ANSIEDAD, ANGUSTIA Y ESTRÉS

Serenidad

Autor: Padre Felipe Santos Campaña SDB

1. Hay dos mujeres en el Evangelio de hoy: las hermanas Marta y María.

2. Marta es la mujer inquieta, la que atiende las labores de casa sin descanso. Todo lo que quiere limpio y al día. Marta es simpática, generosa y hospitalaria.
3. María prefiere escuchar con total libertad de corazón al Maestro. Le gustaba escuchar sus palabras, atenderle, darle conversación para que sintiera acogido y amado. Eran amigos íntimos. María era , además, cortés. Te dice Bernardo Canal, dramaturgo argentino:<< La cortesía da más lustre al que la prodiga que al que la recibe>>.
4. A Cristo no le gusta que la preocupaciones materiales ocupen demasiado espacio en nuestro espíritu. Le encanta que el trabajo casero se haga con serenidad. Por eso le dice a Marta que se deje de tanta agitación.

5. Si eres como Marta, ten en cuenta las palabras de Jesús:<< No os agobiéis por el mañana, porque el mañana traerá su propio agobio. <<Buscad primero el reino de Dios y todo eso se os dará por añadidura>>. Esa <<añadidura>> es lo que te preocupa en exceso.

6. Jesús, muy inteligentemente, ataca esas inquietudes.<< No andéis agobiados pensando qué vais a comer, o qué vais a beber, o con qué os vais a vestir...No andéis preocupados por lo que vais a contestar ante los tribunales...No dejéis que las preocupaciones de la vida ahoguen la palabra...No dejéis que los afanes aplasten vuestro corazón...>>.Es lo mismo que ocurre hoy. Jesús se presenta en casa como el amigo pacífico.

Y le extraña la inquietud de Marta.

7. ¿ Cómo le vas a tratar bien si te falta la libertad, la serenidad y la paz en tu corazón?

8. La ansiedad lo estropea todo. Cuando tienes visitas- algunas al menos- estás deseando que se vayan. O bien, por tu parte, te dedicas a enseñarle el piso, sus riquezas...y dejas aparte la atención esmerada y cariñosa que la perdona merece. Es perder el tiempo.

9. Cuando te alguien te visita, va para verte, para desahogarse contigo más que para contemplar tu casa. Quiere tu corazón y no tus riquezas y muebles.

10. Se cuenta que una madre de familia pasaba gran parte del día recibiendo a personas de toda clase y condición. Era- decía- mi

apostolado de creyente. A todo el mundo escucho, le digo una buena palabra, le oriento, le aconsejo. Y todo el que sale de mi casa, vuelve a entrar de nuevo porque ha visto en mí una gran paz y mi corazón abierto como un inmenso océano.

Un fenómenos social

Con la angustia, la gran hermana de la ansiedad, abordamos un tema particularmente vasto y complejo. Conviene interesarse, en razón del papel primordial que representa en las enfermedades emotivas, y también por su presencia en germen en toda persona humana que debe afrontar, un día u otro, en situaciones difíciles.

Después de la enorme cantidad de medicamentos tranquilizantes, prescritos para aliviar la ansiedad sobre todo en los países occidentales, al precio de varios miles de millones de dólares, parece que la angustia se ha convertido en un fenómeno social muy preocupante. El número de personas cuya vida y actividad están afectadas por la angustia es incalculable.

Esta situación, que significa una deterioración evidente de salud pública nos invita a reflexionar ante todo sobre la naturaleza de la angustia y sus manifestaciones, como punto de partida de un análisis moral del sentimiento del miedo, del que es una especie. Si comprendemos mejor el mecanismo interior del miedo, estaremos en medida de discernir, en sus diversas expresiones, los remedios más poderosos.

La naturaleza de la angustia y sus manifestaciones

Se emplean habitualmente los términos angustia y ansiedad para designar el mismo problema. Sin embargo, no es en absoluto la misma cosa, la angustia que posee siempre una intensidad que toda ansiedad no posee necesariamente.

Pues existe en todo hombre una cierta ansiedad que es normal. Todos los grados de ansiedad son posibles desde la inquietud ligera a la angustia extrema. La angustia está hecha de ansiedad, pero de una ansiedad que se acompaña de un desarrollo que puede ir hasta el pánico. De la angustia, el diccionario Robert da esta definición: es un malestar físico y psíquico, nacido del sentimiento de la inminencia de un peligro; este malestar se caracteriza por un miedo difuso que puede ir de la inquietud al

pánico y por sensaciones penosas de constricción epigástrica o laringínea". La palabra angustia viene del latín *"angustia"*, que quiere decir estrechamiento. Así es.

En la angustia, bajo el efecto del miedo, se produce una contracción muscular, a menudo dolorosamente sentido al nivel del corazón, del estómago y la garganta.

La persona angustiada puede experimentar síntomas que se parecen a una crisis cardiaca, de asma, o problemas digestivos u urinarios.

Sucede que los síntomas hacen correr a las personas que las experimentan de médico en médico, con la convicción de tener un cáncer, una úlcera, convertirse en asmáticos o cardíacos. Son síntomas engañosos,

pues existe efectivamente una angustia física, causada sobre todo por las enfermedades del corazón y el asma, así como por problemas del aparato digestivo. Cuando estos síntomas provienen únicamente de la angustia, la búsqueda médica no descubre ninguna lesión orgánica; el médico podrá ser tentado de tratar a su paciente como un enfermo imaginario. Sin embargo, la realidad de los problemas que la persona angustiada experimenta no sabría ser contestada. De hecho, los síntomas aparentes son signos corporales no de enfermedades orgánicas sin más bien de un desequilibrio emotivo. Los motivos de personas hiperemotivas son más declives que los demás a tener angustia.

Las crisis frecuentes de angustia descansan siempre en un fondo duradero de ansiedad.

