentan a una mujer cogida en flagrante adulterio y quieren lapidarla de acuerdo a la Ley de Moisés. Jesús la defiende. Jesús la ama tal como es. Él vino a salvar, no a condenar. Ama a esa mujer llena de miedo y también ama a esos hombres que la acusan. Ama al hijo pródigo, cuando regresa sucio y hambriento después de haber pecado tanto, y le tiende la mano y lo abraza y celebra una fiesta para él, diciéndole: Te amo.

Al paralítico de la piscina de Betesda nadie lo amaba, pero Jesús se le acerca y le hace sentir su amor, sanándolo. Aparentemente, Jesús era tan normal y sencillo como cualquiera. Acudía a la sinagoga los sábados o a las bodas, como en Caná de Galilea (Jn 2), o a los entierros, como al del hijo de la viuda de Naím. En todas partes, repartía amor y alegría. Y con sus palabras daba esperanza a todos y les decía como a Jairo: *No tengas miedo, solamente confía en Mí* (Mc 5, 36).

Un día, Jesús se encuentra con la mujer samaritana. Una mujer que tenía una historia triste de varios matrimonios. Había tenido cinco maridos y el sexto, con el que vivía, no era su esposo. Jesús ama a la samaritana y quiere hacerla feliz. En ella ve a tantas mujeres y hombres, que han tenido sucesivos divorcios y no han encontrado la felicidad, porque estaban lejos de Dios. Y es a ella, a una pecadora, a quien Jesús le descubre su secreto: *Yo soy (el Mesías) el que habla contigo* (Jn 4, 26). Y cuántas, como la samaritana, le pueden decir: *No tengo marido* (Jn 4,17). ¡Cuántos sufrimientos por tantos matrimonios rotos! Y Jesús les puede decir a cada uno: *Yo soy el camino, la verdad y la vida* (Jn 14, 6). Yo soy la felicidad del mundo. Sin mí no podéis ser felices.

Recordemos al joven rico. Tenía mucho dinero y Jesús lo invita a seguirlo, pero él tiene miedo de dejar sus comodidades. Y se fue triste. Jesús lo miró y lo amó, dice el Evangelio (Mc 10,21). ¡Con cuánto amor nos mira a cada uno a pesar de nuestros defectos, invitándonos a seguirle, porque Él es el único camino para encontrar la verdadera felicidad!

Lo mismo podemos decir del amor con que Jesús miró y sanó al ciego de nacimiento o al epiléptico o a tantos otros, que habían perdido la esperanza. Jesús es

nuestra esperanza y la esperanza de todos los que son despreciados y rechazados por el mundo en que vivimos, en que sólo cuenta la eficacia y la utilidad de las personas. Por eso, Jesús en las bienaventuranzas nos dice: *Bienaventurados los pobres en el espíritu* (los que están despegados de las cosas materiales), *porque de ellos es el reino de los cielos*. *Bienaventurados los que lloran y los que tienen hambre y sed de justicia… Bienaventurados, cuando los insulten y persigan y, con mentira, digan contra ustedes toda clase de mal, alégrense, porque grande será su recompensa en el cielo* (Mt 5,11). Estas bienaventuranzas, que son la carta Magna del Evangelio, pueden resumirse diciendo: Bienaventurados todos los que sufren en este mundo, por ser pobres, ancianos, presos, enfermos, abandonados, despreciados, torturados..., porque, si confían en Jesús, serán eternamente felices en el cielo.

Sí, hay esperanza para ellos. Jesús los espera todos los días, especialmente, en la Eucaristía. ¡Cuántas bendiciones pueden recibir ellos y sus familiares, si acuden a visitarlo en este sacramento! Jesús, el amigo que siempre los espera, se sentirá feliz de encontrarse con ellos y de derramar sobre ellos y sus familias abundantes bendiciones. Y ellos descubrirán en la Eucaristía al Dios amor que los ama, los espera y los acepta como son.

Y, después de esta vida, Jesús los estará esperando con los brazos abiertos para hacerlos felices eternamente. Porque la vida no termina con la muerte, sino que la muerte es el comienzo de una vida sin fin. Miremos hacia lo alto, más allá de las estrellas, donde Dios nos espera. La muerte no tiene la última palabra. Por eso decía Tagore:

La muerte no extingue la luz,
sino que únicamente apaga la lámpara,
porque ha llegado la aurora

La muerte será el comienzo de un nuevo amanecer y comenzará la aurora de un nuevo día eterno. Allí todos seremos bien recibidos. Allí, el mismo Jesús nos dará la bienvenida y podremos vivir eternamente en compañía de los santos y ángeles. Allí no habrá minusválidos o enfermos mentales, pues todos serán perfectos e inteligentes y brillaran con la luz de Dios. Hacia ese reino de luz y de amor nos encaminamos a través de los desiertos y sufrimientos de esta vida. Ojalá que, cuando llegue el momento del paso a la eternidad, nos encuentre Jesús con las lámparas encendidas y el corazón lleno de amor.

COMUNIDADES DE *EL ARCA*

Jean Vanier es el fundador de estas Comunidades, que ya son 130 en diferentes países. Él nació en 1928 en Ginebra (Suiza). Su padre, que era general, estaba allí en misión diplomática. Estudió en Inglaterra, donde vivió con su familia hasta principios

de la segunda guerra mundial, cuando sus padres lo enviaron a vivir a Canadá con sus cinco hermanos. Ingresó en la marina real de Inglaterra, llegando a ser oficial, pero en 1950 dejó la Armada para iniciar sus estudios de filosofía y teología en el Instituto católico de París. Allí conoció al Padre Thomas Philippe, que se convirtió en su amigo y director espiritual.

En 1964, en unión con el padre Thomas, funda la primera Comunidad para personas con deficiencia intelectual en Trosly (Francia) y así comenzó su gran obra, organizando en todo el mundo Comunidades *El Arca*, donde viven niños, jóvenes o adultos con discapacidad mental y un grupo de asistentes que los cuidan.

En 1968 crea las Comunidades *Fe y convivencia* para reunirse en grupo y orar juntos una vez al mes. En 1971 funda en unión con Marie-Helène Mathieu las Comunidades *Fe y luz*, que son 1.500 en 80 países. Están compuestas por unas 15 a 40 personas entre discapacitados mentales y familiares; y se reúnen en sus propias casas una o varias veces al mes para intercambiar ideas, orar y ayudarse mutuamente.

También fundó el grupo *Intercordia*, que alienta a estudiantes universitarios a vivir una experiencia intercultural al lado de personas pobres y marginadas en países en vías de desarrollo. Otra organización muy cercana a él es *la Obra Emmanuel*, fundada y animada por los esposos Jean y Lucette Allingrin, que se dedican a organizar adopciones de niños con deficiencia mental.

En todas la Comunidades *El Arca* son atendidos enfermos mentales, con los que se convive las 24 horas de cada día, dándoles amor, para que sintiéndose queridos y aceptados como son, puedan recuperar la alegría y las ganas de vivir. Estos enfermos, a pesar de sus enormes limitaciones, son muy sensibles y, frecuentemente, su autoestima es casi nula; sobre todo, si han sido abandonados y tratados como seres sin valor.

¿SERES INÚTILES?

En el mundo en que vivimos, algunos creen que los discapacitados mentales son fallos de la naturaleza, infrahumanos. Algunos los llaman inadaptados, retrasados, deficientes mentales, idiotas…, pero la verdad es que cada persona tiene un lugar en el plan de Dios y para Él no hay vidas inútiles. Para Dios, cada vida es sagrada y cada uno es tan importante como cualquier otro. Por eso, despreciar a uno de esos seres humanos es despreciar al propio Dios, que ha creado su alma con infinito amor.

Sin embargo, estos enfermos, que sufren tantos desprecios, a veces se creen rechazados, incluso por Dios. Y quisieran preguntarle: ¿Por qué me hiciste así? ¿Por qué no soy como los demás? ¿Por qué mis padres no me quieren? ¿Por qué se sienten decepcionados de mí?

