



# Vivir con serenidad

Crecimiento interior  
y fe cristiana

Mireia Poch Gaudier

Vivir con serenidad

# **Vivir con serenidad**

Crecimiento interior y fe cristiana

*Mireia Poch Gaudier*

Vivir con serenidad  
Crecimiento interior y fe cristiana

© Mireia Poch Gaudier, 2026

Primera edición, 2026  
Barcelona, España

ISBN: 978-84-09-84165-3

[www.meditacionyfe.com](http://www.meditacionyfe.com)

Diseño editorial y maquetación:  
Mariela Ponce – MD Comunicación Visual

Todos los derechos reservados. Queda prohibida la reproducción total o parcial de esta obra, su almacenamiento en un sistema informático o su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio —electrónico, mecánico, fotocopia, grabación u otros— sin la autorización previa y por escrito de la titular de los derechos.

# Agradecimientos

Mi agradecimiento a la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana, donde he recibido el regalo de la meditación y donde he descubierto el camino hacia la oblación benedictina.

Gracias a las personas a las que he acompañado a lo largo de los años, tanto en programas individuales de coaching solidario como en los cursos de crecimiento integral. Sus experiencias y aportaciones han contribuido a dar forma a este libro.

Gracias a mis hijos y nietos, por ser un verdadero don de Dios.

# Prólogo

## Elogio de la sencillez

El libro que tienes en tus manos parte de la práctica diaria de Mireia Poch en sus muchos años de acompañamiento individual, de cursos de crecimiento personal y de grupos de meditación cristiana.

Conocí a Mireia en el marco de un grupo de meditación cristiana que ella ofreció a la comunidad franciscana de la calle Bertrán, en Barcelona. Era un encuentro semanal, sencillo y fiel, en el que personas con vidas responsables se reunían para cuidar la interioridad y la fe cristiana en medio de su realidad personal, familiar y laboral cotidianas.

En ese mismo contexto se ofrecieron los primeros cursos de crecimiento personal, que se convirtieron en una antesala natural de este libro. Aquellos cursos nacieron del contacto directo con las personas, de sus preguntas reales y de su deseo de vivir con más claridad y serenidad. Fueron una prolongación del acompañamiento individual que Mireia ya realizaba y se fueron configurando desde la experiencia compartida.

Desde el inicio me llamó la atención su manera de acompañar. No había prisa ni voluntad de dirigir procesos. Tampoco discursos elaborados. Había atención, respeto profundo por el ritmo de cada persona y una confianza sincera tanto en las personas como en la acción de Dios en su vida.

Ese modo de acompañar conecta de forma carismática con el espíritu franciscano. San Francisco de Asís vivió el Evangelio desde lo pequeño y lo concreto, dejando que la vida y la fe se entrelazaran en lo ordinario, sin separar lo espiritual de lo humano.

*Vivir con serenidad* no propone grandes cambios ni estados ideales. Ayuda a tomar más consciencia del cuerpo, las emociones, los pensamientos, las relaciones, el sentido de la vida y el silencio. Presenta estas dimensiones como aspectos reales de la existencia que necesitan ser atendidos con honestidad y continuidad, en proceso constante.

He podido ver de cerca cómo la labor de Mireia ha ayudado a muchas personas: personas cansadas, tensionadas por el trabajo o la vida familiar, que no buscan respuestas nuevas ni fórmulas mágicas sino un modo más claro y sencillo de seguir adelante.

Quiero expresar mi profundo agradecimiento a Mireia por el camino que hemos compartido: por su fidelidad, por su discreción y por una forma de acompañar que respeta profundamente a las personas y confía en que Dios actúa en lo sencillo. Este libro es fruto de ese modo de estar y de acompañar.

Quien se acerque a estas páginas encontrará una invitación a detenerse y a vivir con más sencillez y humildad. En una sociedad marcada por la prisa y el ruido, eso ya es mucho.

**Fr. Luis E. Larra Lomas, ofm conv.**

# Presentación

La búsqueda de serenidad es central hoy por hoy a la experiencia de muchas personas que desean vivir su fe con mayor profundidad, sin separarla de las exigencias de la vida cotidiana. En un contexto marcado por la aceleración, la dispersión y la sobrecarga interior, esta búsqueda no responde a un ideal abstracto, sino a una necesidad humana real: vivir con mayor unidad, claridad y sentido.

Este libro es fruto de la labor de Mireia como formadora y coach, y de su compromiso con la meditación cristiana en el seno de la Comunidad Mundial para la Meditación Cristiana (WCCM). Su fidelidad diaria a la meditación ha marcado su manera de trabajar y de acompañar a personas en momentos de dificultad y crisis.

Quiero expresar mi agradecimiento a Mireia. Su servicio como miembro del Consejo de la WCCM en España y en Cataluña, junto con su responsabilidad al frente de nuestra Escuela de Formación aportan a estas páginas experiencia y hondura espiritual.

Mireia propone un itinerario que integra atención, cuerpo, emoción, pensamiento relaciones y decisiones. Este itinerario está orientado hacia una apertura a Dios que se cultiva especialmente en el silencio. La serenidad aparece como fruto de un trabajo constante y de una confianza que se aprende.

*Vivir con Serenidad* es una ayuda para quienes desean sostener una vida creyente unificada, realista y fiel. Su tono sobrio y su arraigo en la experiencia lo convierten en un apoyo para quienes buscan integrar fe y vida en la realidad concreta.

**John Siska**  
Coordinador WCCM España

# Introducción

El texto que tienes entre manos nace de mi labor solidaria de muchos años acompañando a personas en momentos de crisis, especialmente en el ámbito del trabajo. Con el tiempo, este acompañamiento se ha ampliado a grupos de meditación cristiana, retiros y cursos de crecimiento integral. En todos estos espacios — acompañamiento individual, silencio y formación— la pregunta por cómo vivir con mayor serenidad aparece de manera constante.

Muchas personas viven hoy con la sensación de ir siempre un poco por delante de sí mismas. Cumplen con lo que la vida les pide, responden a sus responsabilidades personales, familiares y profesionales y, sin embargo, perciben que algo se va desajustando por dentro. No siempre hay un conflicto claro ni una crisis concreta, pero sí una acumulación de cansancio, dispersión y tensión interior que acaba afectando a la manera de estar, de relacionarse y de decidir.

Mi inquietud por la integración —por comprender que no somos cuerpo, mente y espíritu como partes separadas, sino una unidad viva— me ha llevado a buscar una síntesis entre mi trabajo como coach y mi fe cristiana. Con el tiempo he descubierto que ambas dimensiones se enriquecen mutuamente cuando se viven desde la experiencia. El coaching transformacional aporta herramientas concretas para la toma de consciencia y la responsabilidad personal. La fe cristiana, por su parte, no se limita a ofrecer sentido o consuelo: sitúa la vida en un horizonte más radical. Nos recuerda

que no somos origen de nosotros mismos, que la existencia no comienza en nuestros proyectos, sino que ha sido recibida. Este libro nace de la convicción de que el crecimiento humano encuentra su fundamento último cuando se reconoce que la vida es don de Dios.

El libro ofrece un camino estructurado con propuestas concretas que permiten entrenar la atención, integrar la emoción, tomar distancia del pensamiento, cuidar las relaciones, abrirse al sentido y perseverar en el silencio de la meditación cristiana, que favorece la unificación interior. Cada capítulo desarrolla un aspecto específico de este proceso, manteniendo siempre la conexión entre experiencia, método y fe vivida. A medida que el recorrido avanza, se hace más explícito que el equilibrio al que aspiramos no se apoya únicamente en técnicas o habilidades, sino en una comprensión más honda de lo que somos y de lo que hemos recibido.

Se presentan además doce actitudes que forman parte central de mi metodología: paciencia y presencia; distensión y mente de principiante; autocompasión y aceptación; no juzgar y soltar; confianza y compromiso; coherencia y claridad. No aparecen como conceptos aislados, sino como disposiciones interiores que se entrenan de manera progresiva. En los cursos y en las sesiones individuales dedico un tiempo específico a trabajarlas, porque he comprobado que son el verdadero suelo sobre el que se genera la transformación personal y espiritual. Sin estas actitudes, las herramientas se vuelven técnicas; con ellas, el proceso adquiere profundidad y coherencia.

La serenidad a la que se apunta tiene que ver con una manera de situarse ante la vida cotidiana con mayor lucidez y estabilidad interior. Se expresa en la capacidad de responder sin precipitación, de

sostener una dificultad sin desmoronarse por dentro y de afrontar responsabilidades con mayor coherencia. Esta serenidad no nace únicamente de la autorregulación o de la claridad mental. Brota del reconocimiento de que la vida ha sido dada y de que Dios nos ha amado primero. Cuando esta consciencia se integra, el esfuerzo deja de ser carga y se convierte en colaboración.

Estas páginas están pensadas para personas que reconocen que vivir con serenidad no significa tenerlo todo resuelto, sino aprender a vivir con mayor atención, coherencia y sentido en el camino que ya están recorriendo. Y también para quienes intuyen que ese camino encuentra su plenitud cuando se descubre que, antes de cualquier búsqueda, hemos sido amados primero.

Este libro puede leerse como una reflexión personal, deteniéndose en aquellos aspectos que resuenen con la propia experiencia. También puede servir como apoyo para el trabajo en grupo o como complemento de los cursos de crecimiento integral en los que se inspira este itinerario.

# 1

## **Desear la serenidad**

*«En medio del invierno aprendí por fin que  
había en mí un verano invencible»*

**Albert Camus**

## **Cuando se despierta el deseo**

Hay etapas de la vida en las que todo parece funcionar y, sin embargo, algo interior pide otro modo de vivir. Las responsabilidades se cumplen, el trabajo avanza y las relaciones siguen su curso. Desde fuera no hay ruptura evidente; por dentro, en cambio, se instala una sensación difícil de nombrar, una mezcla de cansancio, dispersión y falta de sentido.

No siempre se trata de un agotamiento extremo. A veces es una incomodidad silenciosa que crece poco a poco. Se hacen muchas cosas y se alcanzan objetivos, pero cuesta experimentar unidad y la paz no termina de llegar. Lo urgente ocupa casi todo el espacio y lo importante queda relegado.

Con frecuencia la vida continúa durante años en ese equilibrio frágil. No hay crisis que obligue a detenerse, pero tampoco una satisfacción profunda que confirme el rumbo. La persona aprende a convivir con una leve desarmonía, como si estuviera aplazando algo esencial. Se habitúa a esa sensación y termina considerándola parte inevitable de la vida adulta.

Esa desarmonía no suele expresarse en grandes conflictos. Aparece en pequeños gestos: una irritación desproporcionada, una dificultad creciente para escuchar, una necesidad constante de llenar los silencios. La agenda puede estar organizada y el rendimiento ser correcto, pero el interior no termina de asentarse. Incluso en los momentos de descanso surge un vacío difícil de explicar.

En muchas ocasiones esta incomodidad se intenta resolver con ajustes externos. Se reorganiza el tiempo, se introducen cambios de

actividad o se buscan nuevas metas que devuelvan sensación de avance. Durante un tiempo esas decisiones pueden aliviar, pero el fondo permanece. El deseo profundo no desaparece con facilidad; regresa como una pregunta que insiste.

La dificultad no radica únicamente en lo que se hace, sino en la desconexión entre la vida exterior y la interior. Es posible cumplir con todos los compromisos y, sin embargo, sentir que algo propio queda fuera. Se responde a las demandas externas con eficacia, pero se pierde el contacto con aquello que da unidad y sentido. Se vive hacia fuera, pero cuesta vivir desde dentro.

En ese punto comienza a tomar forma un deseo más hondo. No es solo querer descansar más, sino anhelar coherencia, vivir con mayor claridad interior y sentir que lo que se hace está en sintonía con lo que se cree y con lo que se es. La serenidad aparece como una intuición todavía frágil, pero persistente, de que otra manera de vivir es posible.

Ese deseo no es un capricho pasajero ni una fantasía idealista. Cuando vuelve y permanece en el tiempo, revela algo verdadero sobre la persona. Señala una distancia entre la vida que se lleva y la vida que se intuye posible. Escucharlo exige honestidad, porque implica reconocer que el modo habitual ya no basta.

A menudo es el cuerpo quien percibe antes que las palabras que algo necesita cambiar. Aparecen tensiones repetidas, dificultad para permanecer en silencio y la sensación constante de ir un paso por delante de uno mismo. El ritmo acelerado termina pareciendo normal, aunque por dentro se acumule desgaste. Cuando el cuerpo

y el corazón advierten desorden, están indicando que algo necesita ser reorientado.

Y es precisamente en ese reconocimiento, todavía impreciso pero sincero, donde comienza el camino. El deseo, cuando se acepta en lugar de negarse, deja de ser una molestia y empieza a convertirse en dirección.

## **Una situación concreta**

Clara tiene cuarenta y seis años y lleva una vida que, desde fuera, parece ordenada. Es una profesional competente, madre implicada y participa activamente en su comunidad parroquial. Cumple con sus responsabilidades y no atraviesa ninguna crisis visible.

Desde hace un tiempo, sin embargo, termina los días con una sensación persistente de dispersión. Hace muchas cosas bien, pero casi ninguna la deja en paz. Su jornada está llena y organizada, pero al acostarse siente que ha vivido de forma fragmentada, saltando de una tarea a otra sin terminar de estar presente en ninguna.

En algunas ocasiones, mientras conversa con sus hijos o escucha a un amigo, se sorprende pensando en lo siguiente que tiene que hacer. Esa incapacidad de permanecer en el momento presente la inquieta más que el cansancio mismo. No se trata de falta de responsabilidad, sino de una forma de vivir que no le permite descansar por dentro.

Cuando se concede unos minutos de silencio, descubre que le cuesta permanecer. La mente continúa corriendo, aunque el cuerpo esté quieto. Al principio interpreta esta agitación como algo normal,

propio de su ritmo de vida. Poco a poco comienza a preguntarse si esa aceleración constante no es precisamente lo que la está alejando de sí misma.

Una tarde, al cerrar el ordenador después de una jornada intensa, se sorprendió pensando con claridad: “No quiero seguir viviendo con esta prisa constante”. No fue una reacción impulsiva ni una decisión dramática. Fue una toma de consciencia tranquila de que necesitaba otro modo de estar.

En el fondo, Clara no deseaba abandonar sus responsabilidades ni cambiar radicalmente de vida. Lo que buscaba era coherencia. Intuía que el problema no era la cantidad de compromisos, sino la manera de situarse ante ellos. Esa intuición todavía era imprecisa, pero marcaba un inicio.

Como suele ocurrir, su primera reacción fue intentar organizarse mejor, proponerse nuevas metas y optimizar su tiempo. Durante un tiempo esa estrategia pareció funcionar. Logró cumplir más tareas y ordenar mejor su agenda, pero la inquietud de fondo seguía presente. Comprendió entonces que la cuestión no se reducía a hacer más o menos cosas, sino a la forma de vivirlas.

Entonces comenzaron a aparecer preguntas más hondas: ¿para qué hago lo que hago?, ¿qué sostiene mis decisiones?, ¿qué orienta mi vida? En ese momento, el deseo de serenidad empezó a transformarse en deseo de sentido.

## **Qué entendemos por serenidad**

Hablar de serenidad puede resultar ambiguo si no se aclara su significado. A menudo se confunde con tranquilidad exterior, ausencia de problemas o carácter apacible. Sin embargo, la serenidad de la que hablamos no depende de circunstancias favorables ni de un temperamento especialmente equilibrado.

La serenidad no consiste en que la vida transcurra sin dificultades. Toda existencia humana incluye conflicto, incertidumbre y límites. Pretender una vida sin tensiones conduce a la frustración o a la evasión. La serenidad no elimina los problemas, pero cambia la manera de afrontarlos.

Tampoco se identifica con indiferencia emocional. Una persona serena no es alguien que no siente, sino alguien que puede reconocer lo que siente sin quedar arrastrada por ello. La tristeza, la preocupación o la irritación siguen apareciendo, pero no dominan por completo el interior. Existe un espacio de consciencia que permite responder con mayor libertad.

La serenidad no equivale a pasividad. No implica resignación ni renuncia a la acción. Al contrario, permite actuar con mayor claridad porque reduce la reacción impulsiva. Cuando la vida se vive desde una mayor unidad interior, las decisiones tienden a ser más coherentes y menos precipitadas.

En el fondo, la serenidad tiene que ver con la integración. Significa que pensamiento, emoción y acción no se contradicen constantemente. Supone que la persona puede reconocerse en lo que hace y

que sus decisiones no nacen solo de la presión externa, sino de una convicción interior.

Esta integración no se alcanza de una vez ni permanece de forma automática. Es un proceso dinámico que exige vigilancia y aprendizaje. Habrá momentos de mayor equilibrio y otros de mayor confusión. La serenidad no es un estado permanente, sino una orientación estable.