La angustia, que nace de la ansiedad, se nutre de toda clase de miedos, hasta este miedo paralizante que consiste en tener miedo a todo. Algunos miedos son, ciertamente, justificados, porque son reacciones naturales a peligros inminentes objetivamente amenazadores. La angustia agrava estos miedos e imagina una infinidad más, que son totalmente irracionales. Son las fobias, sea de situación, como la agorafobia y la claustrofobia; sea de objetos, como el miedo de objetos o animales (zoofobia); sea de impulsión, por ejemplo el miedo de cometer un acto peligroso o dañino, como arrojarse desde un puente o de matar a alguien y el miedo de la luz o fotofobia y el miedo excesivo a sonrojarse (ereutofobia).

Las personas angustiadas viven en el miedo: el miedo de estar enfermos, morir, la dificultad, el fracaso, el

compromiso, el rechazo, menospreciado o ridiculizado, juzgados o condenados, víctimas de complot, espiados, perseguidos, paro, amigos, dinero, triunfo, equivocarse, decisiones, oscuridad, autoridad, culpable, desconfianza de los demás, etc. Todos estos miedos o fobias, en la medida que duran e influencian la conducta, turban considerablemente la libertad de las personas angustiadas. No provienen esencialmente de causas externas sino principalmente de su fondo de ansiedad o de inseguridad. Cuando hay una causa exterior, la angustia la deforma y de inofensiva la hace a veces amenazadora.

La angustia, expresión última del miedo

El miedo es esta pasión del alma que tiene por objeto un mal futuro y difícil

de vencer, al punto de que se pueda apenas resistir. El miedo es este sentimiento que se apodera del alma que se siente amenazada por un mal futuro, en el sentido que está dispuesto a fundirse en ella: un mal que le aparece como un peligro inminente. El alma se siente amenazada en razón de su debilidad, de una suerte de impotencia que experimenta pero que no es sin embargo radical, pues no le quita absolutamente la capacidad de resistir y incluso de pasar al ataque. He ahí por qué el miedo en sí mismo, está abierto a la esperanza que tiene por objeto el bien futuro, difícil pero posible de lograr.

La esperanza de vencer el mal por el bien deseado permite al miedo de superarse y liberarse de toda negatividad en virtud de la fuerza.

El miedo que lleva al mal muy próximo y arduo de vencer, no se teme nunca el bien. Cuando el bien está presente, se le ama y se regocija. Si el mal está presente, el alma reacciona por el odio y la tristeza. Si el alma no ha podido defenderse de un mal, que recibe como una herida injusta, experimenta un sentimiento de cólera, que hace nacer en ella un deseo de venganza. Si el alma se ve privada de toda capacidad de reacción contra el mal que la aflige, es la desesperanza: el alma desespera cuando estima cuando no hay nada que hacer contra el mal que la oprime. El miedo es un movimiento del alma intermediaria entre la esperanza. Esta abre al alma tímida un camino de salud, propia para calmar sus miedos.

Pero en los miedos terroríficos, el alma es llevada a la desesperación. Debe entonces luchar contra el

desaliento profundo de la desilusión, p que la llevará la ruina.

El miedo, en sus diferentes grados, aparece como una señal interior de un peligro exterior amenazante. Es normal cuando el peligro exterior existe y permanece razonable; pero deviene anormal, es decir mala, cuando el peligro no existe. Mientras que el miedo normal es útil para la conservación de nuestra vida y de todos los bienes que nos son necesarios para llevar una vida humanamente digna, el miedo malo es dañino para nuestro equilibrio psíquico y físico. El miedo normal es útil, porque nos advierte de la necesidad de huir de un peligro grave y evitable. Es normal temer los peligros reales que ponen nuestra vida en peligro;

Una persona que no temiera los peligros de muerte hasta el punto de

exponerse a ella, sería estúpida. Para las personas que fueran tentadas de exponerse a peligros extremos por falsa bravura, el miedo, si quieren poner atención, actúa como una llamada interior a una conducta razonable, que se arraiga a la vez en la humildad y la prudencia. La humildad nos hace reconocer nuestros límites ante la gravedad del peligro, y es la prudencia la que hace discernir en qué condiciones hay que huir del peligro inminente, y en qué condiciones hay que estar listo para resistir o afrontarlo en la esperanza de vencer.

El mal arduo que se levanta contra nosotros y suscita en nosotros una reacción natural de miedo, nos pone en una posición de combate.

En una tal situación, es perfectamente razonable huir de un

enemigo más fuerte que nosotros si entrar en guerra contra él significa correr a una derrota cierta. El movimiento propio del miedo es la huida. Este movimiento de retirada está justificado aunque no lo sea. Como la angustia es la expresión última del miedo, acentúa el movimiento interior de huida que le es propia de suerte que la persona habitualmente angustiada está en huida perpetua. La angustia la hace huir de todos lados sin que pueda poner un término a su huida. Esta huida, mucho más en el interior en donde intenta de encerrarse, por estar cargada de un gran sufrimiento no puede nada más que turbar el juicio. Y cuando el juicio está permeado por la angustia, es absolutamente incapaz de captar la realidad y tomar alguna decisión que se declare por la prudencia.

Por eso una tal angustia arroja el alma al borde de la desilusión. Es

cierto que una grave tentación la desilusión, que dure tanto que no encuentre remedio, forma parte de la angustia.

Las clases de miedo

Algunos Doctores de la Iglesia y grandes maestros espirituales, hablan de seis formas o clases de miedo, de las que la angustia es la última. Son: la pereza, el pudor, la vergüenza, la extrañeza, el estupor y finalmente la angustia. Digamos una palabra de cada una.

La pereza es una especie de miedo que tiene por objeto el trabajo que pesa a la naturaleza. El perezoso rehúsa actuar por miedo al esfuerzo.

El pudor, cercano al sentimiento del honor, es una especie de miedo que hace enrojecer por la aprehensión de alguna falta que se podría cometer y afectaría a nuestra reputación.