A muchos de sus familiares hay que hacerles descubrir que su vida tiene un sentido para Dios y que, por pequeños y frágiles que sean, tienen algo único que aportar a la humanidad, porque Dios tiene un plan y una misión para cada uno de ellos, aunque otros no lo comprendan.

Algunos de estos seres especiales, discapacitados y limitados, son encerrados o encadenados para que no molesten. Alguien contaba que un día había encontrado a 30 hombres desnudos, encerrados en la sala de un hospital. Sí, ellos necesitan ayuda especializada de sicólogos y siquiatras, pero, sobre todo, necesitan mucho amor para poder sonreír y ver la vida con tranquilidad, sabiendo que son aceptados y amados tal como son.

Dice Jean Vanier: *Un día vino un padre a visitar a su hijo discapacitado mental a nuestra casa. Alguien hizo mención de que el hijo tenía los mismos ojos de su padre. El papá, un industrial, inmediatamente contestó agresivo: "No, él tiene los ojos de su madre". Como diciendo: "No hay nada de común entre él y yo". Esta respuesta fue como un dardo que hirió a su hijo, quien desapareció al terminar la comida. El papá no se había dado cuenta de cuánto daño le había hecho con su respuesta*[14].

Michel, en los juegos olímpicos especiales para personas con una deficiencia mental, ganó su carrera y recibió la medalla de oro. Y se puso a llorar convulsivamente, diciendo: ¿Tú crees que ahora mi madre podrá creer que soy capaz de hacer algo bueno?

Como Georgette que, cuando se le preguntaba si le gustaría casarse algún día, respondía:" Nunca podre casarme, pues mi madre me ha dicho que, sí me caso, podría tener un hijo como yo"[15].

Los niños no deseados tienen dentro un trauma, creen que están de más. Me estoy acordando de un detenido, condenado por el secuestro de un niño. Me contaba que su madre le había dicho, cuando tenía ocho años: "Si los anticonceptivos hubieran funcionado, tú nos estarías hoy aquí"[16].

Antonio llegó a nuestra Comunidad de Trosly, cuando tenía 20 años, después de haber pasado varios años en un hospital. No podía ni andar ni utilizar las manos, no hablaba y necesitaba una máscara de oxígeno para respirar mejor. Era muy débil y frágil, pero tenía una sonrisa y unos ojos de gran belleza. No había en él ira ni tristeza. Esto no significa que no se enfadara nunca, sobre todo, cuando el agua de la bañera estaba demasiado caliente o demasiado fría. Sin embargo, él había aceptado sus

---

[14] ib. p. 20.
[15] Vanier Jean, *Hombre y mujer los creó*, Ed. PPC, Madrid, 2001, p. 27.
[16] ib. p. 30.

limitaciones y se aceptaba a sí mismo como era. A varios de los que le cuidaban les llegó al corazón. Y decían: "Antonio me ha cambiado el corazón"[17].

Muchos enfermos mentales sienten que su vida es una decepción para sus padres, que no pueden aceptarlos como son. Estos enfermos se sienten interiormente culpables y, al no ser aceptados como son, se encierran en sí mismos, sobre todo, al ver que nadie los quiere y que los tratan con violencia y sin amor. Con frecuencia, sus gritos agresivos son una respuesta violenta a su abandono por los demás. Ellos necesitan amor y no desprecio.

Estos enfermos no son los únicos que tienen una autoestima casi nula. También podemos encontrar muchos enfermos, ancianos, accidentados, prisioneros y tanta gente en el mundo que cae en la depresión, porque nadie los acepta ni los quiere, especialmente cuando han tenido experiencias traumáticas de abuso sexual, torturas, abandono o violencia familiar constante.

Recuerdo que en mi parroquia fui a visitar un día a una familia y me hablaron de su hijo enfermo. Ningún vecino conocía su existencia. Era un jovencito de unos 18 años que tenía el cuerpo de un niño de tres, con grandes dientes, encerrado en un corralito. Sus padres creían que ese hijo era un castigo de Dios para ellos y, aunque no se habían atrevido a dejarlo morir al nacer, sin embargo, lo soportaban, pero no lo amaban. ¿Qué podría sentir ese niño en lo más íntimo de su ser? ¿Cómo no gritar de desesperación para manifestar su necesidad de amor?

Dice Jean Vanier: *Un día visité un hospital siquiátrico, verdadero antro de miseria humana. Algunos niños con una deficiencia mental profunda estaban acostados en un silencio de muerte. Ninguno de ellos lloraba, porque, cuando un niño comprende que nadie se preocupa de él, que nadie responde a sus gritos, deja de llorar. Llorar requiere mucha energía y sólo lloramos cuando tenemos esperanza de ser escuchados. Aquellos niños vivían en una especie de depresión permanente… La depresión lleva a la angustia y la vida pierde el sentido. La persona se siente abandonada, indeseable. No es extraño que algunas personas, que se sienten muy solas, se hundan en la enfermedad mental, en gestos de automutilación o en la violencia para así olvidar su sufrimiento interior*[18].

La experiencia ha demostrado que las personas que sufren una deficiencia mental están entre las más oprimidas y rechazadas de nuestro mundo. Por ello, cuando aceptamos a alguien discapacitado mental en El Arca, lo primero que tratamos de decirle es que es bienvenido, que somos felices de que exista y esté con nosotros, que lo amamos y lo aceptamos como es. Algunos sólo entienden el lenguaje de los gestos y hay que tocarlos con cariño para que entiendan que se les quiere. El lenguaje no verbal es

---

[17] Vanier Jean, *Acoger nuestra humanidad*, Ed. PPC, Madrid, 2000, p. 96.
[18] ib. p. 11.

muy importante para ellos: el tono de voz, la actitud hacia su cuerpo, la mirada. Sus gritos, su violencia o gestos autodestructivos, son mensajes para decirnos que están descontentos con el mundo que los rodea.

Si ellos descubren que sirven para algo, se sienten contentos. Muchos de ellos, a veces, con gran fervor trabajan en el jardín o en el taller y sienten alegría, porque adquieren una imagen positiva de sí mismos. Hay que ayudarlos para que realicen algunas tareas y sientan la alegría de servir y hacer algo bueno.

Cuando visito los hospitales, tomo en mis brazos a los niños discapacitados. Abandonados en su soledad, en su cuna, tienen los ojos tristes. Al abrazarlos, su cuerpo vibra con el calor de mi cuerpo y sus brazos se agitan y comienzan a reír, como un hombre que está en el desierto y encuentra un oasis con agua.

Un día, un hombre en el metro de París comenzó a gritar. Yo estaba sentado y esperé, de pronto, su mano se extendió ante mí. Yo tomé su mano y la cerré entre mis manos, lo miré, era un hombre joven de unos 25 años, sucio, con barba, con vestidos sucios y de mal olor. Yo le pregunté: ¿Cómo te llamas? Le sonreí y le puse en su mano una moneda de un franco. Él me miró con ternura y me dijo: "Nosotros estamos los dos en el mismo saco". Su mirada hacia mí, cambió su rostro, pues tenía necesidad de tener un nombre, de ser alguien y yo le pregunté su nombre y lo miré como a una persona"[19].

¿CASTIGO O BENDICIÓN?

Muchos padres de familia consideran el nacimiento de un hijo enfermo como si fuera un castigo de Dios. Otros en cambio, lo consideran como una bendición; porque, cuando hay fe, todo se ve desde una perspectiva sobrenatural. Y un hijo siempre es un regalo y una bendición de Dios, aunque nazca enfermo.

Dice la escritora Beth Matthews: *Hace unos nueve años, Dios embarcó a mi familia en un extraño, pero fantástico viaje. En 1991 diagnosticaron autismo a nuestro tercer hijo, Patrick. Y así empezó nuestra odisea. A pesar de la medicación, dieta, tratamientos y profesores, Patrick ha mejorado poco… Mientras conducía por la autopista con Patrick a mi lado, recé una vez más la oración de san Ignacio de Loyola y le pedí la gracia de querer siempre a Patrick como era. Las lágrimas rodaron por mis mejillas. Pensé: "Puede que nunca juegue al balón o diga mami, pero siempre será un hijo especial de Dios".*

Y entonces caí en la cuenta. Dios me había bendecido, ofreciéndome una escalera mecánica para ir al cielo. Eso era exactamente lo que había pedido durante los últimos diez años. Dios conocía mis debilidades. Sabía que necesitaba mucho más

[19] Vanier Jean, *Toute personne est une histoire sacrée*, o.c., p. 64.

que un pasamanos. Así que me dio la mano de mi precioso hijo y me pidió que la tomara. A veces, se para; a veces, retrocede, pero siempre apunta al cielo"[20].