También implica aceptar los propios límites. Parte del desasosiego contemporáneo nace de la exigencia de poder con todo y llegar a todo. La serenidad crece cuando se reconoce que la condición humana incluye fragilidad y que no todo depende del propio esfuerzo. Esta aceptación no reduce la responsabilidad, pero la sitúa en un marco más realista.

Desde una perspectiva cristiana, la serenidad se vincula con la confianza. No se apoya únicamente en la fortaleza psicológica, sino en la certeza de que la vida tiene un fundamento que la sostiene. Esta confianza no elimina la incertidumbre, pero introduce una profundidad distinta en la manera de vivirla.

En definitiva, la serenidad puede entenderse como una forma de estabilidad interior que permite permanecer en la realidad tal como es, sin negarla ni exagerarla. Es la capacidad de estar presentes en lo que vivimos, de responder con coherencia y de mantener una orientación clara incluso cuando el entorno es cambiante.

Por eso, desear la serenidad no significa aspirar a una vida cómoda o sin sobresaltos. Significa aspirar a una vida unificada, donde lo

que se piensa, lo que se siente y lo que se hace puedan reconocerse mutuamente. Es un deseo de integración y de sentido.

## **El deseo como llamada**

En la tradición cristiana, este deseo puede comprenderse como una llamada. La invitación de Jesús —«Venid a mí...»— se dirige precisamente a quienes reconocen su cansancio y su búsqueda.

Entender el deseo como llamada cambia la manera de interpretarlo. Lo que antes podía vivirse como insatisfacción comienza a verse como punto de partida. La inquietud deja de ser un obstáculo y se convierte en lugar de encuentro.

Acudir a Dios en ese momento no significa renunciar a la propia responsabilidad, sino aceptar que la vida necesita apoyarse en algo más profundo que la sola capacidad de control. Cuando alguien se atreve a presentar a Dios su inquietud tal como es, sin disimularla ni resolverla de inmediato, se abre una relación nueva.

En ese gesto nace una confianza distinta. La serenidad empieza a percibirse como un don que se recibe y no solo como un equilibrio que se construye. La vida deja de vivirse exclusivamente como proyecto personal y comienza a experimentarse como camino acompañado.

Reconocer el deseo y entenderlo como llamada abre también un paso concreto. Desear la serenidad implica detenerse lo suficiente para observar cómo se está viviendo y qué se está buscando realmente. Supone asumir de manera consciente que algo necesita cambiar.

La serenidad deja entonces de ser una idea atractiva y se convierte en orientación vital. No aparece de una vez ni se improvisa; se aprende poco a poco, en decisiones pequeñas y repetidas. Cada elección cotidiana puede convertirse en un ejercicio de mayor coherencia.

Por eso, el siguiente paso no será reorganizarlo todo, sino empezar por algo sencillo: aprender a estar donde se está. La transformación que se busca no comienza con grandes decisiones externas, sino con un gesto humilde y constante de atención a la propia vida.

Cuando el deseo se reconoce y se acoge, deja de ser una molestia y se convierte en dirección. No resuelve de inmediato todas las dificultades, pero introduce una orientación nueva que ya es un comienzo.

## **Un camino posible**

El deseo de serenidad, por sí solo, no transforma la vida. Puede iluminar una dirección, pero necesita un camino concreto para no quedarse en intuición. Muchas personas reconocen con honestidad que desean vivir de otro modo y, sin embargo, al cabo de un tiempo vuelven a los mismos hábitos. No porque falte buena voluntad, sino porque el cambio interior requiere aprendizaje.

La serenidad no se improvisa. Tampoco aparece por acumulación de ideas o por una decisión aislada. Se construye lentamente, a través de un proceso que implica revisar la manera de estar en la propia vida. Ese proceso no exige grandes gestos heroicos, sino atención constante a lo que sucede por dentro y por fuera.

El primer paso será aprender a detenerse. Mientras la vida transcurre en automático, resulta difícil percibir con claridad qué se siente, qué se piensa y qué se busca realmente. Detenerse no significa paralizar la actividad, sino introducir pequeños espacios de consciencia en medio del día. Sin esa base, cualquier intento de transformación se vuelve superficial.

A partir de ahí será necesario escuchar el cuerpo. El cuerpo no es un simple soporte de la mente; es el lugar donde se manifiestan tensiones, miedos, deseos y límites. Reconectar con él permite recuperar una percepción más unificada de la experiencia. Muchas decisiones apresuradas nacen de una desconexión corporal que impide advertir el desgaste acumulado.

Después vendrá el aprendizaje de comprender las emociones. La serenidad no consiste en suprimir lo que se siente, sino en reconocerlo y darle un lugar adecuado. Cuando las emociones se ignoran o se reprimen, terminan influyendo de manera desproporcionada en nuestras decisiones. Comprenderlas abre la posibilidad de responder con mayor libertad.

También será necesario revisar la manera en que interpretamos la realidad. No reaccionamos únicamente a los hechos, sino a la lectura que hacemos de ellos. Una interpretación rígida o apresurada puede intensificar el conflicto; una mirada más amplia permite introducir matices y recuperar equilibrio. Aprender a pensar con mayor claridad es parte esencial del camino hacia la serenidad.

El proceso continuará en el ámbito de las relaciones. La forma en que nos vinculamos con los demás refleja nuestro mundo interior. Allí se ponen a prueba nuestras inseguridades, expectativas y modos de comunicación. Cultivar relaciones más conscientes y respetuosas contribuye decisivamente a una vida más unificada.

Finalmente, será necesario orientar la vida en su conjunto. La serenidad no es solo un estado momentáneo, sino una forma de situarse ante el trabajo, la familia, la comunidad y la propia fe. Revisar prioridades y dar coherencia a las decisiones cotidianas permitirá que el deseo inicial se convierta en un proyecto sostenido.

Este libro propone recorrer ese camino paso a paso. No ofrece recetas rápidas ni soluciones inmediatas. Invita a un proceso gradual que integra atención, cuerpo, emociones, pensamiento y relaciones, con la convicción de que la transformación interior es posible cuando se trabaja con constancia y honestidad.

El deseo fue el punto de partida. El camino comienza ahora.

*«Venid a mí todos los que estáis cansados  
y agobiados, y yo os aliviaré»*

**Mt 11,28**

## **Oración final**

Señor, tú conoces mi cansancio  
y el deseo de serenidad que nace en mi interior.

Cuando me sienta dispersa  
o atrapada en la prisa,  
ayúdame a detenerme y a escuchar  
lo que realmente busco.

Dame confianza para acudir a Ti  
y valentía para iniciar un camino nuevo.

Que este deseo no se apague,  
sino que se convierta en comienzo.

Amén.

2

# Entrenar la atención

*«La atención es la forma más rara  
y pura de generosidad»*

**Simone Weil**

## **Cuando aprendemos a detenernos**

Detenerse unos minutos en medio de la jornada introduce una interrupción en el ritmo automático con el que solemos vivir y abre un espacio interior que, aunque pequeño, resulta decisivo. En esa breve suspensión de la actividad comienza a hacerse visible algo que normalmente permanece oculto: la calidad de nuestra atención. La pausa no transforma por sí misma lo que encuentra, pero permite verlo con mayor claridad.

Cuando una persona se sienta en silencio, incluso durante un tiempo reducido, emergen con rapidez pensamientos pendientes, escenas del día, conversaciones imaginadas y tareas que reclaman solución. La mente se desplaza con agilidad de un asunto a otro y el cuerpo puede mostrarse inquieto, como si esa quietud descolocara un engranaje acostumbrado a la actividad constante. Lo que aparece en ese momento no es un fallo individual, sino el reflejo de años de funcionamiento ininterrumpido, en los que se ha pedido a la mente que resuelva, al cuerpo que responda y a la emoción que contenga.

En esa primera experiencia de pausa, muchas personas extraen conclusiones precipitadas acerca de su incapacidad para estar en silencio. Sin embargo, lo que se revela no es incompetencia, sino falta de entrenamiento. La atención, como cualquier otra capacidad humana, requiere práctica sostenida para estabilizarse. Pretender que se mantenga firme sin haberla ejercitado equivale a esperar resistencia física sin ejercicio previo.

Conviene distinguir aquí entre concentración y presencia. Es posible concentrarse intensamente en una tarea y, al mismo tiempo, permanecer interiormente tensos o desconectados. También se puede estar cronológicamente en el presente mientras la mente anticipa lo siguiente o revisa lo ya ocurrido. La presencia implica algo más sencillo y profundo: supone que cuerpo, mente e intención converjan en el mismo punto de la experiencia. Escuchar de verdad, realizar una tarea sin adelantarse a la siguiente, advertir la dispersión y regresar con serenidad forman parte de ese aprendizaje.

Por eso la pausa no constituye únicamente un gesto de descanso, sino el inicio de un proceso formativo. A través de ella se desplaza la pregunta habitual —centrada en la frustración por distraerse— hacia otra más fecunda: cómo educar la atención para sostener aquello que se desea vivir con mayor hondura. La dispersión deja entonces de interpretarse como obstáculo y pasa a convertirse en materia prima del entrenamiento.

Desde la fe, esta detención adquiere además un significado que trasciende el plano psicológico. Abrir un espacio en medio de la actividad expresa disponibilidad; supone reconocer que la vida no se reduce a la propia eficacia ni depende exclusivamente del propio esfuerzo. En esa quietud deliberada se insinúa una forma de confianza: permitir que la presencia de Dios encuentre un lugar que no quede absorbido por el ruido continuo. La pausa, así entendida, inaugura un modo distinto de estar en el mundo, más atento, más unificado y permeable a lo esencial.

## **Entrenar la atención con la práctica**

En el acompañamiento personal, el entrenamiento de la atención no queda confiado a la intuición ni a la buena voluntad, sino que adopta una forma concreta y estable dentro de la vida real de cada persona. La transformación interior no surge de momentos esporádicos de inspiración, sino de una práctica regular que, sostenida en el tiempo, va modelando la calidad de la presencia. Por eso resulta fundamental reservar cada día un espacio definido —preferiblemente en una franja horaria fija— y protegerlo con la misma seriedad con la que se protege cualquier otro compromiso significativo.

Veinte minutos pueden parecer extensos al inicio, sobre todo para quien no está acostumbrado a detenerse, y precisamente por ello poseen un valor formativo. Los primeros instantes suelen estar marcados por inquietud o dispersión; permanecer más allá de ese umbral permite atravesar la superficie agitada y comenzar a estabilizar la atención. La continuidad diaria crea un marco que facilita que la práctica deje de depender del estado de ánimo y se convierta en una decisión sostenida.

La disposición corporal forma parte esencial de este aprendizaje. Sentarse con la espalda erguida y sin rigidez, apoyar los pies en el suelo y dejar que las manos descansen con naturalidad sobre los muslos favorece una actitud de recogimiento atento. El cuerpo no actúa como un elemento secundario, sino como aliado en la consolidación de la presencia. Una postura equilibrada contribuye a mantener la lucidez sin caer en la tensión ni en la dispersión.

Una vez adoptada la postura, la respiración se convierte en punto de referencia. Se la acoge tal como es, sin modificar su ritmo, permitiendo que marque el compás de la atención. Al poco tiempo surgirán pensamientos, imágenes, recuerdos o anticipaciones; la mente, habituada al movimiento constante, tenderá a desplazarse. El núcleo del entrenamiento consiste en advertir ese desplazamiento y regresar con serenidad a la respiración. Cada retorno refuerza la capacidad de permanecer, del mismo modo que el ejercicio repetido fortalece un músculo.

Este gesto de volver posee también una resonancia espiritual profunda. La vida de fe se construye a partir de retornos humildes, de una fidelidad que no depende de la perfección del momento, sino de la disposición a recomenzar. La práctica diaria de la atención educa ese mismo movimiento interior: regresar una y otra vez sin dramatizar la dispersión y sin exigir resultados inmediatos.

Para acompañar el proceso puede resultar útil llevar un registro sencillo que recoja la constancia de la práctica y, si se desea, una palabra que sintetice la experiencia del día. Este seguimiento no tiene como finalidad evaluar el desempeño, sino tomar consciencia del recorrido. Con el paso del tiempo, la regularidad va generando una estabilidad que se extiende más allá del momento formal de silencio y comienza a impregnar la vida cotidiana con una atención más firme y unificada.

## **Entrenar la atención en medio del día**

La práctica formal ofrece un fundamento sólido, pero es en el tejido ordinario de la jornada donde la atención se consolida verdaderamente. El silencio diario prepara el terreno; la vida concreta lo pone a prueba. Trabajo, conversaciones, decisiones, tensiones y momentos de cansancio constituyen el espacio real en el que la presencia adquiere densidad y deja de ser un ejercicio aislado.

Para que este aprendizaje no quede restringido al tiempo de meditación, resulta valioso introducir a lo largo del día un gesto sencillo y deliberado que interrumpa la inercia habitual. Se trata de una breve secuencia que puede integrarse sin dificultad en cualquier contexto: detenerse unos instantes, tomar consciencia de lo que está ocurriendo y volver a la respiración.

Detenerse implica suspender voluntariamente la acción durante un breve intervalo, creando una pequeña grieta en el automatismo. En ese espacio, la persona puede observar el estado del cuerpo, reconocer el pensamiento predominante y advertir la emoción que acompaña la situación. La respiración, acogida de manera consciente durante algunos ciclos, actúa entonces como eje que reorganiza la experiencia y devuelve una mayor claridad interior.

Aunque este gesto ocupa apenas unos minutos, su repetición a lo largo de la jornada transforma progresivamente la manera de vivir los acontecimientos. La atención introduce una distancia fecunda entre lo que sucede y la forma en que se responde; en ese intervalo se abre la posibilidad de elegir con mayor lucidez y coherencia. La

reacción inmediata cede terreno a una respuesta más consciente, alineada con la intención profunda de la persona.

En el horizonte de la fe, ese espacio interior adquiere una resonancia particular. La pausa puede convertirse en un acto silencioso de disponibilidad, una forma discreta de recordar que la vida se sostiene en una Presencia que trasciende el propio esfuerzo. Respirar con atención se convierte así en un gesto de confianza que unifica acción y oración sin necesidad de añadir elementos externos.

Con el tiempo, esta práctica cotidiana va integrando la vida activa y la dimensión espiritual en una misma corriente interior. La atención deja de percibirse como una técnica puntual y se convierte en una manera de estar: una presencia que atraviesa las tareas, las relaciones y las responsabilidades con mayor unidad y serenidad.

El entrenamiento de la atención, aunque se apoya en prácticas concretas y en una metodología definida, no se reduce a la adquisición de una técnica. La transformación interior requiere algo más profundo que la repetición de ejercicios; necesita una disposición estable que oriente la manera de mirar, interpretar y responder a la realidad. En mi programa, ese sustrato se articula en torno al cultivo consciente de actitudes que configuran el modo de estar en la vida.

A lo largo del libro se irán desplegando doce actitudes fundamentales que atraviesan las distintas dimensiones del crecimiento personal y espiritual. No se trata de habilidades externas ni de estados emocionales pasajeros, sino de orientaciones interiores que, trabajadas con constancia, van modelando la interioridad. Cada actitud

actúa como un marco interpretativo que influye en la calidad de la atención y en la coherencia de las decisiones.

## **Dificultades habituales en la práctica diaria**

Cuando una persona comienza a entrenar la atención descubre muy pronto que la dificultad no está en entender lo que debe hacer, sino en aceptar con serenidad lo que aparece al intentarlo. Se sienta, decide permanecer en la respiración o en las sensaciones del cuerpo y, en cuestión de segundos, la mente se desplaza hacia una tarea pendiente, una conversación reciente o una situación futura. Regresa a la respiración y vuelve a distraerse; tras varios intentos empieza a surgir una ligera irritación, a veces casi imperceptible, acompañada del pensamiento de que debería hacerlo mejor.

Una de las primeras dificultades consiste precisamente en esa impaciencia hacia la propia dispersión. La mente no se aquieta por una simple decisión, y cuando se intenta forzarla aparece tensión. Si no se reconoce este mecanismo, la práctica puede convertirse en un ejercicio rígido o en una fuente de frustración. Superar este momento no implica aumentar la exigencia, sino ajustar la actitud: aceptar que el entrenamiento consiste en volver con calma cada vez que la atención se ha desplazado, aunque el movimiento se repita muchas veces durante la misma sesión.

Con el paso de los días puede aparecer otra dificultad más sutil. Algunas sesiones resultan más recogidas y otras más inquietas, y fácilmente surge la comparación entre un día y otro. Cuando la práctica se mide constantemente en términos de éxito o fracaso, la

atención pierde sencillez y se convierte en evaluación. En ese punto conviene recordar que el objetivo no es alcanzar un estado concreto, sino educar la capacidad de regresar. La regularidad tiene más peso que la experiencia puntual.