El pudor es un miedo que protege la pureza del alma: es una delicadeza de conciencia en las cosas sexuales y por eso está ligada a la castidad. Al pudor excesivo le puede venir el escrúpulo que es un miedo que nace de la incertidumbre de conciencia respecto a lo malo de una acción por hacer o ya hecha. Algunas formas de escrúpulo son angustiantes y deben cuidarse.

La vergüenza o la confusión es un miedo consecutivo a cualquier acción mala que puede disminuirnos en las opiniones de los demás.

En cuanto a la extrañeza ante el mal, de lo que se trata aquí, hay también una extrañeza ante el bien, es una especie de miedo que afecta al alma cuando ve alguna desgracia de la que no puede ver todas las consecuencias. Lo que especifica la extraña (en latin *admiratio*), es la grandeza del mal inminente.

El estupor es la especie de miedo que sube al alma ante la visión de un mal próximo, inhabitual, insólito, que aparece súbitamente.

La angustia es una especie de miedo que hace al alma impotente para resistir a los males futuros que teme. Ante un mal el alma se sumerge en la inseguridad profunda. La angustia está presente en la mayoría de las neurosis y psicosis. No hay duda que en el plan moral y espiritual, el estado deplorable de las grandes angustias puede mejorarse considerablemente.

Las causas morales o interiores del miedo

Las diversas especies de miedo, y especialmente la angustia, tienen dos causas interiores principales;

la primera se relaciona con la vulnerabilidad del sujeto, y la segunda con la pasión fundamental de la que dependen todas las otras.

La primera causa del miedo es nuestra debilidad natural, la impotencia que sentimos ante los males futuros que nos amenazan. Se tema porque no se siente capaz de resistir a los males, que nos hacen correr un peligro real o percibido como tal. Nuestra debilidad es un motivo de miedo y la multiplicación de agrandar los obstáculos.

La hiperemotividad que proyecta en la imaginación todos los peligros posibles e imaginables debilita la resistencia al mal de los temperamentos tímidos y más vulnerables.

Sin que haya necesidad, se entra y se encierra en un sistema de competición que nos causa ESTRÉS excesivo y una ansiedad continua.

Otra forma de debilidad es la soledad moral mucho más que la física – donde se siente vivamente la ausencia de ayuda de la que el alma tiene necesidad para vencer sus miedos. Sin ayuda moral, sin la posibilidad de apoyarse en una persona amiga que le acompañe y anime, el alma consciente de su extrema debilidad, experimenta un sentimiento de un vacío externo e interno que aumenta su angustia.

La ignorancia y la pobreza ejercen sobre las almas un poder de dominación. Son otras formas de debilidad, inspiradoras de miedo. Unidos a la ignorancia están los prejuicios y las supersticiones,

responsables de muchos miedos no fundados.

La segunda causa interior del miedo es el AMOR. El amor, que es la pasión fundamental del alma, según S. Agustín, es también la única causa verdadera de todo miedo. Si se le teme, dice el mismo autor, es porque se ama. Pues se teme perder o no lograr lo que se ama. El amor hace que el corazón prosiga el bien que desea o lo que le parece como bien. El miedo de perder lo que es bien, como la pureza del corazón y la integridad física, no comporta trampa o engaño; está ordenada a la conservación de la virtud y de la vida.

Pero cuántos amores, cuántos apegos son en sí mismos desordenados y, como consecuencia, arrojan al alma a lazos alienantes de miedos malvados y a veces de angustia real. Así la codicia o avaricia por bienes

materiales engendra el miedo de perderlos. Y lo mismo sucede con la pérdida del mundo interior, el amor a mis comodidades...si son en excesos acarrean el miedo.

Las causas exteriores

- Las causas humanas y temporales

Además de las causas interiores: debilidad y amor, miedo, angustia, hay también causas externas. Estas causas pueden ser trastornos sociales, guerras, accidentes graves, errores en la educación, en el hogar, en la escuela, experiencias traumatizantes que remontan al nacimiento, el condicionamiento del medio ambiente de crecimiento en el que un niño es agredido, menospreciado, rechazado en su identidad y su dignidad y tratado para el fracaso. Así los niños crecen tímidos y angustiosos. Es evidente que la violencia física o verbal provoca el miedo, la cual, a su vez,

engendra fácilmente la violencia. Los chicos o chicas abusados son potencialmente violentos y aprenden rápido a manipular a los demás con el miedo. La super protección de los padres les quita el espíritu de iniciativa, débiles, tímidos, sin elecciones personales, y tenderán a ser dependientes.

- Las causas espirituales de origen DIABÓLICO

Hay también miedos, angustias de origen diabólico. Las causas de los miedos son los demonios, los malos espíritus que buscan alejar a las almas de Dios, del divino Salvador y llevarlas a la vía de la perdición.

Ocultar esta verdad es un error para las almas que el Maligno intenta controlar por el miedo. Pues si Satanás es el padre de la mentira, es también el maestro universal del miedo, el campeón del terrorismo.

Conociendo perfectamente la naturaleza humana, el diablo sabe cómo asustar a los hombres que tienen una naturaleza inferior a la suya; sabe cómo jugar con los sentimientos, emociones, intimidar, ejercer presiones terribles para impedirles que hagan el bien o luchen contra el mal. Es capaz de inspirarles el miedo del bien e incluso el miedo al Soberano Bien que es Dios: lo que es un no-sentido, porque todo lo que es bien y virtuoso no puede causar miedo a la persona. Por sus mentiras, el logra presentar el mal como bien y hacer la virtud odiosa y el vicio amable. Hace responsables de todos los males a Dios y a Jesucristo.

Lleva así una multitud de personas, ignorantes de sus tácticas e inconscientes de su debilidad, a actuar contra su conciencia.