Unos esposos peruanos daban así su testimonio: *Somos Santos Navarro y Margarita Zapata de Navarro. Tenemos cuatro hijos. Los dos mayores, Iván Santos y Olivia Margarita, padecen retardo mental. Agradecemos a Dios por habernos dado esta familia. Con nuestro apoyo, nuestros hijos especiales crecieron con independencia.*

Nunca los excluimos de la mesa, aprendieron a vestirse y bañarse solos, nos ayudaban en las tareas del hogar y paseábamos juntos como cualquier familia. Aunque la gente veía a nuestros hijos como distintos y hasta soportamos algunas burlas, juntos aprendimos a superarlo.

Estamos convencidos que Dios nos ama y ama muchísimo más a nuestros hijos. Iván Jesús ha recibido muchos regalos del Señor. Con esfuerzo logró convertirse en campeón nacional de atletismo en el año 2002, y en el año 2003 fue a Irlanda para competir. Trajo muchas medallas y su entrenador nos felicitó por su orden, disciplina, perseverancia y puntualidad. Él es un campeón.

Nuestro mayor gozo es ver a nuestros hijos felices y cerca de Dios. Las cualidades de Iván Santos destacan también en su grupo de oración juvenil de la parroquia Perpetuo Socorro de Trujillo (Perú), donde también es un ejemplo de superación. Como esposos, pertenecemos al ministerio arquidiocesano de oración de la Comunidad católica Bodas de Caná y, cuando por alguna razón no podemos ir a adorar al Santísimo Sacramento, Iván Santos se ofrece para rezar por quienes necesitan nuestra oración.

Como familia, sabemos que Dios nos ha dado un regalo maravilloso que nos mantendrá siempre unidos: la oración personal y en familia. Siempre tenemos algo que pedir a Dios. La familia es el don más hermoso que Dios nos da y no importan las dificultades que debamos enfrentar. Si el Señor está en casa, el amor no se agota y todos los problemas se derrotan"[21].

EL AMOR TRANSFORMA

El amor transforma la vida y la llena de luz, alegría y paz. Y en este camino del amor, nunca debemos decir basta; porque caeríamos en el gran pecado de omisión: no

---

[20] Beth Mattews, *Precious treasure*, Emmaus Road Publishing, Steubenville, 2002.
[21] Varios, *Familia, santuario de la vida*, Ed. Comisión episcopal de la familia, Lima, 2004, pp. 40-41.

avanzar todo lo que podíamos haberlo hecho, no hacer todo el bien que deberíamos haber hecho, habiéndonos quedado a mitad de camino de la meta a la cual Dios nos invitaba a llegar.

Decía san Agustín: A Dios no vamos caminando, sino amando. *Caminamos, amando* (Ep 155, 4,13) y en este camino del amor, *si dices basta, ya estas perdido. No te detengas, avanza siempre, no vuelvas hacia atrás, no te desvíes. En este camino, el que no adelanta, retrocede* (Sermón 169, 18). Por eso, cada mañana toma tu vida con cariño y dite a ti mismo: Hoy comienzo el resto de mi vida. Hoy quiero sacar todo el odio que hay en mi corazón, porque sólo tengo tiempo para amar. Quiero amar a todos los que me rodean sin condiciones y sin excepciones, procurando hacerlos felices en la medida de mis posibilidades. Quizás deba corregir, llamar la atención, hablar o callar, pero todo lo haré con amor y por amor.

Sin amor estarás muerto por dentro. Por eso, decía san Agustín: *Cuando se atrofia el amor, se paraliza la vida* (En in ps. 85, 24).

Lamentablemente, hay muchos que están muertos en vida, porque no saben por qué viven ni adónde van. Sólo piensan en gozar. Sólo piensan en placer y más placeres, aun a costa de los demás. Ellos ya están muertos, porque la verdadera muerte no es morir, sino dejar de amar. El infierno sólo será la continuación de la muerte interior, que han comenzado en esta vida al no querer amar. Por eso, tú decide amar en lugar de odiar, decide vivir en lugar de morir. Como diría Louis Evely: *Al final, sólo morirán eternamente los que ya estén muertos en vida*. Si tú vives con amor, estarás vivo para siempre; y la muerte sólo será un paso, un puente al AMOR eterno, que es Dios, que te está esperando y que se sentirá contento de abrazarte y de hacerte feliz eternamente.

No olvides nunca que el amor es la vida y el odio es la muerte. Ámate a ti mismo, no te destruyas, odiándote a ti mismo. Ama a Dios y no lo rechaces de tu vida. Y ama a todos para que juntos podamos construir un mundo nuevo lleno de amor. Veamos algunos ejemplos de cómo el amor transforma nuestra vida.

Etty Hillesum escribió en una carta, desde Westerbork, que un día vio a centenares de judíos subir a los vagones que les llevarían a las cámaras de gas de Auschwitz y observó que iban cantando salmos. Después se fijó en los rostros duros e impasibles de los nazis y pensó que los primeros eran más felices, caminando hacia la muerte, que los segundos que lo tenían todo, pero tenían su corazón vacío, sin amor y sin Dios.

Jean Vanier nos dice: Hace 25 años se fundó una Comunidad de El Arca en la ciudad india de Kerala. Ramesh, un joven hindú con problemas intelectuales y sicológicos, fue uno de los primeros acogidos. Hace unos meses fue a pasar unos días con su hermano. Cuando partió de la casa del hermano dijo a sus vecinos y amigos: ¡Hoy es el día de mi boda! La gente se rió de él. Subió al autobús y, cuando llegó de nuevo a la Comunidad, dijo a todos: ¡Hoy es el día de mi boda! Fue a trabajar un rato

al taller, pero empezó a sentirse cansado. Fue a su habitación para acostarse y tuvo un ataque al corazón y murió. Verdaderamente fue el día de su boda[22].

A veces, Dios se manifiesta de modo extraordinario a los sencillos y les manifiesta sus misterios. Por eso, dijo Jesús: *Te doy gracias, Padre, porque has ocultado estas cosas a los sabios y entendidos de este mundo y se las has revelado a la gente sencilla* (Mt 11, 25).

En el libro "Dead man walking" (Pena de muerte, en español), *Helen Prejean narra la historia de Patrick Sonnier, el cual junto con su hermano había asesinado a una joven pareja en un parque público de Lousiana. Patrick fue juzgado y condenado a muerte. Alguien le preguntó a Helen si aceptaría visitar a Patrick en el corredor de la muerte. Ella aceptó y entre ellos fue creciendo una gran amistad. Patrick descubrió por primera vez que era amado y, por lo tanto, amable. Por debajo de su odio, su violencia y su desesperación, pudo descubrir su persona verdadera, única y preciosa.*

Helen le reveló que era una persona de valor. Justamente, antes de que le aplicaran la inyección letal, miró a Helen que se encontraba al otro lado de un cristal y le dijo: "Te amo". Ella, a su vez, lo miró y le contestó: "Te amo".

Luego Patrick se volvió hacia el padre de una de las personas a las que había matado y le dijo: "Perdón". Y, en seguida, fue ejecutado[23].

Dice Jean Vanier: *Un preso me escribió una carta en la que me decía que había ejercido una profesión liberal con mucho éxito, se había casado y tenía un hijo, pero un día cometió una gran tontería y lo metieron en prisión. Lo pusieron en una celda de aislamiento y allí tocó fondo, se sentía desesperado, su vida no tenía sentido. Todo estaba perdido y quería morirse. De pronto, se encendió como una estrellita en su corazón y esta luz comenzó a crecer.*

Empezó a comprender que su vida tenía valor todavía, que podía hacer muchas cosas por los demás y la fe fue tomando fuerza en su corazón y el amor de Dios creció y sintió amor por los demás. Su vida se transformo[24] .