Al intentar trasladar la atención a la vida cotidiana, el desafío adopta una forma distinta. En medio del trabajo, de las conversaciones o de las tareas domésticas, la persona se da cuenta, muchas veces al final del día, de que ha funcionado casi por inercia. En lugar de intentar abarcarlo todo, resulta más realista elegir un gesto concreto: escuchar hasta el final sin interrumpir, caminar sin consultar el teléfono, terminar una tarea antes de iniciar otra. La atención se fortalece cuando se concreta en acciones delimitadas y repetidas.

En el plano espiritual también pueden surgir expectativas que desorienten. A veces se espera que la práctica genere sensaciones claras de recogimiento o una percepción intensa de la presencia de Dios, y cuando esto no ocurre aparece la duda. Sin embargo, el aprendizaje profundo se desarrolla en la sencillez de permanecer en lo que se está viviendo, incluso cuando resulta ordinario o monótono. La experiencia espiritual no siempre se manifiesta en emociones visibles; con frecuencia se expresa en una mayor estabilidad interior y en una disposición más abierta.

Así, lo que al principio parecía un ejercicio técnico se revela como un proceso paciente que transforma gradualmente la manera de situarse ante la vida. La dispersión continúa apareciendo, la comparación vuelve de vez en cuando y el olvido forma parte del camino; pero cada vez que la persona reconoce lo que ocurre y regresa con serenidad, va consolidando una actitud más madura. En esa

fideliad sencilla se educa la mirada y se abre un espacio interior donde la fe puede integrarse de manera natural en lo cotidiano.

## **Actitudes esenciales en este ámbito**

En el ámbito específico del entrenamiento de la atención, dos actitudes resultan especialmente determinantes: la paciencia y la presencia. Ambas sostienen el proceso y le otorgan profundidad, evitando que la práctica se convierta en un simple ejercicio de concentración. La paciencia aporta amplitud temporal y permite que el aprendizaje madure sin precipitación; la presencia unifica la experiencia y evita que la atención se disperse en múltiples direcciones.

Sin paciencia, el entrenamiento corre el riesgo de volverse exigencia; sin presencia, se transforma en esfuerzo mecánico. Juntas configuran un equilibrio que facilita que la atención crezca de manera orgánica, integrándose progresivamente en la vida cotidiana y en la relación con Dios.

Estas actitudes no aparecen de forma espontánea ni se consolidan por mera comprensión intelectual. Se ejercitan en situaciones concretas, en gestos aparentemente pequeños que, repetidos, van modificando la estructura interior. De este modo, la práctica diaria de la atención encuentra un soporte más amplio: no solo se aprende a concentrarse, sino a vivir con mayor amplitud, unidad y profundidad.

## **Paciencia**

La paciencia es una actitud decisiva cuando comenzamos a entrenar la atención, porque cambia la manera en que nos relacionamos con el tiempo y con nosotros mismos. No consiste simplemente en esperar, ni en aguantar con resignación, sino en aceptar que los procesos interiores necesitan su propio ritmo y que no pueden forzarse sin generar tensión.

Cuando alguien empieza a practicar, descubre enseguida que su mente se dispersa con facilidad. Aparecen pensamientos, recuerdos, planes, preocupaciones. Si falta paciencia, esa experiencia se convierte en frustración: se espera estar más concentrado, más sereno, más “avanzado”. En cambio, cuando hay paciencia, la dispersión se entiende como parte natural del aprendizaje. Cada vez que la mente se va y se vuelve a la respiración, se está entrenando precisamente aquello que se quiere fortalecer.

La impaciencia suele aparecer cuando las cosas no salen como imaginábamos. Queremos notar cambios rápidos, experimentar mayor calma o comprobar que estamos progresando. Cuando eso no ocurre de inmediato, surge una tensión interior que termina afectando tanto a la práctica como a la relación con uno mismo. La paciencia introduce una mirada más realista: comprende que el crecimiento es gradual y que lo importante no es sentir resultados espectaculares, sino mantenerse fiel al ejercicio sencillo de cada día.

En la vida diaria esta actitud se hace muy concreta. Se manifiesta cuando escuchamos sin interrumpir, cuando permitimos que una conversación termine sin apresurarla, cuando dejamos que una

emoción se exprese sin reaccionar de inmediato. También aparece cuando aceptamos que ciertos cambios personales o familiares requieren tiempo y no se resuelven en una sola decisión.

La tradición cristiana ofrece una referencia clara en la manera en que Dios acompaña la historia humana. Su acción no es brusca ni precipitada; respeta los tiempos, sostiene procesos largos y conduce paso a paso. Jesús mismo escucha, espera, acompaña, incluso cuando quienes lo rodean no comprenden del todo. Esa forma de actuar muestra que la verdadera fuerza no necesita prisa.

En el entrenamiento de la atención, la paciencia crea el clima adecuado para que la práctica madure. Permite volver una y otra vez sin enfadarse consigo mismo, aceptar días más dispersos sin dramatizar y continuar sin exigencias excesivas. Con el tiempo, esta actitud se convierte en una manera distinta de estar ante la vida: más tranquila, más confiada y abierta al ritmo real de las cosas.

## **Presencia**

La presencia está muy unida a la atención, pero no es exactamente lo mismo. Podemos prestar atención a una tarea concreta y, al mismo tiempo, estar interiormente dispersos. También podemos cumplir con nuestras responsabilidades y, sin embargo, sentir que vamos por delante de nuestra propia vida. La presencia tiene que ver con coincidir con lo que estamos viviendo, sin dividirnos por dentro.

En la práctica diaria, esto se nota enseguida. Estamos en una conversación y ya estamos preparando la respuesta. Estamos con

alguien y al mismo tiempo pensando en lo siguiente que haremos. Terminamos una tarea mientras mentalmente hemos empezado otra. El cuerpo permanece en un lugar, pero la mente se adelanta o se queda atrás. Esa pequeña fractura interior se vuelve habitual y apenas la percibimos.

Cultivar la presencia significa aprender a reunir esas partes dispersas. Significa escuchar de verdad cuando alguien habla, caminar sintiendo el propio paso, comer sin hacer otras tres cosas al mismo tiempo. Son gestos sencillos, pero requieren decisión. No se trata de vivir en tensión constante, sino de estar plenamente en lo que se está haciendo.

En el entrenamiento de la atención, la presencia se fortalece cada vez que advertimos que nos hemos ido y regresamos con suavidad. Ese movimiento, repetido muchas veces, va creando una mayor unidad interior. Poco a poco disminuye la sensación de fragmentación y aumenta la coherencia entre lo que pensamos, lo que sentimos y lo que hacemos.

Desde la fe cristiana, la presencia adquiere un sentido todavía más profundo. Cuando en la Escritura alguien responde “Aquí estoy”, no está diciendo solo que físicamente se encuentra en un lugar, sino que está disponible. Es una actitud interior de apertura. Vivir con presencia es, de algún modo, aprender a decir ese “aquí estoy” en medio de la vida cotidiana.

Esto no significa añadir pensamientos religiosos a cada momento, sino reconocer que Dios se hace presente en lo concreto: en una conversación atendida, en un trabajo realizado con cuidado, en una

escucha sincera. Cuando vivimos distraídos, perdemos no solo calidad humana, sino también densidad espiritual.

La presencia no elimina las obligaciones ni simplifica la vida. Lo que hace es introducir unidad. Nos ayuda a dejar de vivir permanentemente adelantados a lo que vendrá después y a permitir que el momento que estamos viviendo sea suficiente. Con el tiempo, esta actitud transforma la manera de relacionarnos con los demás, con nosotros mismos y con Dios.

## **Una situación concreta**

Laura llega a casa después de un día exigente en el trabajo, todavía con la mente ocupada por reuniones, mensajes pendientes y una conversación que no terminó como esperaba. Al entrar, sus hijos la saludan con entusiasmo y su pareja le pregunta cómo ha ido la jornada; ella responde con naturalidad, sonríe y deja el bolso, pero por dentro continúa revisando mentalmente lo ocurrido horas antes, como si una parte de sí misma siguiera sentada en la oficina.

Durante la cena participa en la conversación familiar, aunque percibe que su atención no está del todo disponible, ya que mientras escucha anticipa tareas del día siguiente y reorganiza mentalmente asuntos que aún no ha cerrado. No existe mala intención en esa dispersión, sino una inercia adquirida que la empuja a mantenerse siempre un paso por delante del momento presente.

En un instante de mayor lucidez, advierte esa distancia interior y comprende que está físicamente en casa, pero emocional y mentalmente todavía lejos de allí. Decide entonces introducir un gesto

sencillo y deliberado que la ayude a volver. Antes de levantarse para recoger la mesa, permanece sentada unos segundos y dirige la atención al cuerpo, sintiendo el apoyo de los pies en el suelo, tomando aire con mayor lentitud y reconociendo la tensión acumulada en los hombros, mientras deja que la respiración se amplíe suavemente y marque un ritmo más sereno.

Ese pequeño acto no transforma el cansancio ni elimina las responsabilidades que la esperan, pero modifica la manera en que se sitúa ante ellas. Cuando vuelve a mirar a quienes tiene delante, escucha con mayor atención y responde desde un lugar más consciente. Si la mente vuelve a adelantarse, lo percibe con mayor rapidez y regresa sin reproche, comprendiendo que el aprendizaje consiste precisamente en ese movimiento repetido.

Esa noche, al acostarse, formula una petición sencilla que nace de lo vivido durante el día: pide aprender a estar donde está, a no vivir permanentemente proyectada hacia lo siguiente. Con el paso de las semanas comienza a notar un cambio discreto pero real; la dispersión no desaparece, aunque la reconoce antes y regresa con mayor facilidad, de modo que la presencia deja de ser una aspiración abstracta y se convierte en una práctica concreta.

Lo que Laura está cultivando no es únicamente una técnica de concentración, sino una manera distinta de habitar su propia vida, menos fragmentada y más consciente. En esa atención recuperada descubre también una dimensión espiritual que se despliega en lo ordinario, pues comprende que la presencia de Dios no se limita a los momentos explícitos de oración, sino que se hace cercana en la

escucha atenta, en la conversación cuidada y en la sencillez de cada gesto vivido con mayor unidad interior.

## **Qué cambia cuando entrenamos la atención**

Cuando la atención comienza a estabilizarse, el cambio no suele ser llamativo, pero sí profundo. La persona no vive en un estado constante de concentración, pero descubre que entre lo que sucede y su reacción aparece un pequeño espacio interior. Ese margen introduce claridad.

Las decisiones se vuelven más conscientes porque ya no nacen únicamente de la prisa o de la emoción inmediata. Se escucha con mayor calidad, se interrumpe menos y se perciben antes las propias tensiones. Muchas situaciones que antes generaban conflicto se suavizan simplemente porque alguien ha sido capaz de detenerse unos segundos antes de responder.

También cambia la relación con uno mismo. Disminuye la exigencia excesiva y resulta más natural recomenzar cuando algo no ha salido como se esperaba. La dispersión deja de vivirse como fracaso y pasa a comprenderse como parte del proceso. Se instala una mayor estabilidad interior.

Desde la fe, esta transformación introduce una confianza más sencilla. Dios deja de percibirse como una referencia distante y comienza a reconocerse en la manera concreta de vivir cada situación: en la claridad al decidir, en la serenidad ante una dificultad, en la escucha sincera hacia otro.

Entrenar la atención no elimina los problemas, pero modifica la forma de afrontarlos. Con el tiempo, la vida se experimenta menos fragmentada y más unificada. La serenidad deja de ser un ideal abstracto y empieza a tomar forma en gestos cotidianos.

## **La atención en la vida de fe**

Entrenar la atención no es únicamente un ejercicio psicológico. Desde la fe cristiana, la atención adquiere un significado más profundo, porque educa la disponibilidad interior. Una persona distraída difícilmente puede escuchar; una persona interiormente fragmentada tiene dificultad para reconocer la presencia de Dios en lo concreto.

La práctica diaria de volver una y otra vez al momento presente modela una actitud espiritual fundamental: la fidelidad en lo pequeño. No se trata de buscar experiencias extraordinarias, sino de aprender a permanecer. Esa permanencia, humilde y repetida, crea un espacio donde la fe puede arraigar con mayor verdad.

La atención también transforma la manera de orar. Cuando la mente ha aprendido a advertir su dispersión sin dramatizarla, resulta más sencillo regresar a la palabra del Evangelio, al silencio o a la presencia de Dios sin frustración. El movimiento es el mismo: advertir y volver. La oración deja de depender del estado emocional y se sostiene en una decisión serena.

Además, una atención más unificada permite reconocer la acción de Dios en lo cotidiano. No solo en los momentos explícitos de recogimiento, sino en una conversación bien escuchada, en una tarea

realizada con cuidado, en una respuesta que nace de la calma y no de la reacción. La vida espiritual se integra así en la vida ordinaria.

Entrenar la atención no añade algo externo a la fe; prepara el terreno interior para vivirla con mayor coherencia. Allí donde la atención se hace más estable, también la confianza puede echar raíces más profundas.

Las palabras de Jesús adquieren una luz nueva para nuestro camino de aprender a vivir más en el presente:

*«No andéis preocupados por el mañana;  
el mañana se preocupará de sí mismo»*

**Mt 6,34**

## **Oración final**

Señor, cuando mi mente se adelanta al mañana  
y se llene de inquietud,  
ayúdame a volver con serenidad hoy.

Enséñame a confiar en que cada momento  
tiene su gracia y que no necesito anticiparlo todo  
para vivir en paz.

Que mi atención me ayude a permanecer  
en lo que estoy viviendo ahora,  
con paciencia, con claridad y con confianza en Ti.

Amén

3

# Escuchar el cuerpo

«El cuerpo nunca miente»

Martha Graham

## **Cuando el cuerpo empieza a hablar**

Después de entrenar la atención en la respiración y en el gesto constante de volver a ella comienza a aparecer con mayor claridad un ámbito que hasta ahora quedaba en segundo plano: el cuerpo. La atención empieza a incluir lo que se siente físicamente.

A lo largo de los años hemos aprendido a vivir principalmente desde la actividad mental. Analizamos, planificamos, decidimos y resolvemos situaciones con rapidez. El cuerpo acompaña ese ritmo y responde a las exigencias diarias sin recibir apenas un espacio de escucha consciente. Solo cuando aparece el dolor, el agotamiento o una señal más intensa le prestamos atención. Mientras tanto, continúa registrando silenciosamente todo lo que atravesamos.

El cuerpo recoge el ritmo acelerado, la presión acumulada, las emociones que contenemos y las preocupaciones que dejamos sin expresar. No lo hace a través de argumentos, sino mediante señales sencillas: tensión en los hombros, respiración superficial, mandíbula apretada o cansancio persistente. Estas señales forman parte de la vida cotidiana y con frecuencia pasan desapercibidas hasta que se vuelven más evidentes.

Podemos reinterpretar lo que vivimos y convencernos de que la situación está controlada, pero la respiración acortada, el pulso alterado o la dificultad para descansar muestran con claridad cómo estamos realmente. El cuerpo expresa con fidelidad lo que sucede en nuestro interior y ofrece una información directa que no necesita explicaciones complejas.

A veces vivimos sin darnos cuenta de lo que está haciendo el cuerpo. Una persona puede estar en todo un día con el abdomen contraído sin advertirlo, participar en una conversación exigente mientras apenas respira con amplitud o afirmar que se encuentra tranquila y descubrir al final del día una inquietud que no había reconocido. Esta falta de percepción se convierte con facilidad en costumbre.

Cuando comenzamos a escuchar el cuerpo de forma más atenta las tensiones se reconocen antes, el cansancio físico se distingue de la carga emocional y la respiración nos da una referencia inmediata sobre el estado interior. Esta toma de consciencia amplía la capacidad de elegir cómo responder en lugar de reaccionar automáticamente.

Escuchar el cuerpo implica reconocer que pensamiento, emoción y corporalidad forman parte de una misma realidad. La estabilidad interior necesita apoyarse también en este ámbito concreto de la experiencia. La atención que comenzó en la respiración encuentra aquí un recorrido más amplio y profundo.

Escuchar el cuerpo amplía la comprensión de la propia experiencia. La vida interior no se desarrolla al margen de lo físico, sino en una persona concreta que siente, se tensa y descansa. El cansancio influye en la paciencia, la tensión prolongada modifica la manera de relacionarnos y la falta de descanso afecta a la calidad de nuestras decisiones.

Reconocer esta unidad permite vivir con mayor realismo. Pensamiento, emoción y corporalidad no son ámbitos separados, sino dimensiones de una misma vida. Integrar el cuerpo en el camino de

crecimiento aporta coherencia y evita que la búsqueda interior quede desconectada de la experiencia concreta.