Los miedos de origen diabólico explican el progreso del mal en la sociedad. Pues los enemigos de Dios, que son enemigos de la naturaleza humana, son fuertes con la debilidad de los buenos. San Pedro, con san Juan, era el más ardiente discípulo de Jesús. Por el miedo de Satanás negó tres veces a su Maestro. Cuando los cristianos de toda categoría tienen miedo en defender las verdades de la fe y las exigencias de la moral cristiana, y se meten en sectas extrañas de manipulación diabólica. Importa saberlo para responder con fidelidad a Dios. Hay que estar al corriente de la frecuencia de los miedos de origen diabólico, para no ceder a sus tentaciones

Los efectos del miedo

Resumamos y precisemos lo dicho

El miedo importante proviene del exterior. No se puede ocultar. Acarrea cambios fisiológicos en la garganta y el pecho, temblores en todo el cuerpo hasta paralizarlo. Por eso, según sus efectos, se habla de miedos activos, que estimulan la actividad, y miedos pasivos, que lo reducen y lo impiden.

Santo Tomás de Aquino subraya que hay una relación entre los efectos físicos del miedo y los psicológicos. El cuerpo absorbe y calca los movimientos del alma, lo que sufre y los esfuerzos de liberación del peligro que sucede o no. El miedo ejerce en el alma una excitación violenta o la paraliza actuando en sus facultades como una fuerza pasiva o inhibición. El alma cae en la presa de la angustia, se trastorna y pierde su capacidad de reflexión y su libertad de decisión y acción. El alma se vacía de su energía, siente su debilidad que paraliza sus operaciones.

Si el miedo no se somete a la razón, perturba el juicio, lo falsea y puede incluso suprimir temporalmente la facultad de juzgar y pone en la imposibilidad de plantear un acto moral.

En este punto de vista moral, el miedo grave que deja el uso de la razón pero disminuye necesariamente la voluntad, se cuenta entre los motivos que excusan la observación, no de la ley divina, sino de leyes humanas, eclesiásticas o civiles, salvo en el caso de peligro por la religión de la sociedad. Acompañada de violencia o no, el miedo grave será un motivo de nulidad de algunos actos, como los votos, los matrimonios, los contratos.

Sin embargo, cada vez que el miedo grave no suprime lo voluntario en nosotros, no puede excusarse del pecado que habría cometido bajo su

influencia o imperio. Si pues, para evitar un mal temporal, como la muerte, heridas, pérdida de fortuna, se comete un acto prohibido por la ley divina. Y es un pecado. Este será más o menos culpable, según el grado de irresponsabilidad que podría provenir del miedo. El miedo grave no quita lo voluntario, pero lo disminuye; mientras que el miedo ligero no quita ni disminuye lo voluntario.

Conclusión

El miedo nos pone en actitud de combate físico y psicológico y en el plano moral. En el orden de nuestra vida moral y espiritual, tenemos el deber estricto de combatir los miedos que habitan en nosotros, sobre todo los miedos sugeridos por el diablo (que los Padres de la Iglesia llaman miedos mundanos), y los miedos que provienen de nuestro orgullo, egoísmo... ¿Por qué todo esto? Porque todos estos miedos constituyen serios obstáculos en

nosotros en el ejercicio de algunas virtudes, por las cuales lograremos nuestra verdadera identidad, el ser que Dios quiere que seamos a su imagen y semejanza. Pablo dice que hemos sido elegidos para ser santos e inmaculados en su presencia en el amor.

* * *

Anexo I

A) origen del miedo

El miedo-pasión es causado por la debilidad

"El miedo es el espanto de la debilidad humana que teme sufrir accidentes que no quiere. Nace y se quebranta en nosotros por el hecho de la culpabilidad de nuestra conciencia, por el derecho de uno más poderoso, por el asalto de un enemigo mejor armado, por causa de una enfermedad, encuentro de una

bestia salvaje...Nade de nuestra debilidad.

El miedo de Dios : una disposición que hay que aprender

No viene del terremoto de la naturaleza, sino de la observancia del precepto; debe comenzar por la actividad de una vida inocente y por el conocimiento de la verdad.

El miedo de Dios es causado por el amor

"Para nosotros, el miedo de Dios está completamente en el amor y la caridad perfecta llevan a su conclusión del miedo que hay en ella. La función propia de nuestro amor con él es someterse a las advertencias, obedecer a la decisiones, fiarse de las promesas.

Escuchemos la Escritura que nos dice: Ahora, Israel, ¿qué te pide el Señor? Que marches por sus caminos, lo ames y observes con todo corazón y

alma los mandamientos que te ha dado para tu felicidad.

S. Hilario, comentario al salmo 127.

En el tiempo de la angustia mirar al Señor

Magnificad conmigo al Señor, exaltemos todos juntos su nombre. Busco al Señor, y me responde: de todos tus miedos, te libraré. Quien lo mira resplandecerá, sin sombra ni inquietud en su rostro. Un pobre grita; el Señor escucha y salva de todas las angustias. El ángel del Señor acampa entre nosotros para librarnos de los que le temen.
Gustad y ved qué bueno es el Señor. Feliz quien encuentra en él su refugio. Santos del Señor, adoradlo: nada falta a los que le temen. Los ricos lo pierden todo y tienen hambre;

quien busca al Señor no le faltará ningún bien.

El Señor escucha a los que lo llaman y los libra de todas sus angustias. Está próximo al corazón abatido y lo salva.

(versículos del salmo 33)

Los Remedios a la Angustia

Como hemos dicho, la angustia nace de la ansiedad y se alimenta de todos los miedos.

Para combatir la angustia, importa ante todo identificar los miedos que la provocan y la alimentan. Miedos parcialmente justificados y otros totalmente.

Los miedos totalmente justificados

LOS MIEDOS TOTALMENTE JUSTIFICADOS son relativos a los peligros objetivamente fundados en

males inminentes. Entre éstos, algunos no dejan ninguna esperanza para escapar; otros permiten esperar nada más que la ayuda exterior de estos peligros y que se superen.