Alguien me habló de un hombre de mucho éxito felizmente casado y cuyos hijos gozaban de excelente salud, pero que vivía encerrado en su propio mundo. Cuando a uno de sus hijos le sobrevino un trastorno sicótico grave, el padre se sintió totalmente perdido, furioso e impotente. Parecía que nada podía ayudar a su hijo. Entonces, se reunió con otros padres en situación parecida y descubrió un mundo de dolor que hasta entonces había ignorado. La enfermedad de su hijo le ayudó a comprometerse con otras personas en dificultades. Así descubrió una nueva vida de apertura a los demás[25].

---

[22] Vanier Jean, *Acceder al misterio de Jesús*, o.c., p. 60.
[23] Vanier Jean, *Busca la paz*, Ed. Sal terrae, Santander, 2006, pp. 36-37.
[24] Vanier Jean, *Toute personne est une histoire sacree*, o.c., p. 186.
[25] Vanier Jean, *Acceder al misterio de Jesús*, Ed. Sal terrae, Santander, 2005, p. 21.

Un día, estaba hablando en mi despacho con un hombre normal, pero que estaba triste por tantos problemas familiares. De pronto, entró Jean Claude, que según muchos es mongólico. Para nosotros es simplemente Jean Claude. Se me acerca, me toma la mano y me dice "Buenos días". Después, le toma la mano al "señor normal" y le dice "Buenos días", y sale sonriendo. Aquel señor me dice: "Es triste ver niños como este". En realidad, el triste era él que parecía ciego para no ver con sus ojos normales la belleza, la sonrisa y la alegría de Jean Claude[26].

El mismo Jean Vanier relata lo siguiente: *Mis amigos Roberto y Susana esperaban su primer hijo. A partir del sexto mes de embarazo, sabiendo que el niño comienza a entender, Roberto le cantaba todas las tardes una canción al pequeño. Cada tarde, la misma canción. Él estuvo presente en el momento del parto de la pequeña Diana, que como todo recién nacido, empezó su vida gritando. Roberto comenzó a cantarle la canción de todos los días e, inmediatamente, cesó de gritar y volvió la cabeza hacia su papá. Había reconocido* su voz[27].

En este caso, el amor del padre, cantándole una canción todos los días, había hecho que su hija, ya desde el vientre de su madre, se sintiera feliz al oírla. ¡Cuánto bien se puede hacer, cuando el amor guía nuestra vida!

Un joven decía: *Mi madre tiene la enfermedad de alzheimer. Ella ha llegado a no saber comer ni vestirse. No puede ni limpiarse los dientes. Mi papá, un hombre fuerte y eficaz, no ha querido dejarla en un hospital ni ha buscado una persona que la cuide, él mismo la cuida, le da de comer y le limpia los dientes. Y ahora mi padre está totalmente transformado por ella. Él se ha convertido en un hombre lleno de ternura y de bondad. Ha comenzado a desarrollar otro aspecto de su persona que lo tenía descuidado, cuando sólo se dedicaba al trabajo y a cosas útiles. Ahora sabe escuchar, tiene ternura, comprende a mi mamá y se sienten más unidos que nunca*[28].

Amar es algo hermoso. Amar es querer bien al otro, alegrarse de su felicidad y dolerse de sus desgracias. Amar es comprender, es perdonar. Amar es respetar al otro y ayudarle a crecer y desarrollarse como persona. Es ayudar a que llegue a ser la mejor persona posible. Es enseñarle a amar y darle buen ejemplo. Amar es decir siempre la verdad, es servir, sonreír, ayudar, agradecer… Y también es orar por el otro para que Dios lo bendiga siempre. El amor es un don de Dios y, por eso, brilla siempre en las almas que tienen a Dios.

En un hospital norteamericano hicieron unas investigaciones con niños recién nacidos y descubrieron que los niños nacidos prematuros crecían y engordaban tanto más rápidamente cuanto más caricias recibían. Otra experiencia parecida hicieron con

---

[26] Vanier Jean, *Toute personne est une histoire sacrée*, o.c., pp. 218-219.
[27] ib. p. 66.
[28] ib. p. 248.

niños de tres y cuatro años. Escogieron veinticuatro niños al azar y los dividieron en dos grupos de doce niños cada uno. Un grupo fue llevado todas las tardes a un centro de jovencitas retrasadas mentales para que cada una tomara a su cargo un niño y le diera cariño y amor, como si fuera su mamá. Ellas asumieron su papel con mucho realismo y los niños se sentían felices de ser queridos personalmente y no en grupo. Esta experiencia, de dos horas diarias cada día durante tres años, tuvo sus efectos. Después de 25 años, hicieron una evaluación de estos niños ya adultos. Y pudo comprobarse la gran diferencia. De los niños que habían seguido la vida normal del orfelinato, algunos habían muerto jóvenes y todos habían fracasado en su matrimonio. Ninguno de ellos había conseguido un titulo profesional ni puestos destacados en la sociedad. En cambio, de los niños que habían recibido el cariño de las jóvenes retrasadas, todos menos uno tenían felices matrimonios y todos tenían trabajos bien remunerados. La diferencia la marcaba el amor.

En el año 1964, Rosenthal, profesor de la universidad de Harvard, en USA, decidió hacer una investigación en la escuela Oak School de una pequeña ciudad de California. Se planteó la siguiente cuestión: las expectativas favorables del educador ¿inducen por sí mismas un aumento significativo en el rendimiento escolar? A todos los alumnos de la escuela se les hizo un test de inteligencia. A los profesores se les dijo que aquel test era capaz de identificar con gran fiabilidad a los alumnos que en el curso de los próximos meses destacarían claramente sobre el resto de la clase y, una vez procesado el test, se les dio una lista con los nombres de tales alumnos especiales. Lo que no se dijo a los profesores es que la lista había sido hecha al azar sin referencia a ningún test.

Seis meses más tarde se volvió a hacer el mismo test a los alumnos; y lo mismo al cabo de un año y de dos años. Rosenthal midió el incremento del coeficiente de inteligencia entre el primer test y los test posteriores y constató una ventaja estadísticamente significativa en los especiales con respecto a los demás. El 47% de los especiales ganaron 20 o más puntos en coeficiente de inteligencia, mientras que sólo el 19% del resto ganaron 20 o más puntos.

La Madre Teresa de Calcuta decía: *La gente necesita amor en todas partes. Aquí en la India sufren de pobreza y abandono, pero en países como Inglaterra, Estados unidos, Australia, que no tienen problemas económicos, sufren de soledad, desesperación, de odio; sufren de falta de cariño y de esperanza. Ya casi no recuerdan cómo se sonríe, preocupados cada uno con lo suyo y encerrados en su mundo. También ellos necesitan que los comprendan, los respeten y les devuelvan la alegría del amor humano*[29].

Una madre me contó la historia de su hijo muerto a los 5 años. A los tres años tuvo una enfermedad que le provocó la parálisis de sus piernas. La parálisis subía por su cuerpo. A lo cinco años, estaba totalmente ciego y paralizado. Su madre lloraba

[29] Madre Teresa de Calcuta, *El sentido de la vida*, Ed. Lumen, Buenos Aires, 2002, p. 4.

junto a él. Y un día el niño le dijo "No llores, todavía tengo una corazón para amar a mi mamá"[30].

Para terminar veamos un cuento. Érase una vez una bellísima joven llamada Rupunzel, que vivía con una bruja feísima. Vivía prisionera de la bruja en una torre en la que no había espejos y de la que no podía escapar. La bruja era su única compañía y le repetía constantemente: *Rupunzel eres tan fea como yo*, mientras la miraba con sus ojos legañosos y cabellos alborotados y su tez cetrina y arrugada.

Rupunzel se decía: *Si soy tan fea como esta bruja, no quiero salir nunca de esta torre para que nadie me vea jamás*. Y así seguía viviendo en la torre, prisionera de su creencia en su propia fealdad.