La tradición cristiana contempla a la persona como una unidad. Dios se dirige a la totalidad de quien somos y el encuentro con Él acontece en la vida concreta. El cuerpo se convierte así en el lugar donde la experiencia interior toma forma visible y cotidiana.

Por eso necesitamos una práctica concreta que nos ayude a recorrer el cuerpo con atención y a integrar este ámbito en el crecimiento personal y espiritual.

## **La práctica formal: el escáner corporal de final del día**

El momento más adecuado para comenzar suele ser por la noche, antes de dormir. A esa hora el ritmo del día ya ha descendido y el cuerpo muestra con mayor claridad cómo está. Lo que durante la jornada pasó desapercibido se hace más visible cuando se aquieta.

El escáner corporal consiste en recorrer el cuerpo con la atención de forma ordenada y pausada, permitiendo la consciencia en cada zona. Puede realizarse tumbado boca arriba, con los brazos descansando a los lados, o sentado si existe tendencia a quedarse dormido. La postura busca una combinación sencilla de estabilidad y comodidad que permita permanecer unos minutos sin necesidad de moverse.

El recorrido comienza en los pies. Se percibe el contacto con el colchón o el suelo, la temperatura, la presión, la posible tensión o incluso la ausencia de una sensación clara. Durante unos instantes se

permanece ahí, respirando con naturalidad y dejando que la atención se asiente.

Después la atención avanza lentamente hacia los tobillos, las pantorrillas y las rodillas. El movimiento es gradual y sin prisa. Cuando aparece tensión, se la reconoce y se deja que la respiración la acompañe con suavidad. Si no se percibe nada definido, esa experiencia también forma parte del proceso y se acoge tal como se presenta.

El recorrido continúa por los muslos, la pelvis y el abdomen, una zona donde con frecuencia se acumulan rigideces que durante el día no se habían advertido. La respiración puede acompañar este tramo observando el movimiento natural del abdomen, sin intentar dirigirlo ni corregirlo.

La atención asciende después hacia el pecho, la espalda y los hombros, donde suele concentrarse gran parte de la carga cotidiana. Se reconoce si hay tensión, cansancio o descanso, sin necesidad de analizar el motivo. A continuación, se recorren los brazos, los antebrazos, las manos y los dedos, dejando que se sienta cada parte.

Finalmente se dirige la atención al cuello, la mandíbula, el rostro y el cuero cabelludo. Percibir la presión acumulada ya constituye un acto de cuidado. El objetivo no es modificar el cuerpo, sino escucharlo con respeto.

El recorrido completo puede durar entre diez y quince minutos. La regularidad en la práctica es más importante que la duración. Cuando la mente se dispersa, se vuelve con serenidad al punto del cuerpo en el que se estaba, repitiendo el gesto entrenado anteriormente: advertir y regresar.

Si durante el recorrido aparece una emoción, se la reconoce allí donde se manifiesta corporalmente y se continúa con calma. Si surge el sueño, se le da espacio; en este contexto, quedarse dormido expresa simplemente que el cuerpo está muy cansado al final del día.

Con el tiempo, el escáner corporal modifica la relación con el propio cuerpo. Deja de verse únicamente como instrumento de rendimiento y pasa a experimentarse como un ámbito de escucha, donde la persona puede reconocerse con mayor verdad.

En la fe, esta práctica de final de día puede vivirse como un gesto de autenticidad ante Dios. Al recorrer el cuerpo, la persona se presenta tal como está al terminar la jornada, con su fatiga, su tensión o su descanso. No ofrece una imagen idealizada, sino la realidad concreta de lo que ha vivido.

## **Escuchar el cuerpo en medio del día**

La práctica nocturna crea una base estable y facilita un primer aprendizaje de escucha. Sin embargo, el cuerpo ofrece señales a lo largo de toda la jornada, y atenderlas implica desarrollar una sensibilidad que acompañe la actividad cotidiana sin interrumpirla.

En momentos de transición, como al cambiar de tarea, antes de una reunión o después de una conversación exigente, puede resultar valioso detenerse unos segundos y preguntarse con sencillez: ¿cómo está mi cuerpo ahora? Esta pregunta introduce una pausa breve que permite tomar contacto con la situación real del momento.

La atención puede dirigirse a los hombros, a la respiración, al abdomen o a la postura general. A veces basta con advertir la tensión para que el cuerpo se ajuste de manera espontánea. En otras ocasiones, una exhalación más larga ayuda a suavizar la presión acumulada. El gesto principal consiste en darse cuenta antes de que la tensión condicione la respuesta.

Esta escucha influye directamente en la forma de actuar ante situaciones exigentes. Cuando la tensión se reconoce a tiempo, la reacción pierde intensidad y se amplía el margen para elegir cómo responder. La estabilidad entrenada encuentra aquí un apoyo concreto, porque el cuerpo deja de actuar por inercia y se integra en la decisión consciente.

Escuchar el cuerpo durante el día constituye una forma de respeto hacia uno mismo. Significa atender los límites cuando todavía son señal y no agotamiento, reconocer la necesidad de pausa antes del desbordamiento y asumir que el cuidado forma parte de la responsabilidad personal.

## **Dificultades habituales en la escucha corporal**

Cuando una persona comienza a recorrer el cuerpo con atención descubre pronto que no siempre resulta sencillo percibir con claridad. Una de las primeras dificultades consiste en no sentir nada definido. Se dirige la atención a una zona concreta y parece que no ocurre nada especial. Esta experiencia puede generar la impresión de que la práctica “no funciona”. Sin embargo, la ausencia de sensación clara también forma parte del proceso. Escuchar el cuerpo

no implica producir algo, sino permanecer con lo que hay, incluso cuando es neutro.

En otras ocasiones ocurre lo contrario. La atención revela una tensión intensa, una emoción acumulada o una sensación física incómoda que había pasado desapercibida. Ante esta experiencia puede surgir la tendencia a interrumpir la práctica o a distraerse para no sentir con tanta claridad. Aprender a permanecer unos instantes más, sin forzar ni dramatizar, permite que la experiencia se integre con mayor serenidad.

Otra dificultad frecuente consiste en interpretar demasiado rápido lo que se percibe. Apenas aparece una molestia y la mente empieza a buscar explicaciones o diagnósticos. Este movimiento es habitual, pero desplaza la atención del cuerpo hacia el pensamiento. La práctica invita a distinguir entre sentir e interpretar, permaneciendo primero en la experiencia directa antes de elaborar conclusiones.

También puede aparecer impaciencia. Se desea que el cuerpo se relaje de inmediato o que la tensión desaparezca con rapidez. Cuando esto no ocurre, surge una ligera frustración. Sin embargo, la escucha corporal no tiene como objetivo corregir el cuerpo, sino comprenderlo. A veces la tensión necesita ser reconocida antes de poder aflojarse.

Estas dificultades no indican que la práctica sea inadecuada. Forman parte del aprendizaje. Cada vez que la persona advierte una de ellas y vuelve con calma a la experiencia corporal, está fortaleciendo una relación más respetuosa y real con su propio cuerpo.

## **Actitudes esenciales en este ámbito**

Escuchar el cuerpo con mayor atención no consiste solo en dirigir la atención hacia una zona concreta, sino en permitir que lo que aparece tenga un espacio donde expresarse con calma. El cuerpo revela tensiones, cansancios, resistencias y también momentos de apertura que durante el día habían pasado desapercibidos. Para acoger se necesita una disposición interior específica. En este ámbito, dos actitudes resultan especialmente importantes: la distensión y la mente de principiante.

### **Distensión**

El cuerpo guarda memoria. A lo largo del día acumula pequeñas contracciones que, repetidas, terminan convirtiéndose en una forma habitual de estar: mandíbula apretada, hombros elevados, respiración contenida. Aunque no siempre haya plena consciencia de ello, esa rigidez influye en el estado emocional y en la manera de pensar, y acaba condicionando la respuesta ante las situaciones.

La distensión comienza cuando esa rigidez se reconoce con calma. En lugar de reaccionar con exigencia o impaciencia, se introduce una actitud de suavidad que permite al cuerpo recuperar poco a poco su equilibrio natural. A veces el simple hecho de advertir una contracción inicia ya un pequeño cambio.

En los evangelios, Jesús invita al descanso: “Venid a mí los que estáis cansados...”. Esa invitación puede leerse también como una llamada a soltar la sobrecarga que se ha ido acumulando sin

necesidad. Existe una diferencia clara entre asumir responsabilidades y vivir en tensión permanente, aunque con frecuencia ambas experiencias se confunden.

La distensión implica reconocer que la vida no necesita desarrollarse desde la contracción continua. El cuerpo agradece espacios de amplitud y de suavidad que favorecen una mayor atención y una emoción más equilibrada.

En la práctica cotidiana, esta actitud se concreta en gestos sencillos: percibir la respiración con naturalidad, dejar que el peso del cuerpo repose en la silla, aflojar conscientemente una zona rígida sin brusquedad. La repetición de estos pequeños gestos va transformando gradualmente la calidad de la presencia corporal.

Desde una perspectiva espiritual, la distensión expresa confianza. Permite actuar con responsabilidad sin permanecer en estado de alerta constante. Cuando se aprende a relajar el cuerpo también el corazón descubre un modo más sereno de situarse ante la vida.

## **Mente de principiante**

Escuchar el cuerpo pone de manifiesto otra tendencia habitual: interpretar la experiencia antes de vivirla plenamente. Con rapidez etiquetamos lo que sentimos y damos por supuesto cómo terminará una situación. Este hábito limita la capacidad de percibir con frescura.

La mente de principiante consiste en acercarse a la experiencia como si fuera nueva, incluso cuando se trata de algo conocido. La

sensación se observa con curiosidad tranquila, sin apresurarse a clasificarla.

En la tradición cristiana, Jesús valora la actitud de quien se hace como niño. Esa referencia alude a una apertura confiada, a la capacidad de recibir lo que llega sin imponer categorías previas. Aplicada al cuerpo, esta actitud significa permitir que la sensación se muestre tal como es antes de convertirla en diagnóstico o explicación.

Cuando se integra esta mirada, la experiencia corporal gana profundidad. La tensión deja de ser una señal automática de amenaza y se convierte en información que orienta. El cansancio se percibe como límite que pide cuidado. La emoción encuentra un espacio donde expresarse sin quedar encerrada en una etiqueta.

La mente de principiante aporta frescura al camino espiritual porque mantiene abierta la posibilidad de cambio. Invita a reconocer que cada día puede ofrecer matices nuevos y que la acción de Dios no está limitada por lo que ya creemos saber.

La serenidad se afianza cuando aprendemos a escuchar el cuerpo con suavidad y apertura. La distensión introduce amplitud y la mente de principiante evita que el pensamiento rigidice la experiencia.

## **Una situación concreta**

María termina la jornada laboral con la sensación de haber cumplido con todo. Ha respondido correos, ha atendido reuniones y ha resuelto varios imprevistos. Desde fuera, el día puede considerarse

productivo. Sin embargo, al llegar a casa advierte un cansancio que no se explica solo por el esfuerzo realizado.

Mientras prepara la cena, nota que mantiene los hombros elevados y la mandíbula tensa. La respiración es superficial y su tono de voz resulta más seco de lo habitual. No ha ocurrido nada grave, pero el cuerpo refleja una acumulación silenciosa de tensión.

En otro momento habría seguido adelante sin detenerse. Esa tensión habría continuado acompañando la noche y quizá se habría convertido en dificultad para descansar. Esta vez decide hacer algo distinto. Se sienta unos minutos en silencio antes de continuar con la rutina. Lleva la atención a los pies apoyados en el suelo y deja que la respiración recupere amplitud de forma natural.

Al recorrer el cuerpo percibe con claridad el peso del día en los hombros y en el abdomen. No intenta corregirlo de inmediato. Permanece ahí, reconociendo la rigidez con paciencia. Poco a poco la respiración se hace más profunda y la tensión comienza a aflojarse.

En ese gesto sencillo descubre algo importante: la tensión no era solo física. Durante el día había asumido más responsabilidades de las que podía gestionar con serenidad y había intentado responder con rapidez a todo. El cuerpo le ofrece ahora una información que la mente no había formulado con claridad.

Esa breve escucha transforma el resto de la tarde. La conversación con su familia se vuelve más pausada y su actitud más receptiva. La situación externa no ha cambiado, pero la manera de estar en ella sí lo ha hecho.

Con el tiempo, María comprende que esta práctica no consiste únicamente en relajarse, sino en aprender a reconocer a tiempo lo que sucede en su interior. El cuerpo se convierte en aliado porque le muestra con honestidad cómo está viviendo.

En su oración nocturna presenta a Dios ese cansancio concreto, sin adornos ni explicaciones largas. La experiencia corporal se integra así en la relación de fe, y la serenidad empieza a construirse desde la verdad de lo que realmente vive cada día.

## **Qué cambia cuando aprendemos a escuchar el cuerpo**

Cuando la escucha corporal se integra en la vida diaria, el cambio también es discreto pero real. La persona comienza a reconocer antes la tensión, el cansancio o la sobrecarga emocional. Lo que antes se acumulaba sin advertirse ahora se percibe con mayor claridad.

Esta consciencia temprana introduce un margen nuevo. La reacción impulsiva pierde fuerza porque el cuerpo ofrece información antes de que la emoción desborde. La respiración se convierte en aliada y permite responder con mayor equilibrio.

También cambia la relación con el propio límite. El cansancio deja de vivirse como debilidad y empieza a comprenderse como señal legítima. La fragilidad se integra con mayor humildad y se reduce la tendencia a exigirse por encima de las propias fuerzas.

En la vida de fe, esta escucha aporta verdad. La oración se vuelve más encarnada porque la persona se presenta tal como está: con su

tensión, su descanso, su energía o su fatiga. Lo espiritual y lo corporal dejan de percibirse como ámbitos separados y se comprenden como dimensiones de una misma vida.

Escuchar el cuerpo no simplifica la existencia, pero la hace más real. La serenidad se construye entonces desde la verdad concreta de lo que se vive cada día, y esa verdad se convierte en lugar de encuentro con Dios.

## **El cuerpo en la vida de fe**

La tradición cristiana contempla a la persona como una unidad. Pensamiento, emoción y cuerpo no son ámbitos independientes, sino dimensiones de una misma realidad. La fe se vive desde una existencia concreta, situada en un cuerpo que siente, se cansa y también descansa.

La encarnación ilumina esta verdad con claridad. Dios ha querido asumir la condición humana con su límite y su fragilidad. Por eso, escuchar el cuerpo no es algo secundario en el camino espiritual; es una forma de reconocer la verdad de quien somos.

El cansancio influye en la paciencia, la tensión prolongada modifica la capacidad de escucha y la falta de descanso afecta a la calidad de la oración. Tenerlo en cuenta introduce humildad y realismo. La fragilidad deja de vivirse como obstáculo y puede convertirse en lugar de confianza.

Cuando la persona recorre el cuerpo con atención se presenta ante Dios tal como está, sin idealizaciones. Lo espiritual y lo corporal se

integran en una misma experiencia, y la serenidad comienza a construirse desde esa verdad concreta.

Desde esta mirada, cuidar el cuerpo y escucharlo se convierte en un acto de respeto hacia la propia vida. Escritura expresa con palabras muy concretas:

*«¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo que habita en vosotros y que habéis recibido de Dios?»*

**1 Co 6,19**

## **Oración final**

Señor,  
gracias por el don de mi cuerpo,  
lugar donde habitas  
y donde mi vida toma forma concreta.

Enséñame a escucharlo  
con respeto y serenidad.

Que aprenda a reconocer mis límites  
antes de que se conviertan en cansancio.

Dame humildad para aceptar mi fragilidad  
y confianza para presentarla ante Ti  
con sencillez.

Que mi cuerpo, con su ritmo y su verdad,  
forme parte de mi camino de fe.

Y que en cada gesto cotidiano  
recuerde que soy templo  
y vida recibida.

Amén.

# 4

## Comprender la emoción

*«Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio.  
En ese espacio reside nuestra libertad»*

**Viktor Frankl**



## **Cuando la emoción nos desborda**

Las emociones forman parte de nuestra vida diaria. A veces aparecen de manera suave, casi imperceptible. Otras irrumpen con una fuerza que nos sorprende. Una crítica inesperada, una pérdida, una palabra que hiera o un reconocimiento que no llega pueden despertar en cuestión de segundos algo muy intenso por dentro.

Antes incluso de pensar con claridad, el cuerpo ya ha reaccionado. Se tensa el pecho, se acelera la respiración, el rostro se calienta. Después llegan las interpretaciones, y con ellas la respuesta. Algunas veces reaccionamos con serenidad; otras, sentimos que la emoción nos ha llevado por delante.

Sentir no es un error ni una debilidad. La emoción señala que algo importante está en juego. El problema no es sentir, sino no detenerse a comprender lo que está ocurriendo.