El peligro más temibles es el da la muerte. Hay que hacer frente a la muerte, el único remedio que puede calmar la angustia ante la muerte y poner el alma en una gran paz. Y para esto hace falta la fe y la confianza en Dios.

Por la fe busca en el Señor la ayuda que le falta. La confianza en Dios nace de la fe en su amor todopoderoso. La fe, como nos asegura el apóstol san Juan (I Juan 5, 4) es la única fuerza capaz de vencer el mundo...

Si por la fe y su esperanza en Dios, los Padres del Antiguo Testamento

merecieron elogios, exaltando la fuerza de alma victoriosa de la muerte, ¿qué decir de Nuestro Señor Jesucristo, apóstoles, mártires, san Pablo y todos los santos del Nuevo Testamento, que han vencido el miedo de la muerte y todo miedo para cumplir fielmente, cueste lo que cueste, la voluntad de Dios?

"Padre mío," oraba Jesús en la angustia de su agonía, "si es posible que este cáliz pase lejos de mí; sin embargo, no se haga mi voluntad, sino la tuya (Mt 26,39).

Teniendo siempre a Jesús ante sus ojos, los discípulos recibieron del Señor la fuerza de sufrir y morir por él y con él. Todos murieron mártires por su fe y confianza en el Señor. Recuerda la máxima del Salvador: "no temáis a los que pueden matar al cuerpo y no pueden hacer nada más;

Temed a los que pueden matar el cuerpo y llevar el alma a la gehena" (Mt 10, 28).

Para afrontar la muerte y todos los géneros de sufrimientos por y con Jesucristo, hay que se fuertes en la fe y confianza.

A la y a la con fianza, santo Tomás de Aquino añade la esperanza de dar su vida por Cristo, para su gloria y por amor a los demás.

La confianza, el amor y la esperanza sobrenaturales son los remedios más poderosos ante los sentimientos del miedo que sofocan los deseos nobles del alma y paralizan su acción. La confianza, que se apoya en la esperanza del bien difícil de conquistar, es la virtud de los combatientes: hace al alma fuerte por la certeza de que recibe la ayuda todopoderosa de Dios para vencer el mal.

El corazón que ama a Dios se abandona a él como un niño en los brazos del Padre. Por eso, aunque se sienta inseguro en los peores peligros, no tendrá miedo porque Dios le ayuda y salva. Este es el secreto de millones de creyentes y santos que nos han precedido. Así se realiza la palabra del Espíritu Santo: "El amor perfecto espanta al miedo". (I Jn 4, 18).

Así, la fe, esperanza y caridad, coronadas por el abandono del alma en Dios, son los remedios más poderosos contra los peligros externos inminentes y las amenazas reales de los males más graves. Y todo ello unido a la oración.

- La fuerza de la oración

La oración es el primero de todos los remedios contra el miedo natural de perder la vida grave y directamente amenazada y, con mayor fuerte razón, contra los miedos inferiores a los que causan los peligros de muerte humanamente imposible de evitar. El Dr. Alexis Carrel ha podido testimoniar que la oración es la fuente de energía más fuerte que hay en el universo. "La oración es no solamente un acto de adoración, es también una emanación invisible del espíritu de adoración. La influencia de la oración en el espíritu y el cuerpo humanos es también fácilmente demostrable por la secreción de glándulas. Sus resultados se miden por un crecimiento de energía física, vigor intelectual, fuerza moral, comprensión más profunda de la realidades fundamentales". "La oración es una fuerza tan real como la gravitación universal. He tratado a muchos enfermos y muchas veces he

fracaso hasta que descubrí la oración terapéutica.

- La fuerza de los sacramentos

Hoy, la oración es capaz de obtener los más grandes milagros, sobre todo si va unida a los sacramentos, donde se hace un encuentro personal con Jesucristo, verdadero Dios y verdadero hombre, vencedor de la muerte y dueño absoluto de la vida. El sacramento de la penitencia libera al alma de sus más profundos motivos de miedo, la restablece en la serenidad y la confianza, la dispone a quedarse en paz en medio de las pruebas. El sacramento de la Eucaristía es el Pan de los fuerte. "Si Dios está con nosotros, ¿quién puede estar contra nosotros?" pregunta Pablo (Rm 8, 31).

ORACIÓN DE CONFIANZA

SALMO 114

Acción de gracias

SALMO 114

Acción de gracias

[1]Amo al Señor, porque escucha
mi voz suplicante,
[2]porque inclina su oído hacia mí,
el día que lo invoco.

[3]Me envolvían redes de muerte,
me alcanzaron los lazos del abismo,
caí en tristeza y angustia.
[4]Invoqué el nombre del Señor:
«Señor, salva mi vida».

[5]El Señor es benigno y justo,

nuestro Dios es compasivo;
[6]el Señor guarda a los sencillos:
estando yo sin fuerzas me salvó.

[7]Alma mía, recobra tu calma,
que el Señor fue bueno contigo:
[8]arrancó mi alma de la muerte,
mis ojos de las lágrimas,
mis pies de la caída.

[9]Caminaré en presencia del Señor
en el país de la vida.

Zurbarán: San Francisco (fragmento)

COMENTARIO AL SALMO 114

[El salmo 114 de las versiones de los LXX, de la Vulgata y también de la Liturgia de las Horas, es

la primera parte del salmo 116 de la versión hebrea. La Biblia de Jerusalén da a este salmo el título de *Acción de gracias*. Para Nácar-Colunga el título de este salmo es *Acción de gracias por haber sido preservado de la muerte.* El salmista da gracias a Dios porque le ha librado de un peligro próximo de muerte.- «Acción de gracias porque Dios escucha siempre nuestras súplicas. Cualquier dificultad se convierte en una nueva experiencia de la bondad y misericordia de Dios. Cuando nos suceden nuevas dificultades, recobramos la paz renovando nuestra fe y confianza en Dios» (J. Esquerda Bifet).]