Pero un día, que estaba triste y aburrida, Rupunzel se asomó a un ventanuco y vio a un príncipe encantador, cabalgando sobre un caballo blanco. El príncipe, a su vez, vio a la bella Rupunzel y se detuvo bajo su ventana y la miró sonriente. También ella sonrío y, sin pensarlo dos veces, descolgó sus largas trenzas rubias por la ventana. El príncipe trepó por ellas y, de ese modo, ambos pudieron verse cara a cara y mirarse a los ojos. Entonces, Rupunzel se vio, por primera vez en su vida, reflejada en los ojos del príncipe como en un espejo y se dio cuenta de que era muy bella, y se sintió libre. Saltó al suelo, subió a la grupa del caballo del príncipe y la pareja se alejó a toda prisa de la torre y de la bruja. Y, como suele decirse, colorín colorado, este cuento se ha acabado. Y vivieron felices, porque el amor del príncipe transformó su vida.

AMOR SIN CONDICIONES

Hemos hablado de cómo cuanto más necesitado y frágil es un ser humano, más necesidad tiene de amor. Pero amar no es darle todo lo que pide para darle gusto. Amar es descubrir los dones y capacidades de cada uno para que sea responsable de sus actos y trabaje por superarse y hacer algo por los demás y sentirse útil. Para sentirnos bien es importante hacer algo que nos haga sentirnos realizados como personas, que valemos para algo, que nos admiran por algo.

Hace algunos años, Yolanda entró en una fase de regresión profunda. Es una chica inteligente, pero muy machacada. Fue rechazada por su familia por considerarla como anormal, fue llevada a una institución y esterilizada. Había tenido varios intentos de suicidio y tenía una imagen profundamente negativa de su persona y de su feminidad. Había retrocedido hasta el extremo de volver a ser como un niño pequeño. Permaneció en esta situación de niño pequeño durante varias semanas, necesitando los cuidados más elementales. Un día, vino el Padre Thomas a darle la comunión, rezó con ella y le dijo algo al oído.

---

[30] Vanier Jean, *Toute personne est une histoire sacrée*, o.c., p. 187.

Por primera vez, Yolanda abrió los ojos y sonrió. El padre Thomas le había dicho que tenía necesidad de ella, de su oración y del ofrecimiento de su sacrifico. Ella se había dado cuenta de que era cierto y que ella podía ayudarle a comunicar vida. Y esto la había transformado[31].

Josette estaba muy enferma con un pobre cuerpo contrahecho. Le hubiera gustado casarse y tener hijos. Un día, estaba yo muy cansado y ella vino a mi lado; puso su mano sobre mi cabeza y me dijo: "Te amo". En ese momento, me sentí muy pequeño. Supo dar calor a mi corazón y darme vida. ¡Sus corazones son casi siempre tan delicados![32].

En Montreal conocí a Pedro. Había estado siete años en la cárcel. Era el séptimo de trece hermanos. A los doce años, abandonó su casa, porque nadie en su familia se preocupaba de él y se sentía solo e indeseable. Había vivido mucho tiempo en la calle con distintas bandas. Pero aun así se sentía solo y perdido sin tener ningún lugar a donde ir. Su vida no tenía sentido.

A los 16 años cometió un crimen que fue una llamada de socorro y lo metieron en la cárcel. Durante su estancia, se enamoró de una mujer que iba allí regularmente. Se llegaron a casar y su vida encontró finalmente un sentido, una razón de existir. Fue así como pudo cambiar[33].

En la pascua de 1981, tuvo lugar la segunda peregrinación de "FE Y LUZ" a Lourdes. Éramos doce mil peregrinos, cuatro mil personas con deficiencias y cuatro mil padres y cuatro mil amigos suyos. Los deficientes pertenecían a 350 comunidades de todo el mundo. Fue una explosión de alegría. El domingo de Pascua hubo una celebración en la explanada de la basílica. Desde todas las esquinas de la ciudad se ponían en marcha las comunidades para el Encuentro. Todo el mundo llevaba poncho de colores y formas diferentes. Llegaban cantando detrás de sus estandartes. Era la celebración de los pequeños y de los pobres. Algunos llegaban en silla de ruedas, otros andando mal y otros muy desfigurados, pero todos, o casi todos, sonrientes, gritando y estallando de alegría.

Uno del equipo de televisión me preguntaba: ¿Cómo explica usted esto? Yo tengo un trabajo y tengo dinero. Pero ellos tienen una alegría que yo no tengo. Le respondí, citando esta frase de la Escritura: "La piedra rechazada por los arquitectos es ahora la piedra angular"[34].

Luisito es un discapacitado profundo. Antes de ser acogido en nuestra comunidad de El Arca, en Santo Domingo (República Dominicana), vivía en una chabola de la calle cerca de una iglesia. Cuando murió su madre, se quedó solo.

---

[31] Vanier Jean, *Hombre y mujer los creó*, Ed. PPC, Madrid, 2001, p. 209.
[32] ib. p. 210.
[33] Vanier Jean, *Acoger nuestra humanidad*, o.c., p. 12.
[34] Vanier Jean, *Hombre y mujer los creó*, o.c., p. 206.

Algunas vecinas se ocupaban un poco de él y le daban de comer, pero no se acercaban demasiado, porque es contrahecho, no puede andar ni hablar y olía mal. Molestaba a todo el mundo, en la iglesia y fuera de ella. ¡Hoy es tan hermoso verlo![35].

En 1975 acogimos a Claudia en la comunidad de Suyapa, un barrio de chabolas de Tegucigalpa, en Honduras. Tenía siete años y había pasado prácticamente toda su vida en un hospicio siniestro abarrotado de gente. Claudia era ciega, temía a los demás y vivía en un abismo de angustia. Se diría que era autista. Era totalmente insegura. Todos y todo le asustaban. Gritaba día y noche y tiraba sus excrementos contra la pared. Conocía un verdadero descenso a los infiernos, a un universo terrorífico de locura, a un mundo de destrucción interior. Después de veinte años en la Comunidad, seguía ciega y autista, pero estaba tranquila y hacía muchas cosas. A veces, se enfadaba, cuando se sentía insegura. Le seguía gustando estar sola, pero ya no estaba aislada de los demás, encerrada en su mundo. Canturreaba a menudo y sonreía.

Un día me senté frente a ella durante la comida y le pregunté:

-¿Claudia, por qué eres tan feliz?

Su respuesta fue sencilla y directa: Dios.

Era hermoso ver que ella era feliz, porque se había hecho amiga de Dios[36].

Amar es comprender. Claudia necesitaba ser comprendida. Sus gritos eran solamente signos de una gran herida interior y de sus angustias. Eran la llamada de socorro. Nadine, que era la responsable de su Comunidad, tuvo que pedir la ayuda de un siquiatra y de un sicólogo. Pero Claudia pudo salir adelante y abrirse al reconocer que la amaban de verdad tal como era. Y, poco a poco, se fue convenciendo de que no era tan mala, que otras personas se sentían felices a su lado y era capaz de amar y ser amada.

Pierre tiene el síndrome de Down. Un día uno de los asistentes de su Comunidad le preguntó, si le gustaba rezar. Sí, dijo Pierre. El asistente añadió:

-¿Y qué haces cuando rezas?

-Escucho.

-Y ¿qué te dice Dios?

-Me dice: Tú eres mi hijo amado[37].

Helene, de la Comunidad de Punoa en Filipinas, murió hace unos meses. Cuando llegó a la Comunidad, tenía 15 años. Era ciega, no podía andar ni hablar ni hacer nada con las manos. Tenía un pobre cuerpecito muy herido y frágil.

Keiko, una joven japonesa, era quien se ocupaba de ella. Y, cuando fui a Manila aquel año, Keiko me dijo lo difícil que era vivir con Helene. Ella no tenía reacción alguna. No reclamaba nada, sólo era capaz de succionar el biberón. Era sumamente duro no saber en absoluto lo que podía sentir ni tener comunicación alguna con ella.