Aprender a tratar la emoción significa introducir una pequeña pausa antes de actuar como siempre. Esa pausa no elimina la intensidad, pero abre un espacio donde es posible responder con mayor claridad.

## **Un itinerario en doce pasos para comprender y regular la emoción**

### **La base del itinerario: emoción y necesidad**

Antes de recorrer el itinerario en doce pasos, conviene comprender el principio que lo sostiene.

Detrás de todo sentimiento hay una necesidad. Algunas veces esa necesidad está satisfecha. Otras veces está insatisfecha. Cuando una necesidad está cubierta, suele aparecer una emoción expansiva: alegría, gratitud, confianza, tranquilidad. Cuando una necesidad se ve amenazada o frustrada, emerge una emoción más intensa o incómoda: miedo, tristeza, enfado, frustración.

La emoción no es el problema. Es el indicador.

Si alguien experimenta alegría tras una reunión, probablemente se ha sentido escuchado o reconocido. Si alguien experimenta irritación o frustración, puede haber una necesidad de respeto, claridad o apoyo que no ha sido atendida.

En lugar de preguntarnos únicamente “¿qué estoy sintiendo?”, podemos preguntarnos: “¿Qué necesidad está siendo tocada?” Este principio cambia la forma en que vivimos lo que sentimos.

Cuando la emoción se interpreta como enemiga, se reprime o se descarga hacia fuera. Cuando se comprende como señal de una necesidad, se convierte en información valiosa.

No todas las necesidades son conscientes. Muchas operan en segundo plano: necesidad de pertenencia, de reconocimiento, de

seguridad, de coherencia, de justicia. Cuando alguna de ellas se ve comprometida, el sistema emocional se activa.

Desde esta perspectiva, regular la emoción no significa eliminarla, sino escucharla hasta comprender qué necesita ser atendido. Este es el fundamento del itinerario que presentamos a continuación.

Este itinerario no pretende ser una fórmula para ‘apagar’ emociones incómodas. Es un camino para reaccionar con más equilibrio y menos impulsividad. Recorre la emoción desde el impacto inicial hasta que se comprende lo que está en juego. Con constancia, cambia la forma de tratar lo que sentimos y cómo respondemos a los demás.

## **1. Observar el hecho**

El proceso comienza identificando una situación concreta que haya provocado una emoción intensa. Es necesario describir lo ocurrido de manera objetiva, sin añadir todavía interpretaciones.

¿Quién estaba presente? ¿Qué se dijo exactamente? ¿Qué sucedió de forma verificable?

Describir el hecho sin añadir juicios es el primer paso para aclarar lo que está pasando por dentro

**Ejemplo:** Durante una reunión, un colega criticó tu propuesta frente al equipo.

## 2. Ser consciente de la interpretación

Una vez delimitado el hecho, aparece la interpretación. La mente construye significados de forma automática: “no me valora”, “quiere dejarme en evidencia”, “siempre ocurre lo mismo”.

Es importante distinguir entre el hecho y la lectura subjetiva que hacemos de él.

**Ejemplo:** El hecho es que el colega dio su opinión. La interpretación es sentir que no valora tu trabajo.

Separar el hecho de la interpretación suele bajar la intensidad y ayuda a verlo con más calma.

## 3. Identificar el sentimiento y su intensidad

Nombrar con precisión la emoción permite tomar consciencia real de lo que se está viviendo.

No basta decir “estoy mal”. ¿Es frustración? ¿Es vergüenza? ¿Es enfado? ¿Es inseguridad?

Después se valora su intensidad en una escala del 1 al 10. Este gesto introduce distancia y evita decisiones precipitadas cuando la activación es muy alta.

**Ejemplo:** Sentiste frustración con una intensidad de 7.

## 4. Identificar la necesidad subyacente

Toda emoción intensa indica que una necesidad importante ha sido tocada.

Puede tratarse de reconocimiento, apoyo, seguridad, pertenencia, claridad o justicia.

Este paso cambia radicalmente la perspectiva. La emoción deja de ser el problema y se convierte en señal.

**Ejemplo:** Tu frustración indica que necesitas reconocimiento y apoyo para tu propuesta.

## 5. Identificar el valor no respetado

Las emociones también se activan cuando un valor personal se percibe amenazado. Los valores configuran nuestra identidad profesional y personal.

Reconocer el valor afectado ayuda a comprender por qué la reacción fue tan intensa.

**Ejemplo:** El valor afectado es el respeto por tus ideas en un entorno colaborativo.

## 6. Identificar el miedo

Con frecuencia, detrás de la emoción visible hay un miedo más profundo.

Miedo a no ser suficiente. Miedo a perder credibilidad. Miedo a ser rechazado. Miedo a fallar.

Explorar este miedo exige honestidad. Cuando se reconoce, la emoción pierde parte de su poder desbordante.

**Ejemplo:** Miedo a que el equipo pierda la confianza en tus capacidades.

## **7. Responsabilizarte del sentimiento y la necesidad**

El desencadenante puede ser externo, pero la gestión de la emoción es responsabilidad propia.

Responsabilizarse no es castigarse, sino reconocer que la última palabra sobre nuestra reacción la tenemos nosotros. Este paso ayuda a pasar de reaccionar sin pensar a responder con más serenidad.

**Ejemplo:** Asumes que tu reacción depende de cómo elijas interpretar y actuar frente a la crítica.

## **8. Aceptar el sentimiento y la necesidad**

Aceptar implica dejar de luchar contra lo que está ocurriendo en tu interior. No es resignación ni aprobación del hecho externo. Es reconocimiento.

“Esto es lo que estoy sintiendo.” “Esta es la necesidad que se ha activado.”

La resistencia intensifica la emoción. La aceptación la estabiliza.

**Ejemplo:** Reconoces tu frustración y aceptas que es válida en este contexto.

## 9. Ver los hechos desde otra perspectiva

Con la emoción más regulada, es posible ampliar la mirada.

¿Qué otras interpretaciones podrían existir? ¿Qué información no estoy considerando? ¿Podría haber una intención diferente?

**Ejemplo:** Quizá el colega intentaba mejorar la propuesta y no descalificarla.

Este paso ayuda a mirar la situación con más amplitud.

## 10. Buscar otras maneras de satisfacer la necesidad

La necesidad detectada puede abordarse de forma constructiva.

Si necesitas reconocimiento, puedes pedir retroalimentación concreta. Si necesitas claridad, puedes solicitar información adicional. Si necesitas apoyo, puedes generar espacios de colaboración.

**Ejemplo:** Solicitar retroalimentación específica del equipo para mejorar tu propuesta.

La emoción deja de ser bloqueo y se convierte en motor de acción consciente.

## 11. Consciencia de la respiración

La regulación emocional no es solo mental. La respiración consciente ayuda a estabilizar el sistema nervioso.

Respirar de forma lenta y profunda reduce la activación fisiológica y facilita decisiones más equilibradas.

**Ejemplo:** Durante la reunión, practicas respiraciones pausadas para mantener la calma.

## 12. Observación final

Al concluir el proceso, conviene revisar qué ha cambiado.

¿Ha disminuido la intensidad? ¿Se ha ampliado la comprensión?

¿La respuesta elegida está alineada con tus valores?

**Ejemplo:** La frustración inicial de 7 baja a un 3.

La emoción no desaparece necesariamente, pero se vuelve manejable. La situación deja una enseñanza concreta.

## Dificultades al ponerlo en práctica

Cuando se intenta aplicar el itinerario en la vida real, la primera dificultad suele ser la rapidez de la reacción. La emoción casi nunca avisa. De pronto ya estamos reaccionando. El cuerpo se activa, la mente interpreta y, en cuestión de segundos, ya se ha respondido. Más tarde aparece el arrepentimiento o la confusión.

En esos casos, el trabajo empieza después. Revisar lo ocurrido con calma, recorrer los pasos más tarde y preguntarse qué necesidad estaba en juego también ayuda. No siempre conseguimos detener la reacción en el momento. Con el tiempo, aprendemos a darnos cuenta antes de que la emoción nos arrastre.

Otra dificultad frecuente es no querer reconocer lo que realmente necesitamos. Es más fácil quejarse de lo que hace el otro que admitir el propio miedo o inseguridad.

Decir “necesito reconocimiento” o “temo perder credibilidad” puede incomodar. Pero si no lo nombramos, la misma reacción aparecerá una y otra vez en situaciones parecidas. Ponerle nombre ayuda a situarla.

A veces se hace el ejercicio de forma mental, como si fuera una lista que hay que completar. Se identifican hechos y valores, pero no se permite sentir la emoción. Cuando ocurre esto, la intensidad no baja. Por eso es importante detenerse en la respiración, notar el cuerpo y quedarse unos minutos con lo que está pasando antes de buscar soluciones.

En la práctica cotidiana surge otro obstáculo: la impaciencia por resolver. Una vez detectada la necesidad, la mente quiere actuar de inmediato. Sin embargo, no todas las situaciones requieren una respuesta externa inmediata. A veces la regulación interior es suficiente. Otras veces conviene esperar a que la intensidad descienda antes de conversar o tomar decisiones. Aprender a distinguir entre actuar desde la herida y actuar desde la claridad lleva tiempo y práctica.

También puede aparecer una dificultad en la vida de fe: pensar que sentir miedo, enfado o tristeza significa falta de confianza en Dios. Esta idea añade culpa. Pero la oración no exige esconder lo que sentimos. Podemos presentarlo tal como es, sin maquillarlo. La fe no pide emociones perfectas; pide verdad.

Practicar esto a diario no significa aplicar los doce pasos en cada situación. Significa intentar observar antes de reaccionar,

preguntarse qué necesidad está en juego y respirar antes de decidir. Con el tiempo, estos gestos salen con mayor naturalidad.

## **Actitudes esenciales en este ámbito**

En este ámbito, dos actitudes resultan decisivas y atraviesan todo el proceso: la autocompasión y la aceptación.

### **Autocompasión**

La autocompasión es tratarse con comprensión cuando aparece la vulnerabilidad.

Muchas personas pueden comprender con facilidad el dolor ajeno, pero reaccionan con dureza ante su propia fragilidad. Cuando surge una emoción intensa —celos, miedo, envidia, resentimiento— la primera respuesta suele ser el juicio: “no debería sentir esto”, “soy demasiado sensible”, “esto demuestra debilidad”.

Este juicio hace que la emoción duela más. A la emoción inicial se suma la autoexigencia.

La autocompasión cambia la forma en que nos hablamos cuando aparece la vulnerabilidad. En lugar de condenarse, la persona reconoce: “esto es lo que estoy sintiendo ahora”. Ese reconocimiento no evita la necesidad de regular la emoción, pero quita el reproche que la hace más intensa.

En la práctica, la autocompasión se vive en gestos muy sencillos:

Reconocer que sentir miedo, enfado o tristeza forma parte de la condición humana.

Nombrar la experiencia sin dramatizarla, viéndola con claridad y proporción.

Ofrecerse una respuesta interior amable. Una frase sencilla puede bastar: “esto es difícil para mí”, “estoy haciendo lo que puedo”.

Para quien vive la fe, esta actitud nace de saberse mirado por Dios con misericordia. La fe no elimina la fragilidad emocional, pero cambia la manera de vivirla. Saberse acogido por Dios permite aprender a acogerse uno mismo.

Sin autocompasión, el trabajo emocional se vuelve rígido. Con ella, se vuelve más humano y llevadero.

## **Aceptación**

Aceptar significa reconocer lo que está ocurriendo antes de intentar cambiarlo.

Cuando aparece una emoción intensa, la reacción habitual es resistirse: distraerse, negarla, racionalizarla o proyectarla hacia fuera. Esta resistencia suele aumentar la activación interior.

Aceptar implica detenerse y permitir que la emoción exista el tiempo necesario para comprenderla. Significa admitir: “esto está sucediendo en mí”.

Cuando la persona deja de luchar contra la emoción, disminuye la tensión añadida. Aparece un pequeño espacio para comprender lo que está pasando antes de actuar.

En el itinerario de los doce pasos, la aceptación atraviesa todo el proceso. Está presente cuando se nombra la emoción, cuando se

identifica la necesidad implicada y cuando se reconoce el miedo subyacente. Sin aceptación, los pasos se convierten en un análisis frío. Con aceptación, se convierten en un proceso real.

Desde la fe cristiana, la aceptación tiene una dimensión profunda. Presentar la emoción tal como es ante Dios —sin adornarla ni maquillarla— es un acto de verdad. No se ofrece una versión ideal de uno mismo, sino la experiencia concreta. Esta sinceridad permite que algo cambie por dentro.

Aceptar la emoción no significa quedarse en ella. Significa atravesarla con consciencia.

## **La interacción entre autocompasión y aceptación**

Estas dos actitudes se sostienen mutuamente. La aceptación reconoce lo que está ocurriendo. La autocompasión determina cómo nos tratamos mientras ocurre.

Cuando ambas están presentes, la emoción deja de vivirse como un problema y empieza a mostrar lo que necesitamos revisar. Muestra lo que valoramos, lo que nos duele y cómo queremos actuar. Sin aceptación, la emoción se reprime o se proyecta. Sin autocompasión, se vive con dureza o vergüenza.

Cuando ambas actitudes están presentes, reaccionamos con más equilibrio. Aprendemos a vivir nuestras emociones sin huir de ellas ni dejarnos arrastrar.

## **Una situación concreta**

Carlos sale de una reunión con una sensación incómoda. Durante la sesión presentó un informe en el que llevaba semanas trabajando. Al terminar, uno de los directivos señaló varios puntos débiles delante del equipo. El tono no fue agresivo, pero sí directo.

Al salir de la sala, Carlos nota que camina más rápido de lo habitual. Tiene el pecho tenso y la mandíbula apretada. En su mente aparece una frase repetitiva: “No valoran mi trabajo”.

Esa tarde decide no enviar ningún mensaje ni responder de inmediato. Recuerda el itinerario que ha ido aprendiendo y se da unos minutos antes de seguir con la jornada.

Primero identifica el hecho: el directivo señaló aspectos mejorables del informe en público. Después reconoce su interpretación: siente que la crítica cuestiona su competencia profesional. Nombra la emoción: frustración. Intensidad 7.

Al profundizar, descubre la necesidad subyacente: necesita reconocimiento por el esfuerzo realizado. Identifica también el valor que siente amenazado: el respeto a su trabajo y a su preparación. Cuando se pregunta por el miedo, aparece con claridad: teme perder credibilidad ante el equipo.

Al reconocerlo, su reacción se calma ligeramente. Comprende que no se trata solo de una crítica puntual, sino del miedo a perder la confianza del equipo. Respira con calma durante unos minutos. Nota cómo la tensión corporal disminuye ligeramente.

Más tarde revisa el informe con mayor equilibrio. Comprueba que algunos comentarios eran pertinentes. Otros podrían haberse formulado de otro modo, pero no implicaban descalificación personal.

Al día siguiente solicita una conversación breve con el directivo. Expone con claridad qué partes puede mejorar y pide indicaciones concretas para reforzar la propuesta. Carlos descubre que la emoción inicial no era un obstáculo. Le ha permitido ver que necesitaba reconocimiento y que temía perder credibilidad. La crítica no desaparece, pero ya no lo desborda. Su respuesta ahora refleja mejor el profesional que quiere ser.

La intensidad emocional ya no es 7. Se ha reducido. La situación no ha desaparecido, pero se ha transformado.

## **Cuando la emoción encuentra su lugar**

Cuando recorremos la emoción con atención, algo empieza a cambiar. La reacción pierde fuerza y aparece más claridad. Lo que antes era impulso se vuelve una respuesta más serena. La emoción no desaparece, pero deja de dominar.

El Evangelio muestra a Jesús conmovido ante el dolor y afectado por lo que ocurre a su alrededor.

*«Al ver llorar a María, Jesús se estremeció profundamente y se turbó»*

**Jn 11,33**

## **Oración final**

También tú, Señor, conoces la conmoción del corazón humano. Hoy pongo ante ti mi emoción tal como es, sin maquillarla ni justificarla.

Señor Jesús, tú conoces lo que siento antes de que yo lo entienda. Enséñame a no huir de mi emoción ni a descargarla sobre los demás.

Dame luz para reconocer la necesidad que late debajo, y humildad para pedir lo que necesito con verdad.

Cuando me desborde, regálame un instante de respiración y silencio para responder con más amor y más coherencia.

Amén.

# 5

## Revisar los pensamientos

*«No nos afecta lo que nos sucede, sino lo que  
nos decimos sobre lo que nos sucede»*

**Epicteto**

## **Del hecho a la creencia**

Después de aprender a reconocer lo que sentimos, aparece otra tarea importante: mirar lo que estamos pensando. Muchas veces creemos que reaccionamos ante los hechos, pero en realidad respondemos a la interpretación que hacemos de ellos.