* * *

Acción de gracias del salmista por haber sido preservado de la muerte

Reconocido a los beneficios recibidos, el salmista

declara su amor para con Yahvé, que nunca ha desoído sus plegarias; pero ahora esto tiene un particular sentido, ya que Yahvé le ha dispensado una gracia excepcional al salvarlo de un peligro grave de muerte a causa de una enfermedad que no especifica. En el momento crítico de su vida, el Señor *inclinó su oído* hacia él desde el cielo para recibir y despachar su ansiosa súplica. En efecto, se hallaba en angustia mortal, pues habían hecho presa de él los lazos o redes de la muerte, que en el lenguaje bíblico significan las enfermedades. El salmista se hace eco de la opinión popular - tomada de los babilonios- de que las enfermedades son emisarios de la región de los muertos para poblarla con nuevos inquilinos. Poéticamente, el salmista presenta a la *muerte* y al *seol* (*abismo*) como dos cazadores al acecho de vidas humanas, poniendo lazos o redes -

enfermedades- para que los vivientes caigan en ellos.

Pero bastó la invocación confiada a Yahvé para verse libre de su crítica situación, pues el Dios de Israel tiene predilección por los sencillos y humildes que confían en Él. El salmista ha sentid la mano bienhechora de su Dios, y de nuevo quiere volver a la *quietud* o *calma* para darle gracias sin ansiedades ni sobresaltos.
Recuperada la salud y alejado el peligro de ir a la tierra de los muertos, el salmista tiene el firme propósito de conformar su vida a la ley divina - *caminaré en presencia del Señor*- en su existenci terrena: *en el país de la vida* o *de los vivos*, que son los únicos que pueden cantar las alabanzas a Dios y reconocer sus beneficios.

* * *

CATEQUESIS DE JUAN PABLO II

Acción de gracias

1. En el salmo 114, que se acaba de proclamar, l voz del salmista expresa su amor agradecido al Señor, porque ha escuchado su intensa súplica: «Amo al Señor, porque escucha mi voz suplicante porque inclina su oído hacia mí el día que lo invoco» (vv. 1-2). Inmediatamente después de esta declaración de amor, se describe de forma muy viva la pesadilla mortal que atenazaba la vid del orante (cf. vv. 3-6).

El drama se representa con los símbolos habituales en los salmos: lo envolvían las redes de la muerte, lo habían alcanzado los lazos del abismo, que quieren atraer a los vivientes sin cesar (cf. Pr 30,15-16).

2. Se trata de la imagen de una presa que ha caído en la trampa de un cazador inexorable. La muerte es como un cepo que ahoga (cf. Sal 114, 3). Así pues, el orante acaba de superar un peligr de muerte, pasando por una experiencia psíquica dolorosa: «Caí en tristezas y angustia» (v. 3). Pe desde ese abismo trágico lanzó un grito hacia el único que puede extender la mano y arrancar al orante angustiado de aquella maraña inextricable «Señor, salva mi vida» (v. 4).

Es una oración breve pero intensa del hombre que, encontrándose en una situación desesperada, se agarra a la única tabla de salvación. Así, en el Evangelio, gritaron los discípulos durante la tempestad (cf. Mt 8,25), y as imploró Pedro cuando, al caminar sobre el mar, comenzó a hundirse (cf. Mt 14,30).

3. Una vez salvado, el orante proclama que el Señor es «benigno y justo», más aún, «compasivo» (Sal 114,5). Este último adjetivo, en el original hebreo, remite a la ternura de la madre aludiendo a sus «entrañas».

La confianza auténtica siente siempre a Dios como amor, aunque en algún momento sea difícil entender su manera de actuar. En cualquier caso existe la certeza de que «el Señor guarda a los sencillos» (v. 6). Por tanto, en la situación de miseria y abandono siempre se puede contar con él, «padre de huérfanos, protector de viudas» (Sal 67,6).

4. Ahora comienza un diálogo del salmista con su alma, que proseguirá en el salmo 115, el sucesivo que debe considerarse una sola cosa con el 114. Es lo que ha hecho la tradición judía, dando

origen al único salmo 116, según la numeración hebrea del Salterio. El salmista invita a su alma a recobrar la calma después de la pesadilla mortal (cf. Sal 114,7).

El Señor, invocado con fe, ha tendido la mano, ha roto los lazos que envolvían al orante, ha enjugado las lágrimas de sus ojos, ha detenido su caída hacia el abismo infernal (cf. v. 8). El viraje ya es evidente y el canto acaba con una escena de luz: el orante vuelve al «país de la vida», o sea a las sendas del mundo, para caminar en la «presencia del Señor». Se une a la oración comunitaria en el templo, anticipación de la comunión con Dios que le espera al final de su existencia (cf. v. 9).

5. Antes de concluir, repasemos los pasajes más importantes del Salmo, sirviéndonos de la guía de

un gran escritor cristiano del siglo III, Orígenes, cuyo comentario en griego al salmo 114 nos ha llegado en la versión latina de san Jerónimo.

Leyendo que el Señor «escucha mi voz suplicante», explica: «Nosotros somos pequeños bajos, y no podemos aumentar nuestra estatura y elevarnos; por eso, el Señor inclina su oído y se digna escucharnos. En definitiva, dado que somo hombres y no podemos convertirnos en dioses, Dios se hizo hombre y se inclinó, según lo que está escrito: "Inclinó el cielo y bajó" (Sal 17,10)».

En efecto, prosigue más adelante el Salmo, «el Señor guarda a los sencillos» (cf. Sal 114,6): «Si uno es grande, se enorgullece y se ensoberbece, y así el Señor no lo protege; si uno se cree grande, el Señor no tiene compasión de él. En cambio, si uno se humilla, el Señor tiene

misericordia de él y lo protege. Hasta tal punto que dice: "Aquí estamos yo y los hijos que el Señor me ha dado" (Is 8,18). Y también: "Me humillé y él me salvó"».