---

35 Vanier Jean, *La fuente de las lagrimas,* Ed. Sal terrae, Santander, 2004, p. 16.

36 Vanier Jean, *Acoger nuestra humanidad,* o.c., p. 24.

37 Vanier Jean, *La fuente de las lágrimas,* o.c., p. 69.

Animé a Keiko a seguir hablándole con mucha dulzura, a acariciarla con mucha ternura, a tomarla en brazos con mucho cariño. Y le dije: "Si Dios quiere, algún día sonreirá. Y ese día me envías una tarjeta".

Unos meses después, recibí la cartita de Manila: "Helene ha sonreído hoy". Helene había renacido a la vida: algo sepultado en el fondo de ella se había liberado, había brotado una pequeña fuente, había renacido a la confianza. Alguien de la Comunidad resumió la vida de Helene así: "Helene llegó, sonrió, fue bautizada y después murió". Apenas un año había permanecido entre nosotros. Quizá sólo vino para sonreír y enseñarnos el secreto de la comunión en el amor[38].

En 1986 se fundó una Comunidad en Betania, a pocos kilómetros de Jerusalén. Nuestra casa se hallaba en el barrio palestino, no lejos de la mezquita. Todos nuestros vecinos y los mismos propietarios, Alí y Fátima, eran musulmanes. Las dos primeras personas acogidas, Rula y Ghadir, también lo eran. Cuando los visitaba, me llamaba la atención la belleza de Ghadir. Sufría parálisis cerebral y no podía hablar, pero siempre me recibía con la sonrisa en los labios y los ojos brillantes. ¡Su cuerpo hablaba con tanto amor y tanta confianza! En cambio, Rula estaba muy angustiada y podía gritar durante horas. Las lágrimas de su madre eran como las de una cristiana o una judía. Las alegrías y las penas son realidades universales. Todos los seres humanos somos iguales en lo fundamental. Pertenecemos a la misma humanidad rota y todos somos vulnerables y tenemos heridas interiores. Necesitamos ser apreciados, entendidos, ayudados. En todas partes del mundo las personas con deficiencia mental se parecen. En su fragilidad, encierran un amor que revela su valor y su belleza. Amados y respetados, brillan por su paz[39].

Durante una peregrinación a Lourdes, coincidimos en una pequeña capilla con un obispo y algunos otros de la diócesis. En el momento en que el obispo se disponía a participar con nosotros, se levantó Jean-Claude (con síndrome de Down). Durante un cuarto de hora, estuvo hablándonos de Jesús, de la pobreza de Bernadette y de la oración. Se estaba dando en él una verdadera manifestación del Espíritu en forma muy emocionante. Muchas personas que, sin conocer nuestro grupo, habían creído siempre que personas como él eran para compadecerlas o colmarlas de caramelos, le escucharon en medio de un profundo silencio. Descubrían, de pronto, que Jean-Claude, cuando les hablaba de Jesucristo y de la cruz, poseía algo que ellos no tenían.

Estoy pensando también en una anciana negra de ochenta años, que vivía sola en un barrio destartalado de Cleveland. Había ido yo a visitarla. Se encontraba enferma y se había pasado el día vomitando. Me dijo: "Hijo mío, hace 40 años que voy caminando con Jesús, cuarenta años en su compañía". Y era verdad, le brillaban los ojos y de su rostro irradiaba algo. Mientras la miraba, maravillado de la belleza de su gesto, ella se echó a reír. Y me dijo:

---

[38] ib. pp. 165-173.
[39] Vanier Jean, *Acoger la humanidad*, o.c., pp. 40-41.

-Ahí tienes, debes estar viendo a Dios en mí.

Y era cierto, Dios estaba en aquella viejecita, hecha un ovillo, que se había pasado todo el día devolviendo[40].

Recuerdo a una mujer que mendigaba en Polonia a la puerta de una iglesia. No teníamos dinero polaco, pero uno de los nuestros, discapacitado mental, se arrodilló y le tomó las manos. El rostro de la mujer se iluminó, pues aquello era lo que necesitaba, ser reconocida como persona digna de amor y no como un cestillo en el que uno deposita una pequeña limosna[41].

Encontré a Raphaël y Philippe en un asilo cerca de París. Era un lugar lúgubre. No eran más que gritos insoportables, violencia y depresión. Raphaël había tenido de pequeño una meningitis que le había privado del uso de la palabra. Su cuerpo carecía de equilibrio y sufría de una deficiencia mental. Más o menos, le había pasado lo mismo a Philippe. Los dos habían sido llevados a este asilo a la muerte de sus padres. Estaban encerrados tras sólidos muros…

Lo primero que descubrí, al vivir con ellos, fue la profundidad de su sufrimiento, del sufrimiento de haber causado decepción a sus padres. Es compresible la reacción de sus padres ¡Quién no se sentiría herido y decepcionado al descubrir que su hijo no podrá hablar, ni caminar ni formar parte plenamente de la vida social! Tener un hijo con una deficiencia produce un sufrimiento inmenso, tener una deficiencia también. Raphaël y Philippe tenían un corazón increíblemente sensible. Habían sido heridos por el rechazo y las mil faltas de consideración de su entorno. Desde esa realidad, en ocasiones, se enfurecían o se refugiaban en un mundo de sueños.

Estaba claro que tenían sed de amistad y de confianza, sed de poder explicar sus necesidades y de ser escuchados. Durante mucho tiempo, nadie había querido escucharles, nadie había querido o podido ayudarles a tomar decisiones, a tener autoridad en sus vidas. A pesar de todo, sus necesidades eran exactamente las mismas que las mías: necesidad de amar y de ser amados, de poder tomar decisiones, de desarrollar sus capacidades. Conforme la amistad crecía entre nosotros, yo iba tomando conciencia de la crueldad de nuestra sociedad, que favorece a los fuertes y margina a los débiles… Hacerme amigo de Raphaël y Philippe supuso para mí un gran cambio. Había que ayudarles a crecer hacia una autonomía mayor, a que tomaran sus decisiones y se convirtieran, en la medida de lo posible, en responsables de su vida. Pero, ante todo, tenían necesidad de salir de su aislamiento para pertenecer a una comunidad de amigos y vivir en comunión de corazones…

---

[40] Vanier Jean, *No temas amar*, Ed. Sal terrae, Santander, 1980, p. 28.
[41] ib. p. 82.

Estaban convencidos de que no eran buenos para nada ni para nadie, de que habían sido causa de sufrimiento para sus familias y su entorno. Y yo tenía que luchar contra esa imagen, haciéndoles sentir mi alegría, porque existían y mi alegría de vivir con ellos...Cuando uno está con personas así, no debe tener prisa. Hay que tomarse el tiempo necesario para escucharles y comprenderles. Ellos encuentran su alegría en la presencia, en la relación; su ritmo es el del corazón. Nos obligan a ir más despacio para vivir intensamente esa relación de amistad. Hay que comprenderlos y no juzgarlos ni condenarlos. Hay que hacerles ver el valor de su vida. Si se los escucha con atención, comienzan a abrirse al amor[42].

TESTIMONIOS EJEMPLARES

Philip Kearney, de la Comunidad *El Arca* de Jerusalén, escribía: *Tenemos ocho hombres con una profunda discapacidad mental y física. Dos de ellos son palestinos musulmanes, tres son palestinos cristianos y otros tres son israelíes judíos. Todos ellos son felices, viviendo juntos, encontrándose y hablando unos con otros. Irradian una paz imposible de hallar en el mundo que los rodea. Todas las semanas salgo de paseo por calles y parques con ese grupo extraño y maravilloso. Los palestinos, que los conocen desde hace años, vienen a saludarlos, poniéndoles las manos sobre la cabeza en un gesto que parece de acogida y de bendición. Un poco más lejos son los israelíes los que vienen a saludar al grupo, reconociendo a los suyos. La alegría que procuran estos encuentros a quienes se nos acercan es perfectamente visible. Hasta hoy, es el único grupo que he encontrado con representantes de las tres grandes religiones de este país, que no sólo viven juntos día a día, sino que salen a pasear tomados de la mano por las calles de Jerusalén*[43].