Los pensamientos no son neutros. Van comentando lo que ocurre, anticipan consecuencias, sacan conclusiones. A veces lo hacen tan rápido que ni siquiera nos damos cuenta de su influencia. Solo cuando una emoción nos descoloca descubrimos que no reaccionábamos tanto al hecho como a lo que nos dijimos sobre él.

Imagina una situación sencilla: alguien discrepa contigo en una reunión. El hecho es claro: hay una opinión distinta. Pero por dentro puede aparecer una frase: “No confían en mí”. Si esa idea se repite en distintas escenas, puede ir tomando fuerza: “No soy suficientemente competente”. Y con el tiempo, casi sin advertirlo, puede instalarse como algo que parece verdad: “No valgo lo suficiente”.

El paso del hecho a la interpretación es rápido. El paso de la interpretación a la creencia es más lento, pero más profundo. Lo que empezó como una lectura puntual termina convirtiéndose en una frase fija que colorea todo lo que vivimos.

Cuando una idea se repite muchas veces, deja de parecer una posibilidad y se vive como una verdad indiscutible. Empieza a filtrar lo que vemos, anticipa resultados y condiciona nuestras decisiones. Así, una experiencia concreta puede acabar influyendo en la imagen que tenemos de nosotros mismos.

Revisar el pensamiento es darse cuenta de ese proceso. Es preguntarse si esa frase que parece tan evidente es realmente toda la verdad. Es recuperar la capacidad de mirarla con calma y comprobar si describe fielmente la realidad o si se ha vuelto más grande de lo que debería.

Desde la fe cristiana, este trabajo tiene un alcance más profundo. Permanecer en la verdad no significa repetir ideas correctas, sino permitir que la palabra de Dios ilumine la manera en que nos miramos. Allí donde el pensamiento se endurece, la vida interior se estrecha. Allí donde se revisa con sinceridad, empieza a abrirse espacio para la libertad.

## **Vinculación con el itinerario del capítulo anterior**

En el capítulo anterior aprendimos algo importante: distinguir el hecho de la interpretación. Descubrimos que la emoción no dependía solo de lo que había ocurrido, sino de lo que nos dijimos sobre lo ocurrido. También vimos que era posible detenernos y mirar esa interpretación desde otra perspectiva.

Ahora damos un paso más. Si en el trabajo emocional reconocíamos que existe una lectura de los hechos y que podemos revisarla, aquí nos preguntamos qué sucede cuando esa lectura se repite muchas veces y termina convirtiéndose en una convicción fija.

Lo que antes era una frase puntual puede transformarse en una idea que acompaña cada situación parecida. Ya no aparece como una posibilidad, sino como una verdad asumida. Y cuando una idea se vive

así, influye no solo en lo que sentimos, sino en cómo nos vemos a nosotros mismos.

Por eso este capítulo no introduce algo completamente nuevo. Profundiza en lo que ya comenzamos a trabajar. Primero aprendimos a reconocer la emoción. Después distinguimos la interpretación que la alimentaba. Ahora revisamos la creencia que sostiene esa interpretación cuando se ha quedado rígida.

Emoción y pensamiento no son procesos separados. Se influyen mutuamente. Lo que sentimos despierta ideas, y las ideas refuerzan lo que sentimos. Revisar el pensamiento es completar el camino que iniciamos al aprender a regular la emoción.

### **Un itinerario en seis pasos para revisar una creencia**

Si en el ámbito emocional aprendimos a recorrer un camino para comprender lo que sentíamos, aquí necesitamos algo parecido para revisar aquello que damos por cierto. Las creencias no cambian porque decidamos que deberían cambiar. Se han ido formando con el tiempo, reforzadas por experiencias y repeticiones. Por eso revisarlas requiere calma y honestidad.

Este recorrido no busca sustituir una idea negativa por otra forzosamente positiva. Se trata más bien de recuperar libertad frente a frases que se han quedado rígidas y que hemos empezado a tomar como definitivas.

## **1. Identificar la creencia con claridad**

El primer paso es reconocer qué frase se repite por dentro. A veces no aparece de forma clara; se presenta como una sensación persistente o como un clima interior. Ponerla en palabras ayuda mucho. Escribirla permite verla desde fuera. Cuando la frase queda formulada, deja de confundirse con lo que somos y puede empezar a revisarse.

## **2. Preguntarse si es totalmente cierta**

Una vez identificada, conviene mirarla con serenidad. ¿Es siempre verdad? ¿En todas las situaciones? ¿Existen momentos que la contradicen?

Muchas creencias contienen algo de verdad, pero se han ampliado más de lo que corresponde. Al examinarlas, suelen aparecer matices que devuelven proporción.

## **3. Recordar de dónde viene**

Las creencias no surgen de la nada. Suelen tener una historia. A veces nacieron en una experiencia concreta que dejó huella. Preguntarse cuándo empezó esa frase a acompañarnos permite mirarla con más perspectiva. Lo que tuvo sentido en otro momento puede no describir fielmente el presente.

#### **4. Reconocer qué está intentando proteger**

Algunas creencias limitantes también cumplen una función. Pueden proteger del rechazo, del fracaso o del dolor. Reducen expectativas y crean una sensación de control. Sin embargo, esa protección tiene un coste: limita posibilidades y estrecha la mirada. Comprender esta función ayuda a tratarlas con más comprensión y menos dureza.

#### **5. Formular una comprensión más ajustada**

Revisar una creencia no significa negarla sin más. Se trata de introducir una frase más realista. No es “todo está bien” si no lo está. Es encontrar una formulación que reconozca la dificultad sin convertirla en definición permanente. Una frase más proporcionada abre margen para actuar de otra manera.

#### **6. Actuar desde esa nueva comprensión**

El pensamiento se flexibiliza de verdad cuando la experiencia cambia. No basta con repetir una frase nueva; es necesario dar pequeños pasos coherentes con ella. La acción confirma que la creencia anterior no era absoluta. Poco a poco, la rigidez pierde fuerza.

Cada vez que una idea deja de vivirse como definitiva, se amplía la libertad interior. El pensamiento sigue presente, pero ya no ocupa todo el espacio.

## **Dificultades al ponerlo en práctica**

Cuando intentamos revisar una creencia en la vida real, la primera dificultad suele ser no darnos cuenta de que es una creencia. La idea aparece como algo evidente. No se presenta como una interpretación, sino como un hecho: “Soy así”, “Siempre me pasa lo mismo”, “No valgo para esto”. Mientras lo vivamos como una descripción objetiva, no sentimos necesidad de revisarlo.

A veces la creencia se hace visible porque la misma emoción se repite en situaciones parecidas. Cambian los escenarios, pero la reacción es casi la misma. Entonces puede surgir una pregunta: ¿por qué esto me afecta siempre de la misma manera? Esa repetición suele ser una señal.

Otra dificultad es el miedo a cuestionar la propia historia. Algunas ideas llevan años acompañándonos. Han explicado decisiones, han justificado renunciaciones y han protegido del dolor. Revisarlas puede dar vértigo. Si dejo de pensar que “no soy suficientemente capaz”, ¿qué pasa si vuelvo a intentarlo y fracaso? A veces resulta más cómodo mantener una idea limitante que arriesgarse a cambiarla.

También puede ocurrir lo contrario: intentar sustituir rápidamente una creencia negativa por una afirmación positiva que no sentimos como verdadera. Decirse “soy valioso” mientras por dentro se sigue creyendo lo contrario genera tensión. El cambio no consiste en imponerse frases nuevas, sino en introducir matices reales y comprobables.

En la práctica diaria aparece otra dificultad: la repetición automática. Aunque hayamos revisado una idea, puede volver a surgir en situaciones similares. En esos momentos resulta clave no entrar en una discusión interminable con ella. Basta reconocer que ha aparecido y no seguir desarrollándola. El pensamiento puede volver; lo importante es no identificarse completamente con él.

En la vida de fe puede darse una dificultad añadida: confundir una idea rígida con una verdad religiosa. A veces la imagen exigente que tenemos de nosotros mismos se disfraza de fidelidad o de responsabilidad. Entonces resulta más difícil revisarla. Por eso es importante distinguir entre la voz que acusa y la verdad que libera.

Trabajar así no significa vigilar cada pensamiento. Significa aprender a reconocer cuándo una frase se ha vuelto demasiado grande y empezar a mirarla con más calma. Con el tiempo, este gesto sencillo abre espacio por dentro. El pensamiento sigue ahí, pero ya no ocupa todo.

## **Actitudes esenciales en este ámbito**

Cuando la persona aprende a no identificarse plenamente con cada pensamiento y a no alimentarlo indefinidamente, la creencia pierde su carácter absoluto. Entonces el pensamiento deja de gobernar la identidad y se convierte en instrumento al servicio de una comprensión más libre.

Recorrer los seis pasos ayuda mucho, pero ningún cambio interior se sostiene solo por seguir una estructura. Lo que realmente transforma el pensamiento es la manera en que nos relacionamos con él.

En este trabajo aparecen dos actitudes decisivas: no juzgar y soltar.

## **No juzgar**

Cuando una creencia limitante sale a la luz, la reacción inmediata suele ser el reproche. “¿Cómo puedo seguir pensando así?” “Debería haber superado esto hace tiempo.”

Entonces no solo está la idea que nos limita, sino también la crítica hacia nosotros mismos por tenerla. Y esa crítica hace que todo pese más.

No juzgar no significa dar por válida cualquier interpretación. Significa mirarla sin atacarse. Es reconocer: “Esto es lo que estoy pensando ahora”, sin añadir condena.

Cuando nos juzgamos, la mente se defiende. Cuando nos observamos con respeto, se abre la posibilidad de revisar con calma. La dureza endurece más; la serenidad flexibiliza.

Desde la fe cristiana, esta actitud se apoya en algo muy sencillo y profundo: no somos nuestros pensamientos. Nuestra dignidad no depende de cada idea que nos cruza por la cabeza. Cuando esta verdad se asienta, se hace más fácil revisar lo que pensamos sin miedo ni vergüenza.

## **Soltar**

Aun después de revisar una creencia, puede volver a aparecer. La mente repite lo conocido. Soltar no significa reprimir el

pensamiento ni forzarlo a desaparecer o a evitar. Significa no seguir alimentándolo.

Es reconocer que la frase ha vuelto y decidir no convertirla en verdad absoluta. En lugar de entrar en una discusión interminable con ella, se la deja pasar. Se vuelve a la comprensión más amplia que ya hemos alcanzado.

Soltar requiere paciencia. Las ideas que se han repetido durante años no desaparecen en un día. Pero cada vez que las vemos sin juicio y no las alimentamos, pierden fuerza.

Desde la fe, soltar también implica confianza. No todo depende de controlar cada pensamiento. Hay una verdad más profunda que sostiene nuestra identidad más allá de lo que la mente afirma en cada momento.

## **La interacción entre ambas**

No juzgar crea el espacio interior necesario. Soltar impide que la mente se quede atrapada en la misma historia.

Si solo intentamos soltar sin haber suspendido el juicio, el pensamiento vuelve con más fuerza. Si solo observamos sin soltar, nos quedamos en una revisión pasiva. Integradas, ambas actitudes permiten revisar con respeto y avanzar con libertad.

Cuando aprendemos a no identificarnos plenamente con cada pensamiento y a no alimentarlo sin fin, la creencia pierde su rigidez. El pensamiento deja de gobernar la identidad y se convierte en una herramienta, no en una sentencia.

## **Una situación concreta**

Laura sale de la reunión con una sensación incómoda que al principio no sabe explicar. Ha presentado una propuesta en la que ha trabajado con dedicación y esperaba algún comentario claro. Sin embargo, la reunión termina sin reacciones visibles. El hecho es sencillo: nadie expresa entusiasmo ni crítica abierta.

Mientras vuelve a su mesa, la mente empieza a moverse. Primero aparece una idea leve: “No ha interesado demasiado”. Después se amplía: “Quizá no termino de encajar aquí”. En pocos minutos, la frase se vuelve más global: “Siempre acabo quedándome fuera”.

La reunión ha durado una hora. La interpretación apenas unos minutos. Pero esa última frase toca algo más profundo: el miedo a no pertenecer del todo.

Esa noche decide detenerse. Repasa lo ocurrido con más calma. Se pregunta si el silencio significa necesariamente rechazo. Recuerda otras ocasiones en las que su trabajo fue valorado. La frase “siempre me quedo fuera” empieza a perder fuerza. Se da cuenta de que no es una descripción objetiva, sino una conclusión rápida.

Reconoce también lo que se ha activado: necesita sentirse parte del grupo y teme no ser tenida en cuenta. Al verlo con claridad, la tensión baja un poco. No se reprocha haber pensado así. Tampoco intenta convencerse de lo contrario a la fuerza.

Al día siguiente pregunta con naturalidad cómo se recibió la propuesta. Las respuestas aportan matices que no había considerado.

Algunos necesitaban tiempo para revisarla. Otros la valoraron más de lo que parecía en la reunión.

La incomodidad no desaparece por completo, pero ya no la define. La escena se coloca en su justa medida. Lo que empezó como una idea absoluta se convierte en una posibilidad entre otras.

## **Pensar desde la verdad y con mayor libertad**

El trabajo con el pensamiento no es solo una cuestión psicológica. Lo que pensamos influye en cómo nos miramos, en cómo miramos a los demás y también en cómo entendemos a Dios. Cuando una idea se vuelve rígida, nuestra mirada se estrecha. Empezamos a ver solo lo que confirma esa frase y dejamos fuera lo que la contradice.

Pensar desde la verdad no significa repetir fórmulas correctas. Significa preguntarse si aquello que damos por seguro describe realmente quiénes somos. Desde la fe cristiana, la persona no se define por un error ni por un éxito puntual. No se reduce a una etiqueta. Hay en cada uno una dignidad que no cambia con cada circunstancia.

Pensar con mayor libertad implica aprender a no confundirse con cada pensamiento que surge. Una idea puede aparecer sin que tengamos que creerla por completo. Cuando logramos observarla sin identificarnos totalmente con ella, se abre un pequeño espacio. Ese espacio ya cambia muchas cosas.

Liberar el pensamiento no consiste en dejar la mente en blanco, sino en no tratar cada interpretación como definitiva. Cuando una

idea pierde su rigidez, respiramos con más amplitud. La confianza deja de depender de una sola lectura de la realidad y se apoya en algo más estable.

## **El pensamiento como espacio de transformación**

El pensamiento siempre estará presente. Interpretará lo que vivimos y buscará darle sentido. No se trata de silenciarlo ni de desconfiar de él, sino de aprender a colocarlo en su lugar.

Cuando una idea se vuelve absoluta, todo empieza a girar en torno a ella. Pero cuando la revisamos con honestidad, pierde fuerza y deja espacio a otras posibilidades. No desaparece de golpe, pero ya no dirige cada decisión.

Cada vez que una interpretación deja de vivirse como definitiva, algo cambia. El hecho sigue siendo el mismo, pero la manera de mirarlo es más amplia. No todo queda reducido a una sola frase.

Este proceso no elimina la fragilidad ni las dudas, pero reduce su peso. Poco a poco, la persona aprende a no definirse por cada pensamiento que aparece. Y esa libertad no nace de pensar mejor, sino de apoyarse en una verdad más honda que nuestras propias interpretaciones.

*«Si permanecéis en mi palabra,  
seréis verdaderamente discípulos míos;  
conoceréis la verdad, y la verdad os hará libres»*

**Jn 8,31-32**

## Oración final

Señor,

tú conoces los pensamientos que me acompañan  
y las frases que repito sin darme cuenta.

A veces me aferro a ellas  
como si fueran la verdad completa sobre mí.

Dame claridad para reconocer  
qué ideas me limitan  
y serenidad para revisarlas sin miedo.

Enséñame a no confundirme con cada pensamiento  
que surge y a sostener mi vida  
en la verdad que no cambia.

Que tu palabra ilumine mis interpretaciones  
y me enseñe a pensar desde la libertad.

Amén.

# 6

## **Cuidar las relaciones**

*«Toda vida verdadera es encuentro»*

**Martin Buber**

## **Las relaciones forman parte de lo que somos**

Las relaciones no son un añadido a la vida que aparece más tarde, cuando ya estamos formados, sino el lugar mismo donde aprendemos a ser quienes somos. Desde el comienzo vivimos en contacto con otros, aprendemos a hablar porque alguien nos habla, aprendemos a confiar porque alguien nos sostiene, y también aprendemos a mirarnos a nosotros mismos a través de las miradas que recibimos.

Aunque en la vida adulta nos guste pensar que actuamos con autonomía, llevamos dentro muchas huellas que siguen influyendo en nuestra manera de reaccionar. Algunas proceden de experiencias tempranas, otras se han ido formando con el tiempo, pero todas participan en la forma en que hoy interpretamos una palabra, un silencio o un gesto del otro. Lo que sucede en una conversación rara vez se limita a ese momento concreto; casi siempre toca algo más antiguo que ya estaba en nosotros.

