



## Hablamos con el Señor sábado, 5 mayo

---

**Alegre la mañana,  
que nos habla de Ti.  
Alegre la mañana.**

En nombre del Dios Padre, del Hijo y del Espíritu,  
salimos de la noche y estrenamos la aurora,  
saludamos el gozo de la luz que nos llega,  
resucitada y resucitadora.

**Alegre la mañana...**

Tu mano acerca el fuego a la sombría tierra  
y el rostro de las cosas se alegra en tu presencia.  
Silabeas el alba igual que una palabra.  
Tú pronuncias el mar como sentencia.

**Alegre la mañana...**

Regresa, desde el sueño, el hombre a su memoria,  
regresa del descanso el pueblo en la mañana,  
acude a su trabajo, madruga a sus dolores;  
le confías la tierra, y a la tarde la encuentra  
rica de pan y amarga de sudores.

**Alegre la mañana...**

Y Tú te regocijas, oh Dios, y Tú prolongas  
en sus pequeñas manos tus manos poderosas.  
Y están de cuerpo entero los dos así creando,  
los dos así velando por las cosas.

**Alegre la mañana...**

Bendita la mañana que trae la gran noticia  
de tu presencia joven, en gloria y poderío;  
la serena certeza con que el día proclama  
que el sepulcro de Cristo está vacío.

El Papa Francisco en su carta “Alegraos y regocijaos” (Gaudete et exultate) nos habla de

*“cinco grandes manifestaciones del amor a Dios y al prójimo que considero de particular importancia, debido a algunos riesgos y límites de la cultura de hoy”*  
(n. 111)

Durante los sábados siguientes vamos a meditar sobre estas manifestaciones y nos vamos a preguntar cómo las vivimos.

En primer lugar presenta las actitudes de “aguante, paciencia y mansedumbre”

---

112. *La primera de estas grandes notas es estar centrado, firme en torno a Dios que ama y que sostiene. Desde esa firmeza interior es posible aguantar, soportar las contrariedades, los vaivenes de la vida, y también las agresiones de los demás, sus infidelidades y defectos: «Si Dios está con nosotros, ¿quién estará contra nosotros?» (Rm 8,31). Esto es fuente de la paz que se expresa en las actitudes de un santo. A partir de tal solidez interior, el testimonio de santidad, en nuestro mundo acelerado, voluble y agresivo, está hecho de paciencia y constancia en el bien. Es la fidelidad del amor, porque quien se apoya en Dios... (Esto es “fe”) también puede ser fiel frente a los hermanos (esto es “fidelidad”), no los abandona en los malos momentos, no se deja llevar por su ansiedad y se mantiene al lado de los demás aun cuando eso no le brinde satisfacciones inmediatas.*

¿Cómo soporto la contrariedades (ya sean las que me vienen de mi debilidad o de la debilidad de los demás...?)

¿En los momentos de “tormenta” hablo con Dios y me apoyo en Él?

¿Soy fiel y estoy con mis “hermanos” aunque las cosas vayan mal?

---

113. *San Pablo invitaba a los romanos a no devolver «a nadie mal por mal» (Rm 12,17), a no querer hacerse justicia «por vuestra cuenta» (v.19), y a no dejarse vencer por el mal, sino a vencer «al mal con el bien» (v.21). Esta actitud no es expresión de debilidad sino de la verdadera fuerza, porque el mismo Dios «es lento para la ira pero grande en poder» (Na 1,3). La Palabra de Dios nos reclama: «Desterrad de vosotros la amargura, la ira, los enfados e insultos y toda maldad» (Ef 4,31).*

¿Cómo respondo a quienes se portan conmigo de un modo que yo no espero...?

¿Respondo con el bien...?

¿cómo vivo la amargura, la ira, los enfado, los insultos...?

---

114. *Hace falta luchar y estar atentos frente a nuestras propias inclinaciones agresivas y egocéntricas para no permitir que se arraiguen: «Si os indignáis, no lleguéis a pecar; que el sol no se ponga sobre vuestra ira» (Ef 4,26). Cuando hay circunstancias que nos abruman, siempre podemos recurrir al ancla de la súplica, que nos lleva a quedar de nuevo en las manos de Dios y junto a la fuente de la paz: «Nada os preocupe; sino que, en toda ocasión, en la oración y en la súplica, con acción de gracias, vuestras peticiones sean presentadas a Dios. Y la paz de Dios, que supera todo juicio, custodiará vuestros corazones» (Flp 4,6-7).*

- ¿Cómo experimento mis propias inclinaciones agresivas y egocéntricas?
- ¿La indignación ante el mal me lleve a la ira o violencia...?
- ¿Las dificultades me llevan a la oración para dejar que Dios sea mi paz?