Así, el que es pequeño y humilde puede recobrar la paz, la calma, como dice el salmo (cf. Sal 114,7) y como comenta el mismo Orígenes: «Al decir: "Recobra tu calma", se indica que antes había calma y luego la perdió... Dios nos creó buenos y nos hizo árbitros de nuestras decisiones y nos puso a todos en el paraíso, juntamente con Adán. Pero, dado que, por nuestra decisión libre, perdimos esa felicidad, acabando en este valle de lágrimas, por eso el justo invita a su alma a volver al lugar de donde había caído... "Alma mía, recobra tu calma, que el Señor fue bueno contigo". Si tú, alma mía, vuelves al paraíso, no e

porque seas digna de él, sino porque es obra de la misericordia de Dios. Si saliste del paraíso, fue por culpa tuya; en cambio, volver a él es obra de la misericordia del Señor. Digamos también nosotros a nuestra alma: "Recobra tu calma". Nuestra calma es Cristo, nuestro Dios» (Orígenes Jerónimo, 74 *Omelie sul libro dei Salmi*, Milán 1993, pp. 409. 412-413).

[Audiencia general del Miércoles 26 de enero d

200

Crucifijo de San Damián (Asís)

MONICIÓN SÁLMICA

El salmo 114 es la oración de un enfermo en trance de muerte. Este salmo, rezado en un viernes, nos lleva fácilmente a la contemplación del Señor crucificado: *Me envolvían redes de*

muerte, me alcanzaron los lazos del abismo, caí en tristeza y angustia. Pero el enfermo autor de nuestro salmo fue salvado de su enfermedad: *Estando yo sin fuerzas me salvó, arrancó mi alma de la muerte*. Por ello el salmo no sólo describe los dolores de la pasión, sino también el triunfo de la resurrección; es decir, todo el misterio pascual que hoy, como cada viernes, empezamos y que, con todos los cristianos, culminaremos el domingo. Si el salmista, refiriéndose a su curación, pudo decir: *Arrancó mi alma de la muerte*, esta expresión resulta aún más real en labios de Jesús salido del sepulcro. Por esto este salmo -como, por otra parte, todas las prácticas penitenciales de los viernes- inaugura ya nuestra celebración semanal del misterio pascual que culminará el domingo.

Pero este salmo no solamente nos lleva a la contemplación del misterio de Cristo, sino que no habla también de nuestra participación en el mismo. También el cuerpo de Cristo, que somos nosotros, sufre y será liberado. Mas no sólo el cuerpo de Cristo, sino incluso la humanidad entera, participan de este sufrimiento y de esta liberación. Diversas son las tribulaciones de cada uno de los hombres y cada uno de ellos puede aplicar a sus propias vivencias las palabras del salmo: *Me envolvían redes de muerte, caí en tristeza y angustia;* diversas también serán las liberaciones de Dios y cada uno habrá experimentado las suyas. Pero todos, a través de los propios sufrimientos y mediante sus diversas liberaciones, nos encaminamos a la liberación final y escatológica que nos hará participar de la victoria de Cristo y de su vida definitiva: *Caminar*

finalmente, *en presencia del Señor en el país de vida*. Que ésta sea nuestra firme esperanza.

Oración I: Dios de poder y misericordia, que, por la muerte y resurrección de tu Hijo, nos has dado la esperanza de escapar de las redes de la muert y de los lazos del abismo; arranca nuestras almas de la muerte, nuestros ojos de las lágrimas, nuestros pies de la caída, para que podamos caminar en tu presencia en el país de la vida. Te lo pedimos, Padre, por Jesucristo nuestro Señor. Amén.

Oración II: Míranos, Señor, envueltos, con frecuencia, en redes de muerte y caídos en tristeza y angustia, y contempla en nosotros el rostro de tu Hijo doliente; tú, que eres benigno y justo, arranca nuestros pies de la caída y haz que a través de las dificultades de nuestra

peregrinación, caminemos en tu presencia, invocando sin cesar tu nombre, hasta llegar al país de la vida. Te lo pedimos, Padre, por Jesucristo nuestro Señor. Amén.

* * *

NOTAS A LOS VERSÍCULOS DEL SALMO 114

Canto eucarístico, o de acción de gracias.

VV. 1-2. Comienza con un enunciado genérico, n referido al pasado. Dice en un presente duradero la experiencia ya asimilada del salmista.

VV. 3-6. Narra la experiencia de la liberación: una enfermedad grave, que hace sentir la presencia ineludible de la muerte, y hunde al hombre en la angustia. En esta situación invoca al Señor, y el

Señor lo escucha. En el momento presente, en el acto de recordar, la bondad de Dios adquiere un carácter de constante: por eso el tono de enunciado genérico, en adjetivos y participio.

V. 7. La experiencia de la liberación es fuente de confianza para el hombre.

V. 8. Resume la liberación. El tercer miembro prepara el verso final.

V. 9. Concluye con un propósito esperanzado. «Caminar delante del Señor» es el proceder fiel del hombre, el que Dios exigió a Abrahán. «En el país de la vida» -librado del reino de los muertos- el israelita puede convivir con su Dios, el Dios de la alianza; en la tierra prometida, que es tierra de Dios y de vida.

EL REZO CRISTIANO DEL SALMO 114

Introducción general

El salmo 114 es un himno de acción de gracias. Aunque el orante recurra a expresiones estereotipadas del salterio, el salmo lleva la impronta de su piedad personal. Ha pensado su composición para que sea recitada en el templo donde la comunidad esté reunida. Él ha escapado de peligros mortales, parecidos a los del rey Ezequías, y ahora tiene la necesidad de proclama la bondad del Señor. Comienza con una confesió de fe (vv. 1-2): «El Señor escucha». Continúa con la descripción de la angustia pasada (vv. 3-4). Finalmente, entona un canto de alabanza y confianza (vv. 5-8), que concluye con un propósit esperanzado: «Caminaré en presencia del Señor...» (v. 9).