Hace unos años, un joven discapacitado participaba en los juegos paraolímpicos con unas enormes ganas de ganar la medalla de oro en la prueba de los cien metros lisos. Comienza la carrera y consigue una cierta ventaja; pero, de pronto, el muchacho del carril vecino se resbala y cae. El joven, que tenía tantas ganas de ganar, se detiene inmediatamente, tiende la mano al caído y le ayuda a levantarse. Los dos siguieron corriendo y llegaron los últimos. Nuestro mundo podría ser mejor, si todos supiéramos escuchar a ese joven y descubrir que la amistad y la compasión son más importantes que la fuerza de la victoria y del poder[44].

Nuestra comunidad había acogido a Eric, un joven ciego, sordo, no hablaba y era incapaz de andar o de comer solo. Llegaba de un hospital en el que había sufrido la ausencia de su madre, que le amaba mucho, pero que no podía ocuparse de él. Había sufrido el ser tocado por muchas manos sin un compromiso afectivo real. Había desarrollado una imagen herida de sí mismo. Nuestro papel era revelarle que era digno de ser amado y de que éramos felices de que existiera tal como era. Lo llevábamos a la

---

[42] Vanier Jean, *Amar hasta el extremo*, Ed. PPC, 1997, pp. 22-24.
[43] Vanier Jean, *Busca la paz*, o.c., p. 74.
[44] ib. p. 75.

capilla a la celebración eucarística. Los que estaban a su lado percibían la gran paz que se reflejaba en su rostro. ¿Cómo sabía que estaba en la capilla, sino porque Dios se manifestaba en él a través de una paz interior? Si Eric hubiera podido describir lo que vivía, sin duda hubiera dicho: "Me siento lleno de una paz y de una alegría renovadas".

Hace algunos años, estuvimos dos días de retiro con personas de mi hogar. Cuando pregunté a Didier lo que más le había impresionado, me respondió: "Cuando el sacerdote hablaba, mi corazón ardía". Estoy convencido de que habría sido incapaz de decirme de qué había hablado el sacerdote. La palabra, la fe amorosa del sacerdote y la musicalidad de su voz, habían sido el canal a través del cual el Espíritu Santo había tocado el corazón de Didier, concediéndole un sentimiento de alegría y paz profundas[45].

Luisito es un joven acogido en la Comunidad de "El Arca" de Santo Domingo. Su madre, una mujer muy pobre, vivía en una cabaña de madera en el corazón de un barrio pobre. Llevaba a Luisito con ella a mendigar a una iglesia. No andaba ni hablaba. La madre murió y muchos vecinos se ocuparon de Luisito, lavándolo y dándole alimentos.

No es fácil vivir con Luisito. Que lleva un mundo de tristeza, de tinieblas, de ira y de depresión en su interior. Se encierra en su sufrimiento y en sus sueños, sintiéndose víctima. Al principio se negaba a comer en la mesa. Había comido siempre en la tierra con sus manos. Nunca había hecho nada por sí mismo. Estaba acostumbrado a estar asistido en todo. En la Comunidad se le procuraba ayudar para que fuese más autónomo y responsable de sí mismo. Era una lucha diaria.

Ahora Luisito llevaba 10 años en la Comunidad y no ha progresado mucho. Empieza a caminar. Trabaja en el taller. Lo entendemos mejor. Se ha abierto a los demás, pero todavía está herido y todavía existen en su corazón tristezas e iras ocultas. Continuamente debe hacer un esfuerzo para andar, trabajar y para vivir esta vida comunitaria sin hundirse en el desánimo[46].

Hemos acogido en nuestra Comunidad a Antonio de 25 años. Su cuerpo es pequeño. No puede caminar ni hablar ni comer solo. Físicamente es débil y parece que no vivirá mucho tiempo. Él necesita constantemente de oxígeno; pero, cuando uno se acerca a él y le llama por su nombre, sus ojos brillan de confianza y expresa una hermosa sonrisa. Es precioso. Su pequeñez, su confianza y su belleza atraen los corazones de todos. Evidentemente, a veces, nos molesta con sus cosas, porque tiene necesidad de que alguien le dé de comer y de lavarlo, etc. Siente necesidad de que alguien esté siempre cerca de él. Pero también alegra el corazón de sus asistentes. Él los transforma y les hace ver una nueva dimensión del ser humano. Él los introduce, no

---

[45] Vanier Jean, *Amar hasta el extremo*, o.c., pp. 33-34.
[46] ib. pp. 39-40.

en un mundo de acción y eficacia, sino en un mundo de ternura y amor. Antonio no pide dinero ni conocimientos ni poder. Él pide amor y ternura. Parece reflejar el rostro de Dios, de un Dios que no arregla todos nuestros problemas con la fuerza de su poder, sino de un Dios que necesita de nuestros corazones y que nos llama a la unión y al amor[47].

Hace algunos años, acogimos a Pierre, un hombre que tenía un comportamiento imposible cuando llegó, con reacciones temperamentales. No quería comunicarse, estaba cerrado en sí mismo. Descubrimos que tenía hongos en los pies. El doctor le prescribió un tratamiento y pidió a los responsables del hogar que le lavaran los pies tres veces al día. A partir de ese momento, en que le tocamos los pies con ternura y competencia, Pierre comenzó a abrirse, a comunicarse con paz y a cambiar su actitud. ¡Lavar los pies a alguien no es un gesto anodino![48].

Cuando estuve en Bangladesh, recibí una bella lección. Después de una conferencia a un grupo de padres, de amigos y educadores de personas con discapacidad mental, un hombre se levantó y dijo: "Mi nombre es Domingo, tengo un hijo, Vicente, que tiene un retardo profundo. Era un niño hermoso al nacer, pero a los seis meses tuvo mucha fiebre que le provocó convulsiones. Su cerebro y su sistema nervioso fueron afectados. Hoy con 16 años, no puede hablar ni caminar ni comer solo. Es totalmente dependiente. Él no puede comunicarse sino por el tacto. Mi esposa y yo hemos sufrido mucho. Hemos rezado mucho a Dios para que lo curara. Y Dios ha escuchado nuestras oraciones, aunque no de la manera que esperábamos. Él no ha curado a Vicente, pero Él ha cambiado nuestros corazones. Él nos ha dado a mi esposa y a mí la alegría y la paz de tener un hijo como él[49].

Recuerdo haber tenido el año pasado la alegría de hablar a los padres de los niños que están en la escuela de "El Arca" de Ouagadougou, en África, y les dije: Mucha gente dice que vuestros hijos están locos y debido a ello los desprecian o los temen. Pero ¿creéis que Dios dice tu hijo está loco? No. Dios dice: "Tu hijo es mi hijo amado".

En el grupo estaba sentado un anciano musulmán de hermoso rostro y larga barba. Yo había observado que jugaba continuamente con su hijo que tenía una discapacidad bastante grande. Levantó la mano y dijo: "Le doy las gracias. Nadie nos había dicho nunca que nuestros hijos son amados por Dios". Y yo le dije: "Veo su rostro y es un rostro sabio; noto que Dios está en usted. Muchos padres le necesitan. Debe hablar a los padres de los niños discapacitados para que comprendan que Dios los ama"[50].

---

47 Vanier Jean, *Toute personne est une histoire sacrée*, o.c., p. 250.
48 Vanier Jean, *Amar hasta el extremo*, o.c., p. 110.
49 Vanier Jean, *Toute personne est une histoire sacrée*, o.c., pp. 190-191.
50 Vanier Jean, *La fuente de las lágrimas*, o.c., p. 58.

En nuestra comunidad de Bouaké, en África, hay una niña pequeñita, muy importante, que me ha proporcionado mucha alegría. Se llama Innocente. Siendo bebé, fue abandonada en la selva y pudo haber sido devorada por una fiera o mordida por una serpiente, pero alguien, que pasó por allí, la recogió y la llevó a un orfanato. Estaba moribunda, muy delgada y deshidratada. Pero sobrevivió y el orfanato nos la confió.

Ella es pequeñísima, no hablará nunca ni tampoco aprenderá a andar, no se sabe lo que entiende ni lo que piensa, pero cuando alguien se acerca a ella y la llama por su nombre, su rostro reluce como una estrella, su sonrisa la ilumina y sus ojos brillan, porque es de una belleza excepcional[51].