---

115. *También los cristianos pueden formar parte de redes de violencia verbal a través de internet y de los diversos foros o espacios de intercambio digital. Aun en medios católicos se pueden perder los límites, se suelen naturalizar la difamación y la calumnia, y parece quedar fuera toda ética y respeto por la fama ajena. Así se produce un peligroso dualismo, porque en estas redes se dicen cosas que no serían tolerables en la vida pública, y se busca compensar las propias insatisfacciones descargando con furia los deseos de venganza. Es llamativo que a veces, pretendiendo defender otros mandamientos, se pasa por alto completamente el octavo: «No levantar falso testimonio ni mentir», y se destroza la imagen ajena sin piedad. Allí se manifiesta con descontrol que la lengua «es un mundo de maldad» y «encendida por el mismo infierno, hace arder todo el ciclo de la vida» (St 3,6).*

El Papa narra lo que sucede: la propia insatisfacción y no el amor a la verdad o a la justicia levanta deseos de venganza.

Así acontece el descontrol de la lengua... ya se difama y se calumnia y se justifica esta falta grave de moral...

- ¿Me he encontrado metido en medio de una actitud así?
- ¿Cómo busco la verdad?
- ¿Cómo defendiendo la verdad cuando se difama a alguien?

116. La firmeza interior que es obra de la gracia, nos preserva de dejarnos arrastrar por la violencia que invade la vida social, porque la gracia aplaca la vanidad y hace posible la mansedumbre del corazón. El santo no gasta sus energías lamentando los errores ajenos, es capaz de hacer silencio ante los defectos de sus hermanos y evita la violencia verbal que arrasa y maltrata, porque no se cree digno de ser duro con los demás, sino que los considera como superiores a uno mismo (cf. *Flp* 2,3).

La firmeza interior no es ser duro con los otros, ni ser vanidoso (lo mío lo mejor...), ni está siempre contando los errores ajenos...

La firmeza interior es silencio, mansedumbre, sin violencia verbal y considera a los demás superiores a él mismo...

¿Cómo vivo esto?

---

117. No nos hace bien mirar desde arriba, colocarnos en el lugar de jueces sin piedad, considerar a los otros como indignos y pretender dar lecciones permanentemente. Esa es una sutil forma de violencia. San Juan de la Cruz proponía otra cosa: «Sea siempre más amigo de ser enseñado por todos que de querer enseñar aun al que es menos que todos». Y agregaba un consejo para tener lejos al demonio: «Gozándote del bien de los otros como de ti mismo, y queriendo que los pongan a ellos delante de ti en todas las cosas, y esto con verdadero corazón. De esta manera vencerás el mal con el bien y echarás lejos al demonio y traerás alegría de corazón. Procura ejercitarlo más con los que menos te caen en gracia. Y sabe que si no ejercitas esto, no llegarás a la verdadera caridad ni aprovecharás en ella».

La gran tentación de colocarnos como jueces considerando indignos a los demás...

Dejarse enseñar por otros... alegrarse del bien de los otros... poner a otros delante de ti...

Así brota la alegría de corazón y la verdadera caridad...

---

116. *Quiero que María corone estas reflexiones, porque ella vivió como nadie las bienaventuranzas de Jesús. Ella es la que se estremecía de gozo en la presencia de Dios, la que conservaba todo en su corazón y se dejó atravesar por la espada. Es la santa entre los santos, la más bendita, la que nos enseña el camino de la santidad y nos acompaña. Ella no acepta que nos quedemos caídos y a veces nos lleva en sus brazos sin juzgarnos. Conversar con ella nos consuela, nos libera y nos santifica. La Madre no necesita de muchas palabras, no le hace falta que nos esforcemos demasiado para explicarle lo que nos pasa. Basta musitar una y otra vez: «Dios te salve, María...»*