En la vida cotidiana, las relaciones siguen ocupando un lugar central: la familia, el trabajo, la amistad, la comunidad. Algunas las elegimos con libertad; otras forman parte de nuestra historia sin que las hayamos buscado. En todas aparece un deseo muy sencillo y profundo: ser reconocidos, ser comprendidos, sentir que nuestra presencia cuenta. Al mismo tiempo, también aparece la dificultad de aceptar que el otro es distinto, que no siempre piensa como nosotros ni responde como esperamos.

Relacionarse implica exponerse. Cada encuentro abre la posibilidad de acercamiento, pero también la de incomodidad. Muchas

tensiones no nacen de la mala intención, sino del miedo a no ser valorados, a quedar en segundo plano o a mostrar una fragilidad que preferiríamos mantener oculta. Para protegernos, cada uno desarrolla ciertas estrategias que en su momento tuvieron sentido: callar para evitar conflicto, responder con dureza para no sentirse vulnerable, intentar anticipar lo que el otro dirá para no quedar descolocados.

Estas reacciones no son defectos morales; son formas aprendidas de protección. El problema aparece cuando se vuelven automáticas y repetitivas, porque entonces dificultan el encuentro real y hacen que la relación quede marcada por la defensa más que por la confianza.

Desde la fe cristiana, la relación no es solo una necesidad humana, sino una vocación. El Evangelio muestra a Jesús entrando en relación concreta con personas muy distintas, escuchando con atención, corrigiendo cuando es necesario, perdonando sin humillar, compartiendo mesa incluso con quienes eran cuestionados por los demás. En su manera de estar con las personas se percibe que la verdad puede decirse sin dejar de amar y que el amor no exige renunciar a la claridad.

Todo lo trabajado en los capítulos anteriores —reconocer la emoción y revisar la creencia— encuentra aquí su aplicación más visible, porque lo que sentimos y lo que pensamos se manifiesta inevitablemente en la relación. Cuidar la relación supone integrar ese trabajo interior para que la respuesta no nazca únicamente de la reacción automática, sino de una elección más consciente.

Cuando la confianza madura, la relación puede convertirse en un lugar de descanso donde no desaparecen las diferencias ni las tensiones, pero disminuye la necesidad constante de defenderse. Entonces es posible estar con mayor sencillez, sin imponer ni retirarse, simplemente presentes.

## **Un itinerario en cinco pasos para cuidar las relaciones en conflicto**

Cuando la tensión aparece, no basta con saber en teoría que la emoción influye o que la interpretación condiciona la respuesta. En el momento concreto del conflicto necesitamos un camino sencillo que nos ayude a trasladar ese trabajo interior a la conversación real. No se trata de añadir técnicas, sino de ordenar lo que ya sabemos para que la reacción automática no tenga la última palabra.

Este itinerario no elimina la incomodidad ni garantiza que todo termine bien. Pero ofrece un modo de atravesar el desacuerdo con mayor consciencia, integrando emoción, pensamiento e intención antes de hablar.

### **1. Pausa consciente**

Antes de responder, conviene introducir un pequeño espacio interior. No es un gesto espectacular; a veces basta con una respiración más lenta, con sentir los pies apoyados en el suelo o con permitir un breve silencio antes de contestar. Esa pausa no resuelve el conflicto, pero cambia el lugar desde el que respondemos.

Sin pausa, la emoción toma el mando. Con pausa, recuperamos libertad.

Muchas conversaciones se deterioran no por la gravedad del asunto, sino por la velocidad de la reacción. Detenerse unos segundos puede evitar palabras que después cuesta reparar. La pausa no es huida ni indiferencia; es el primer acto de responsabilidad relacional.

## **2. Reconocer la emoción**

Una vez que nos detenemos, podemos preguntarnos con honestidad qué se ha activado en nosotros. A veces decimos que estamos molestos, pero debajo hay algo más concreto: miedo a no ser valorados, tristeza por sentirnos incomprendidos, inseguridad ante una crítica, enfado por una sensación de injusticia.

Nombrar la emoción no significa justificarla ni dejar que lo explique todo. Significa reconocerla para que no actúe en la sombra. Cuando permanece inconsciente, se filtra en el tono, en la mirada o en la dureza de la respuesta. Al reconocerla, pierde intensidad

Este gesto sencillo de consciencia interior ya transforma el modo de estar en la relación.

## **3. Revisar la interpretación**

Junto a la emoción aparece casi siempre una interpretación. No solo ocurre algo; también pensamos algo sobre lo ocurrido. Una frase puede ser escuchada como una simple observación o como un cuestionamiento global. Un silencio puede interpretarse como

indiferencia. Un desacuerdo puede convertirse, en nuestra mente, en falta de reconocimiento.

Distinguir entre lo que ha sucedido y lo que estamos pensando sobre ello es decisivo. El hecho suele ser concreto y limitado. La interpretación, en cambio, tiende a ampliarse y a conectarse con experiencias anteriores.

Revisar la interpretación no significa negar lo que sentimos, sino preguntarnos si lo que estamos pensando es la única lectura posible. Este pequeño desplazamiento interior devuelve claridad y evita que una suposición automática condicione toda la relación.

#### **4. Clarificar la intención**

Solo después de este trabajo interior conviene preguntarse qué queremos cuidar en ese momento. No siempre lo tenemos claro. A veces queremos tener razón; otras, buscamos ser reconocidos; otras simplemente deseamos que el malestar desaparezca cuanto antes.

Pero también puede ocurrir que lo que verdaderamente nos importe sea preservar la relación sin renunciar a la verdad. La intención es el eje que orienta la conversación. Cuando no está definida, el tono se vuelve defensivo o evasivo. Cuando está clara, incluso un mensaje firme puede expresarse con serenidad.

Formular interiormente la intención —“quiero aclarar esto sin atacar”, “quiero expresar mi límite con respeto”, “quiero comprender mejor antes de responder”— cambia la calidad de la palabra que

sigue. La intención no elimina la tensión, pero ordena lo que sentimos y devuelve coherencia a la palabra.

## **5. Elegir la respuesta y cuidar la relación en el tiempo**

Llega entonces el momento visible: la palabra. La forma en que decimos algo influye tanto como el contenido. Hablar desde la propia experiencia, evitar generalizaciones, escuchar antes de responder y elegir el momento adecuado son gestos concretos que protegen el clima del diálogo.

La firmeza no necesita dureza. La claridad no exige agresividad.

Pero la conversación no termina cuando la frase ha sido pronunciada. Cuidarla implica permanecer incluso cuando hay desacuerdo, no retirarse por incomodidad ni endurecerse para protegerse. Significa aceptar que puede haber momentos torpes y que, si es necesario, pedir disculpas o aclarar lo que quisimos decir no disminuye nuestra dignidad, sino que la fortalece.

La madurez relacional no consiste en evitar el conflicto, sino en atravesarlo sin romper la relación. Cuando aprendemos a recorrer este itinerario con cierta constancia, la conversación deja de ser un campo de defensa y se convierte en un espacio donde es posible mantener unidas la verdad y el cuidado.

Desde la fe cristiana, esta manera de estar en el conflicto no es solo una habilidad emocional; es una forma concreta de vivir el amor, que no renuncia a la verdad ni la impone sin cuidado, sino que

intenta mantener ambas unidas incluso cuando la conversación resulta incómoda.

## **Cuando la palabra nace de un lugar más sereno**

Con el tiempo, cuando la emoción ha sido reconocida y la creencia revisada, algo cambia en la manera de hablar. La respuesta deja de ser una descarga inmediata y se convierte en una elección. Esa forma de responder, que a veces llamamos asertividad, no es una técnica que se aprende de memoria, sino el resultado de un trabajo interior que empieza a notarse en la relación.

Hablar con claridad sin atacar, expresar un desacuerdo sin despreciar, decir “esto me duele” sin acusar al otro, o marcar un límite sin endurecer el gesto son gestos sencillos que transforman la relación. No se trata de ganar la conversación ni de quedar por encima, sino de mantenerse presente sin desaparecer ni imponerse.

Muchas veces el conflicto no nace de la diferencia, sino del miedo que la diferencia despierta. Cuando ese miedo domina, unos callan para no perder la relación y otros elevan el tono para no sentirse vulnerables. En ambos casos la relación se resiente, no por lo que se piensa, sino por cómo se responde.

Responder desde un lugar más sereno implica aceptar que el otro puede no estar de acuerdo y que eso no destruye necesariamente la relación. Implica tolerar cierta incomodidad sin retirarse ni atacar. Es un modo de estar en relación que integra verdad y cuidado.

Desde la fe cristiana, esta manera de hablar encuentra un apoyo profundo en saberse sostenido más allá de la aprobación inmediata

del otro. Cuando la propia dignidad no depende exclusivamente del reconocimiento externo, la palabra puede ser más libre y honesta.

## **Dificultades al ponerlo en práctica**

Cuando intentamos aplicar este itinerario en una situación real, la primera dificultad suele aparecer antes incluso de que podamos pensar con claridad, porque la emoción se activa con rapidez y la necesidad de defenderse ocupa casi todo el espacio. En esos momentos, recordar lo que habíamos decidido hacer resulta complicado, ya que la reacción es más veloz que la reflexión.

No siempre logramos introducir la pausa antes de hablar. A veces la palabra sale con más dureza de la que queríamos o el silencio se prolonga más de lo necesario. Lo importante no es no equivocarse, sino volver después sobre lo ocurrido, reconocer dónde perdimos claridad y, si hace falta, reparar. Este ejercicio posterior forma parte del crecimiento relacional y evita que un error puntual se convierta en distancia duradera.

Otra dificultad frecuente es confundir claridad con dureza o prudencia con complacencia. Algunas personas, al intentar ser firmes, endurecen el tono y generan más tensión; otras, por miedo a incomodar, suavizan tanto el mensaje que dejan de expresar lo que realmente sienten o necesitan. Encontrar un equilibrio exige práctica y paciencia, porque implica hablar desde la propia experiencia sin acusar y escuchar sin prepararse para contraatacar.

También puede aparecer el temor a que el desacuerdo debilite la relación. Este miedo lleva a callar pequeñas incomodidades que,

acumuladas con el tiempo, generan resentimiento silencioso. Sin embargo, una relación sólida puede atravesar diferencias sin romperse, siempre que exista un mínimo de confianza y voluntad de comprensión mutua.

En otras ocasiones, la dificultad surge de la prisa por resolverlo todo de inmediato. Después de un conflicto, puede aparecer la urgencia de cerrar la tensión cuanto antes, pero no todas las conversaciones se aclaran en un solo intento. A veces es necesario dejar que la emoción descienda, tomar distancia y volver sobre el tema con mayor serenidad. La paciencia también forma parte del cuidado de la relación.

En el plano espiritual puede surgir otra confusión: pensar que una relación sana debería estar libre de conflicto. Esta idea genera frustración cuando aparecen tensiones inevitables. Sin embargo, el crecimiento relacional no consiste en eliminar el desacuerdo, sino en aprender a vivirlo con respeto y honestidad. La fe no suprime la diferencia; la orienta hacia una forma más consciente de amar.

Recorrer este proceso no significa analizar cada conversación con excesivo detalle ni convertir cada diálogo en un ejercicio mental. Con el tiempo, estos gestos se vuelven más naturales y configuran una manera de estar en la relación.

Cuando aprendemos a detenernos, reconocer lo que sentimos, revisar lo que pensamos y elegir con claridad nuestra intención, la conversación deja de ser un espacio de defensa constante. Poco a poco se convierte en un lugar donde es posible permanecer sin retirarse ni imponerse.

Este modo de responder prepara el terreno para dos actitudes que sostienen toda relación madura: la confianza y el compromiso. Sin ellas, incluso la mejor técnica comunicativa pierde profundidad. Con ellas, la relación puede atravesar tensiones sin romperse.

## **Actitudes esenciales en este ámbito**

Ninguna relación madura solo porque sepamos qué hacer en un conflicto. Los pasos ayudan, pero lo que realmente marca la diferencia es la disposición interior desde la que nos acercamos al otro. En el ámbito relacional, dos actitudes resultan decisivas: la confianza y el compromiso.

### **Confianza**

Confiar no significa cerrar los ojos ante la realidad ni suponer que todo irá bien. Significa conceder al otro un margen de buena intención y no interpretar automáticamente cada diferencia como una amenaza. Cuando la confianza es frágil, cualquier matiz se vive como rechazo. Cuando está más asentada, el desacuerdo puede escucharse sin que se active de inmediato la defensa.

La confianza no aparece de golpe; se construye con el tiempo, a través de experiencias repetidas de coherencia y cuidado. Pero también depende del trabajo interior que cada uno ha realizado. Si la emoción no ha sido comprendida y la creencia no ha sido revisada, es fácil cargar la relación con sospechas que pertenecen más a nuestra historia que a la situación presente.

Confiar implica aceptar cierta vulnerabilidad, porque ninguna relación está completamente bajo control. Sin embargo, esa apertura no es debilidad, sino condición para que la relación crezca con honestidad.

Desde la fe cristiana, esta confianza no se apoya únicamente en la estabilidad del otro, sino en saberse acompañado incluso cuando la relación atraviesa momentos de incertidumbre. Esa seguridad interior reduce la necesidad de protegerse constantemente y permite actuar con mayor libertad.

## **Compromiso**

Si la confianza abre la posibilidad del encuentro, el compromiso lo mantiene en el tiempo. Comprometerse con una relación significa no abandonarla ante la primera incomodidad, sino permanecer presentes incluso cuando el desacuerdo exige revisión personal.

En muchas dinámicas relacionales el desgaste no proviene del conflicto, sino del distanciamiento progresivo. Se calla para evitar tensión, pero ese silencio acumulado termina generando distancia. O se responde con dureza para protegerse, creando una brecha que luego cuesta cerrar.

El compromiso introduce otra lógica: asumir que la relación merece cuidado incluso cuando implica esfuerzo. Esto supone hablar cuando es necesario, revisar la propia participación en el conflicto y aceptar que el crecimiento relacional requiere paciencia.

Comprometerse no significa perder la propia voz ni aceptar cualquier situación. Significa elegir participar activamente en la relación y no dejarlo a merced de reacciones automáticas.

Desde la tradición cristiana, el compromiso se entiende como fidelidad en lo concreto, en los gestos cotidianos, en la decisión de permanecer incluso cuando la emoción fluctúa. Amar no es solo sentir cercanía; es cuidar la relación cuando resulta más exigente.

## **La interacción entre ambas**

Confianza y compromiso se equilibran mutuamente. Cuando falta la confianza, el compromiso se vuelve rígido y vigilante. Cuando falta el compromiso, la confianza se debilita ante la primera dificultad.

Cuando ambas actitudes maduran, la relación puede atravesar tensiones sin romperse. No desaparecen las diferencias, pero se reduce la necesidad de defenderse o retirarse. Se aprende a permanecer con mayor serenidad, integrando lo que se siente y lo que se piensa en una respuesta más consciente.

## **Una situación concreta**

Carlos salió de la conversación con su hermano con una sensación incómoda que no supo explicar del todo en ese momento. El encuentro había sido breve y aparentemente sin importancia, pero una frase quedó resonando más de lo esperado: “Siempre te complicas demasiado las cosas”.

No hubo agresividad en el tono, pero algo se activó por dentro. Durante el trayecto a casa, la mente empezó a darle vueltas a la escena, primero con irritación y luego con una tristeza más silenciosa. Pensó que su hermano no terminaba de comprenderlo y, casi sin darse cuenta, apareció una idea antigua que ya conocía: “Nunca reconoce mi esfuerzo”.

La emoción era clara, aunque mezclada. Había enfado, pero también una necesidad profunda de ser comprendido. La primera reacción habría sido responder con distancia o evitar el tema en la próxima conversación. Sin embargo, esta vez decidió detenerse antes de hacer nada.

Se preguntó qué le había dolido realmente y reconoció que la frase tocaba algo más antiguo que ese comentario puntual. También se dio cuenta de que estaba a punto de convertir una observación concreta en una conclusión general sobre la relación. Al ponerlo en palabras, la intensidad bajó un poco. No todo lo que estaba pensando era falso, pero tampoco era toda la verdad.

Después de un rato en silencio, se hizo una pregunta distinta: ¿qué quiero cuidar aquí? La respuesta no fue ganar la discusión ni demostrar que tenía razón, sino preservar la relación sin callar lo que sentía.

Más tarde llamó a su hermano y habló con tranquilidad. Le dijo que aquel comentario le había dolido y que le ayudaría entender mejor qué quería decir. No acusó ni se justificó en exceso; simplemente explicó su experiencia y escuchó la respuesta.