El favor concedido a un individuo repercute en la

comunidad creyente. Por eso aquí se mezclan los tonos personales con los acentos comunitarios. Consiguientemente proponemos la siguiente forma de recitación sálmica:

Asamblea, *Profesión de fe:* «Amo al Señor... el dí que lo invoco» (vv. 1-2).

Salmista, *Descripción de la dificultad:* «Me envolvían redes de muerte... salva mi vida» (vv. 3 4).

Asamblea, *Canto de alabanza y confianza:* «El Señor es benigno y justo... me salvó» (vv. 5-6).

Salmista, *Recuerdo del pasado:* «Alma mía... mis pies de la caída» (vv. 7-8).

Asamblea, *Propósito esperanzado:* «Caminaré... país de la vida» (v. 9).

«Amarás al Señor, tu Dios»

Los beneficios de Dios en el pasado exigen una permanente actitud de amor en el hombre. Nuestro salmista ha intuido la profundidad del amor de Dios, en todo momento volcado hacia el hombre. Es un anticipo de la definición de Dios como amor. No es un amor hecho de meras palabras, sino manifestado. Por amor envió a su Hijo único, para que vivamos por medio de él (Jn 3,16). Éste, a su vez, observa una conducta de amor hasta el extremo de dar la vida por sus amigos. Al amigo de Jesús se le pide que retorne el amor a Dios y al prójimo, sin que se le permita dividir las dos facetas de un mismo amor (Mt 22,39; Lc 10,27). Quien así se comporta ha nacid de Dios; siempre tendrá a Dios propicio, dispuest a escucharle el día que lo invoque.

El descanso después de la fatiga

Así como en el pasado Dios condujo a nuestros padres al país del reposo y de la paz, en el momento presente es benigno, justo y compasivo con quien le invoca como salvador de la vida. Ha arrancado al orante de una caída irremediable y l ha otorgado la calma. El tránsito de la fatiga al descanso ya no es una imagen vacía después qu el Padre escuchó a Jesús por su actitud reverent una vez que éste clamara a Él con oraciones, lágrimas y sangre (Hb 5,7). También el cristiano ha de pasar por muchas tribulaciones para entrar en la gloria. Los salvados serán los que vienen d la gran tribulación, donde lavaron sus vestiduras las blanquearon en la sangre del Cordero (Ap 7,14). Han tenido la valentía de testimoniar el nombre de Cristo, en el que han encontrado el

reposo de sus vidas.

Propósitos para una vida cristiana

Al amigo de Dios, Abrahán, se le ordena que camine en presencia del Señor y le sea totalment fiel. Es el mérito que alega Ezequías para que Dios le libre del azote de la enfermedad. Nuestro salmista hace del imperativo divino un propósito: si Dios le restituye al país de los vivos, él caminará en la presencia del Señor. Jesús, el poderoso profeta en obras y en palabras ante Dio y ante los hombres, en cuya boca no hubo engaños, sino que todo lo hizo bien, puede proponer con exigencias nuevas el antiguo imperativo de santidad: «Vosotros sed perfectos como el Padre celestial es perfecto» (Mt 5,48). Un propósito que compromete nuestra vida cristiana, y finaliza en la corona que Dios nos tiene

reservada.

Resonancias en la vida religiosa

Cuestionar el sentido de la existencia: Nuestra historia personal es testigo de situaciones conflictivas y críticas en las que nuestra existenci queda cuestionada. «Me envolvían redes de muerte... caí en tristeza y angustia». Y es muy grave que una vida humana, creada por Dios, llegue a cuestionarse el sentido de la existencia.

Sólo Dios puede ofrecernos el sentido total y responder a todos nuestros interrogantes. Sus caminos son irrastreables, y por ello es difícil encontrar entre nosotros la respuesta. El salmo 114 nos invita a invocar el nombre del Señor: «¡Señor, salva mi vida!». Y Él, el Creador, que se ha comprometido con el hombre hasta el punto d hacerse hombre -naciendo, viviendo y muriendo

como él-, no podrá desatender nuestra súplica. É que es amor y condescendencia, no puede volve la mirada ante el sencillo y el hombre sin fuerzas.

En los momentos de desasosiego y crisis podemos encontrar nuestra serenidad y paz en e Señor. Quien camina en su presencia vive confiado, y más pronto o más tarde encontrará el sentido de su existir.

Oraciones sálmicas

Oración I: Padre santo, Tú nos has manifestado t inmensa compasión y bondad en la muerte y resurrección de tu Hijo amado, Jesús; por medio de Él has arrancado nuestra alma de la muerte, nuestros ojos de las lágrimas, nuestros pies de la caída; comunícanos tu amor y tu bondad para qu caminemos siempre en tu presencia. Te lo pedimos por Jesucristo nuestro Señor. Amén.

Oración II: Dios omnipotente y eterno, que llevast a nuestros padres al país de la paz, y a tu Hijo, el Señor, le arrancaste de la muerte enjugando las lágrimas de sus ojos, para que nosotros recobrásemos la calma; concédenos ser testigos de Cristo en medio de la tribulación de este mundo y admítenos un día en tu reposo eterno. T lo pedimos, Padre, por Jesucristo nuestro Señor. Amén.

Oración III: Tú, Señor, benigno, justo y compasivo has sido bueno con nosotros: has arrancado nuestros ojos de las lágrimas, nuestros pies de la caída; reconciliados contigo, por medio de Jesús, el profeta poderoso en palabras y obras, concédenos caminar en tu presencia todos los días de nuestra vida. Te lo pedimos, Padre, por Jesucristo nuestro Señor. Amén.