REFLEXIONES

De todo lo que hemos expuesto anteriormente, podemos sacar algunas conclusiones prácticas. En primer lugar, que todo ser humano, por más deficiente que sea, es un ser humano con todos sus derechos; y Dios lo ama con todo su infinito amor. A pesar de todas sus limitaciones humanas, sin embargo, Dios ha creado su alma con infinito amor y le ha dado una misión que cumplir.

Estas personas son muy sensibles y cariñosas. Si se les da amor, dan amor. Muchas familias han experimentado que su amor ha cambiado sus vidas, pues estos niños especiales han puesto amor y unión en el hogar. No todos pueden comprender esto. Hace falta tener fe para no pensar que son seres inútiles y que lo mejor sería que mueran antes de nacer o después del nacimiento.

Algunos creen que están haciendo un bien a estos niños, a su familia y a la sociedad, si los suprimen cuanto antes para que no sufran ni hagan sufrir. Pero ¿acaso el sufrimiento es inútil? ¿No tiene un sentido en el plan de Dios? Alguien ha dicho con razón: *Quien no sabe de dolores, no sabe de amores*. Amar de verdad es sufrir por la persona que se ama para hacerla feliz. Quien no está dispuesto a sacrificarse por el otro, no es capaz de amar y nunca podrá ser realmente feliz.

Otra conclusión que debemos sacar de todo esto es que debemos basar nuestra felicidad en Dios y no en las cosas pasajeras de este mundo. Sólo Dios puede darnos la verdadera felicidad. Por esto, debemos dar más importancia al alma que al cuerpo. Hay que orar, leer la Biblia y libros religiosos, y hacer siempre el bien a todos para que nuestra alma vaya creciendo en belleza y santidad. Así tendremos una buena autoestima, sabiendo que, pase lo que pase, a pesar de que los demás nos rechacen y desprecien, Dios siempre nos ama y nos acepta, porque somos sus hijos queridos.

Por otra parte, a los niños discapacitados o con graves carencias personales hay que ayudarles a superarse con ayuda de profesionales, pero también con mucho amor.

---

[51] ib. p. 66.

Es preciso que se acepten a sí mismos y aprendan a amar a todos sin resentimientos ni rencores.

Ellos son más sensibles a las cosas de Dios y su alma está más abierta a las cosas espirituales. Por eso, pueden dar mucho amor y ternura. Y pueden contribuir mucho en la construcción de un mundo mejor y más feliz. Sin ellos, el mundo en que vivimos, sin duda alguna, sería menos humano. Por eso, son parte del plan de Dios para la humanidad. Se asemejan a Cristo que, cuando parecía que su vida había sido un rotundo fracaso, fue precisamente cuando consiguió el triunfo y la salvación para todos.

Jean Vanier nos dice*: He visto a muchos hombres y mujeres llegar a El Arca llenos de ira y de angustia. Venían de la calle o de instituciones en las que habían sufrido enormemente. Poco a poco, les vi ponerse de pie, transformados, llenos de ternura y de amor. La sanación y la paz interior necesitan tiempo. He visto a jóvenes transformados al compartir su vida con personas discapacitadas, porque han descubierto la capacidad que tienen da dar vida y esperanza a otros más pobres. Sí, creo en la capacidad de cada uno de nosotros para cambiar…*

Si tú y yo buscamos hoy vivir la paz, ser artífices de la paz, apoyar la creación de comunidades de amor, aunque no veamos los frutos, seremos más plenamente humanos y marcharemos juntos por el camino de la ternura, de la compasión y de la paz. Habrá nacido una nueva esperanza[52].

Ama y en el mundo habrá más amor. Atrévete a cambiar y el mundo cambiará. Acércate a Dios y sentirás su paz para dar paz. Recibe los rayos de luz y de amor que salen del sagrario de nuestras iglesias, y el resplandor de Jesús Eucaristía inundará tu vida. Canta y alegrarás la vida de los demás. Haz algo por ellos. No te quedes encerrado en ti mismo. No creas que no sirves para nada. Dios te lleva cuenta de tus acciones, un ángel bueno te acompaña y María siempre te cuida y te protege como buena madre. Recuerda que en el mundo hay demasiada gente triste y tienes una gran misión que cumplir: *Hacer felices a los demás*. Sólo a ese precio encontrarás el sentido de tu vida y tu propia felicidad.

AUTOESTIMA ES AMARSE A SÍ MISMO.
ÁMATE COMO DIOS TE AMA.

[52] Vanier Jean, *Busca la paz,* o.c., pp. 83-84.

CONCLUSIÓN

Hemos visto a lo largo de estas páginas cómo el amor transforma a los seres humanos, aumenta su autoestima y puede hacerles salir de su mundo interior en el que están encerrados, cuando son rechazados y despreciados por los demás. Por eso, cuando encuentran amor, se abren como una flor y sus vidas resplandecen de esperanza. Un elemento importantísimo para la superación de la desestima personal o de la mala autoimagen es saber que Dios los ama. Es muy importante una buena educación en la fe para que lleguen a encontrarse personalmente con Jesús y sentir su amor vivo y presente en la Eucaristía.

Jesús los ama y, si Él los ama, ¿por qué despreciarse a sí mismos? Decía san Pablo: *Dios ha escogido la necedad del mundo para confundir a los sabios, eligió la flaqueza del mundo para confundir a los fuertes. Lo plebeyo del mundo, el desecho, lo que no cuenta, lo eligió Dios para anular lo que es, para que nadie pueda gloriarse ante Dios* (1 Co 1,27-29).

De alguna manera, cada uno de nosotros tenemos que poner nuestro granito de arena en la construcción de un mundo mejor. Dios cuenta con cada uno. Ayudemos a los más necesitados, a los débiles, a los más enfermos, para que sientan a través de nosotros el gran amor de Dios. Y démosles esperanza y ganas de vivir. Hay esperanza para ellos. Ellos también son parte del plan de Dios para el mundo. Su vida no es inútil, tiene un sentido maravilloso para Dios. ¡Cuánto amor pueden dar al mundo y cuánta felicidad pueden irradiar a su alrededor! Nunca despreciemos a los débiles. Son tan personas como nosotros y merecen nuestro amor y nuestro respeto.

Que el Señor te bendiga y te llene de amor para amar y hacer felices a los demás. Así, amando desinteresadamente, tu corazón se llenará de más amor y serás más feliz. Es mi mejor deseo para ti.

Que Jesús te bendiga por María. Saludos de mi ángel.

Tu hermano y amigo desde Perú.
P. Ángel Peña O.A.R.
Agustino Recoleto

BIBLIOGRAFÍA

Vanier Jean, *Toute personne est une histoire sacrée*, Ed. Plon, Paris, 1994.
Vanier Jean, *Acoger nuestra humanidad,* Ed. PPC, Madrid, 2000.
Vanier Jean, *No temas amar,* Ed. Sal terrae, Santander, 1995.
Vanier Jean, *Busca la paz,* Ed. Sal terrae, Santander, 2006.
Vanier Jean, *Hombre y mujer los creó,* Ed. PPC, Madrid, 2001.
Vanier Jean, *Amar hasta el extremo,* Ed. PPC, Madrid, 1997.
Vanier Jean, *La fuente de las lágrimas,* Ed. Sal terrae, Santander, 2004.
Vanier Jean, *Acceder al misterio de Jesús,* Ed. Sal terrae, Santander, 2005.
Izquierdo Moreno Ciriaco, *Crecer en la autoestima perdida*, Ed. Paulinas, Lima, 2005.
Polaino-Lorente, Aquilino, *En busca de la autoestima perdida*, Ed. Desclée de Brouwer, Bilbao, 2003.
Bonet José-Vicente, *Sé amigo de ti mismo,* Ed. Sal terrae, Santander, 1997.
DeGrandis, Robert, *Sanación de la autoimagen*, Ed. AMS, Bogotá, 2004.
Iragui Marcelino, *Jesús sana hoy*, Ed. El Carmen, Vitoria, 1987.

DIOS TE AMA COMO ERES.
ACÉPTATE COMO ERES Y SERÁS FELIZ.