La conversación no fue perfecta. Hubo matices, explicaciones, pequeños roces. Pero el tono fue distinto al que habría surgido desde la reacción inmediata. No se rompió la relación ni se acumuló resentimiento.

Esa noche, en su momento de oración, Carlos volvió sobre lo vivido y agradeció haber podido hablar con claridad sin endurecerse. Comprendió que cuidar la relación no significa evitar la tensión, sino atravesarla con mayor serenidad y confianza.

La relación no cambió de manera espectacular, pero algo se fortaleció: la posibilidad de hablar con honestidad sin que el desacuerdo se convierta en distancia.

## **Permanecer en la relación**

En el fondo, todo lo trabajado hasta aquí apunta a algo muy sencillo y exigente a la vez: aprender a permanecer en la relación incluso cuando aparece la incomodidad. No se trata de evitar el conflicto ni de diluir la diferencia, sino de sostener la relación sin dejar que la reacción inmediata lo deteriore.

Permanecer implica no retirarse por miedo ni imponerse para protegerse. Significa aceptar que el desacuerdo forma parte de la vida compartida y que atravesarlo puede fortalecer la relación cuando se hace con honestidad. Muchas rupturas no nacen de grandes traiciones, sino de pequeñas desconexiones repetidas que nadie se atreve a abordar.

Cuando la emoción ha sido reconocida y el pensamiento revisado, la respuesta puede nacer de un lugar más estable. Entonces la

conversación deja de ser un campo de batalla y se convierte en un espacio donde ambos pueden expresarse con mayor claridad. No siempre será cómodo, pero puede ser verdadero.

Desde la fe cristiana, mantenerse así en la relación encuentra su raíz en la manera en que Dios permanece fiel incluso cuando nosotros fluctuamos. Esa experiencia de fidelidad recibida hace posible ofrecer fidelidad en lo cotidiano, en los desacuerdos pequeños, en las conversaciones difíciles que requieren paciencia.

Permanecer no significa tolerar cualquier situación ni renunciar a los propios límites. Significa elegir cuidar la relación sin abandonar la propia verdad. Cuando esta actitud se consolida, la relación se vuelve un lugar donde es posible crecer juntos sin necesidad de anularse.

Cuando aprendemos a permanecer sin retirarnos ni imponernos, la relación deja de ser un espacio de lucha y se convierte en un lugar de crecimiento compartido. No siempre será sencillo ni lineal, pero cada conversación atravesada con mayor consciencia fortalece la confianza y abre posibilidades nuevas.

En el fondo, todo este camino puede resumirse en una llamada concreta y exigente a la vez: vivir la relación con verdad y con amor, sin separarlos. Y en esa integración madura una forma más consciente de amar.

*«Viviendo según la verdad en el amor, crezcamos en todo hacia aquel que es la cabeza, Cristo»*

**Ef 4,15**

## Oración final

Señor,

enséñame a permanecer en la relación  
cuando la diferencia me incomoda  
y la emoción se intensifica.

Dame claridad para decir la verdad  
sin herir,  
y humildad para escuchar  
sin defenderme.

Que no huya del desacuerdo  
ni lo convierta en distancia.

Haz que mis palabras construyan  
y que mi silencio no sea evasión.

Que en cada vínculo aprenda  
a vivir en la verdad y en el amor.

Amén.

7

# Decidir con libertad

*«La libertad no consiste en hacer lo que se quiere, sino en querer lo que se debe»*

**Romano Guardini**

## **Elegir con responsabilidad**

Llega un momento en que comprender no basta. Podemos haber reflexionado, haber reconocido nuestros límites, incluso haber discernido qué opción parece más coherente, pero finalmente es necesario decidir. Ese momento concentra algo decisivo: la libertad se concreta o se diluye.

Elegir con responsabilidad no significa acertar siempre. Significa aceptar que la decisión no es neutra. Cada elección orienta la vida en una dirección determinada y deja otras fuera. A veces quisiéramos mantener todas las posibilidades abiertas, como si así conserváramos más libertad. Sin embargo, la libertad indefinida termina convirtiéndose en dispersión. Solo cuando orientamos la existencia hacia algo concreto, la vida adquiere forma.

En ese punto aparece con claridad la dimensión de la renuncia. No podemos ser todo ni vivir todas las opciones posibles. La madurez consiste en aceptar esa limitación sin resentimiento. Renunciar no es perder libertad; es permitir que la libertad tenga consistencia. Sin renuncia, la decisión queda suspendida y la responsabilidad se posterga.

Elegir con responsabilidad implica también asumir las consecuencias. No siempre controlamos el resultado, pero sí podemos hacernos cargo del proceso. Si la decisión ha sido tomada desde la claridad y la coherencia, incluso un resultado inesperado no destruye la identidad. En cambio, cuando elegimos solo por impulso o por presión externa, la inseguridad posterior suele ser mayor.

La responsabilidad introduce una estabilidad que permite sostener la decisión incluso cuando aparecen dudas o dificultades. No porque elimine la duda, sino porque ordena la intención. Cuando sabemos por qué hemos elegido, la decisión se sostiene con mayor serenidad. No depende exclusivamente de la aprobación externa ni del éxito inmediato.

Desde la fe cristiana, esta responsabilidad adquiere una profundidad mayor. La libertad no es autosuficiencia, sino respuesta. La vida que decidimos orientar no es producción propia, sino realidad recibida. Elegir con responsabilidad es custodiar lo que se nos ha confiado, hacerlo crecer y ponerlo al servicio. No se trata de imponer la propia voluntad, sino de actuar con fidelidad a la verdad reconocida.

Así, cada decisión deja de ser un simple movimiento estratégico y se convierte en un acto de cuidado. Cuidado de la propia historia, de las personas implicadas y del sentido que deseamos dar a nuestra existencia. En ese cuidado se expresa la forma más concreta de la libertad.

## **Un camino para decidir con libertad**

Cuando llega el momento de elegir, no basta con la intención de hacerlo bien. La decisión necesita un proceso interior que permita pasar de la reacción a la respuesta. Este camino no es una técnica cerrada, sino una forma de ordenar la libertad para que no quede a merced del impulso o del miedo.

## **Reconocer la realidad tal como es**

Toda decisión parte de una situación concreta. Hay circunstancias que no hemos elegido, límites que no podemos modificar y oportunidades que aparecen sin haberlas previsto. Decidir con libertad comienza por mirar la realidad sin negarla ni idealizarla. Solo lo que se reconoce puede ser orientado.

A veces la dificultad no está en elegir, sino en aceptar el punto de partida. Cuando evitamos mirar con honestidad la situación, la decisión se apoya en una ilusión. Reconocer la realidad no es resignación; es el primer acto de responsabilidad.

## **Discernir la orientación**

No todas las opciones conducen en la misma dirección. Algunas responden a un deseo inmediato; otras se alinean con valores más profundos. Discernir implica preguntarse hacia dónde orienta cada elección y qué tipo de persona nos ayuda a ser.

Este discernimiento no elimina la duda, pero introduce una pregunta esencial: ¿esta decisión fortalece aquello que considero verdadero y bueno? Cuando la orientación es clara, incluso la incertidumbre se vuelve más habitable.

## **Aceptar la renuncia**

Toda elección auténtica deja algo fuera. Mantener todas las posibilidades abiertas puede parecer libertad, pero en realidad impide comprometerse. Aceptar la renuncia forma parte del acto de

decidir. No siempre es fácil; a veces duele. Sin embargo, es precisamente esa renuncia la que da consistencia a la opción elegida.

La renuncia no empobrece la libertad, la concreta. Permite que la decisión deje de ser una intención abstracta y se convierta en camino real.

## **Asumir la consecuencia**

Finalmente, decidir con libertad implica sostener la elección en el tiempo. Las consecuencias pueden ser favorables o difíciles, pero forman parte del proceso. La responsabilidad no termina en el momento de elegir; continúa en la manera de vivir lo decidido.

Cuando la decisión ha nacido de la claridad y la coherencia, incluso los resultados inesperados no destruyen la paz interior. Puede haber ajustes, aprendizajes o rectificaciones, pero no una fractura profunda.

Este camino no garantiza aciertos permanentes. Sí ofrece algo más valioso: una forma de ejercer la libertad como respuesta consciente y responsable. En esa respuesta se va consolidando una identidad más unificada y preparada para comprender, en el capítulo siguiente, que la vida sobre la que decidimos no es posesión absoluta, sino don recibido.

## **Dificultades al decidir**

Cuando intentamos decidir con responsabilidad, descubrimos que no siempre es sencillo sostener la libertad. La dificultad no suele estar en comprender lo que sería más coherente, sino en asumirlo.

Una de las primeras dificultades es el miedo. Miedo a equivocarse, a perder oportunidades, a decepcionar a otros o a no estar a la altura de las expectativas. El miedo estrecha la mirada y empuja hacia decisiones defensivas. No elimina la libertad, pero la condiciona. A veces elegimos lo que ofrece mayor seguridad inmediata, aunque intuimos que no es lo más fiel a nuestra orientación profunda.

Otra dificultad frecuente es la dependencia de aprobación. Deseamos ser reconocidos, valorados o aceptados. Esa necesidad es humana, pero cuando se convierte en criterio principal, la decisión deja de responder a la coherencia interior y pasa a depender de la mirada externa. Elegimos para no incomodar, para no defraudar o para encajar, y poco a poco la identidad se fragmenta.

También aparece el exceso de análisis. Buscamos garantías completas antes de decidir, como si la certeza absoluta fuera posible. Sin embargo, la vida incluye incertidumbre. Retrasar indefinidamente la elección puede dar la sensación de prudencia, pero en ocasiones es una forma de evitar el riesgo que toda libertad implica. La responsabilidad exige aceptar que no todo estará claro al cien por cien.

Existe además una dificultad más sutil: el autoengaño. Podemos justificar una decisión con argumentos razonables cuando, en el fondo, sabemos que nace del miedo o de la comodidad. La mente es capaz de elaborar explicaciones convincentes que encubren la verdadera motivación. Por eso la claridad es tan necesaria: permite distinguir entre lo que realmente orienta y lo que solo tranquiliza.

Finalmente, decidir implica atravesar la renuncia. No siempre estamos dispuestos a aceptar lo que dejamos atrás. Incluso después de haber elegido, puede aparecer la nostalgia de lo descartado o la comparación con caminos no recorridos. Si no asumimos esta dimensión, la decisión pierde firmeza y se vuelve frágil ante la primera dificultad.

Desde la fe cristiana, estas dificultades no se interpretan como fracaso moral, sino como parte del crecimiento. La libertad no se fortalece evitando la tensión, sino atravesándola con honestidad. En el Evangelio, muchas decisiones importantes se toman en contextos de incertidumbre y oposición. La fidelidad no elimina el conflicto, pero lo orienta.

Reconocer estas dificultades no debilita la libertad; la hace más realista. Solo cuando aceptamos que decidir implica riesgo, límite y renuncia, la responsabilidad adquiere consistencia. La madurez no consiste en no sentir miedo, sino en no permitir que el miedo sea quien decida.

## **Actitudes esenciales en este ámbito**

Si decidir es ejercer la libertad como responsabilidad, no basta con entender el proceso ni reconocer las dificultades. La decisión necesita apoyarse en disposiciones interiores estables que permitan sostenerla en el tiempo. En este ámbito, dos actitudes resultan especialmente decisivas: la coherencia y la claridad.

## **Coherencia**

La coherencia no es perfección ni ausencia de contradicciones. Es la voluntad de mantener unida la vida. Cuando lo que reconocemos como verdadero no influye en nuestras decisiones concretas, la existencia se fragmenta. Decimos valorar unas cosas y elegimos otras; afirmamos una orientación y actuamos en sentido contrario.

Decidir con coherencia implica permitir que aquello que hemos discernido como bueno oriente realmente nuestras elecciones. No siempre será la opción más cómoda ni la más reconocida. A veces supondrá sostener una decisión que otros no comprenden o que exige renunciar a ventajas inmediatas.

La incoherencia genera tensión interior porque separa lo que pensamos de lo que hacemos. La coherencia, en cambio, introduce unidad. No elimina la dificultad ni garantiza el éxito, pero ofrece estabilidad. Cuando la decisión nace de un lugar coherente, incluso la incertidumbre resulta más habitable.

Desde la fe cristiana, esta coherencia es fidelidad concreta. No se trata de afirmarse con rigidez, sino de permanecer en aquello que se ha reconocido como verdadero ante Dios y ante uno mismo. La libertad se consolida cuando deja de oscilar según la presión externa y se apoya en una orientación interior firme.

## **Claridad**

La claridad no consiste en verlo todo ni en eliminar toda duda. Significa reconocer qué es central antes de elegir. Sin claridad, lo

urgente desplaza a lo importante; las expectativas ajenas confunden el criterio propio; el miedo se disfraza de prudencia.

Cultivar la claridad implica detenerse y preguntarse con honestidad qué está realmente en juego. ¿Qué deseo proteger con esta decisión? ¿Qué estoy evitando? ¿Qué tipo de persona quiero llegar a ser a través de esta elección?

La claridad no es solo un ejercicio intelectual. En la tradición cristiana está ligada al discernimiento: aprender a escuchar en el silencio interior aquello que orienta hacia mayor verdad y mayor bien. No siempre ofrece una respuesta inmediata, pero ilumina lo suficiente para dar un paso responsable.

Cuando claridad y coherencia se fortalecen mutuamente, la libertad adquiere consistencia. La decisión deja de ser una reacción puntual y se convierte en expresión de una identidad que se va consolidando. Entonces la vida no se vive como acumulación de opciones, sino como respuesta consciente a lo que se ha recibido.

Si decidir es ejercer la libertad como responsabilidad, no basta con entender el proceso ni reconocer las dificultades. La decisión necesita apoyarse en disposiciones interiores estables que permitan sostenerla en el tiempo. En este ámbito, dos actitudes resultan especialmente decisivas: la coherencia y la claridad.

## **Una situación concreta**

Miguel llevaba meses planteándose un cambio profesional. El puesto actual le ofrecía estabilidad y reconocimiento, pero también una creciente sensación de desgaste. Cada jornada terminaba con

la impresión de haber cumplido, pero no de haber crecido. Al mismo tiempo, aceptar una nueva propuesta implicaba incertidumbre económica y la posibilidad de fracasar en un entorno distinto.

Durante semanas alternó entusiasmo y temor. Algunos días se inclinaba hacia el cambio; otros, la seguridad pesaba más que el deseo de transformación. Las conversaciones con personas cercanas añadían opiniones diversas: prudencia, ambición, advertencias, ánimos. Cuanto más escuchaba, más confuso se sentía.

Podría haber decidido por impulso, dejándose llevar por el atractivo de la novedad, o por miedo, aferrándose a lo conocido. Sin embargo, comprendió que ninguna de esas motivaciones le ofrecía verdadera libertad. Se detuvo. Reconoció primero la realidad: su cansancio era real, pero también lo eran sus responsabilidades económicas. No se trataba de negar ninguna de las dos dimensiones.

Después intentó discernir la orientación. No solo qué opción le convenía más, sino qué decisión era coherente con el tipo de vida que deseaba construir en ese momento. Descubrió que su inquietud no era simple insatisfacción, sino el deseo de trabajar con mayor sentido. También reconoció que parte de su miedo provenía de la imagen de fracaso más que de la situación objetiva.

La decisión no fue inmediata. Supuso aceptar que cualquier opción implicaba renuncia. Finalmente eligió el cambio, no como huida del malestar, sino como respuesta consciente a una llamada interior

que llevaba tiempo ignorando. Comunicó su decisión con serenidad, sabiendo que no tenía garantías absolutas.

Meses después, el nuevo entorno no resultó sencillo. Hubo dificultades y ajustes. Sin embargo, en medio de esa exigencia experimentaba una paz distinta. No porque todo fuera perfecto, sino porque sabía que había elegido con claridad y coherencia. La responsabilidad asumida sostenía la incertidumbre.

La situación no convirtió la decisión en éxito automático. Pero fortaleció algo más profundo: la convicción de que la libertad no consiste en evitar el riesgo, sino en responder de manera responsable a lo que se percibe como verdadero.

## **Orientar la vida recibida**

Cada decisión parece pequeña en el momento en que se toma, pero deja una huella duradera. No solo modifica circunstancias externas; va configurando la dirección de la propia existencia. A través de elecciones repetidas se consolida una forma de estar en el mundo y de responder a la realidad.

La libertad entendida como responsabilidad nos sitúa en un lugar intermedio y fecundo. No somos origen absoluto de nosotros mismos, pero tampoco piezas arrastradas por fuerzas inevitables. Hemos recibido una historia, unos límites, unos talentos y unas circunstancias. Sobre ese fundamento se ejerce la decisión.

Cuando elegimos con claridad y coherencia, la vida deja de vivirse como algo que simplemente sucede. Se convierte en tarea confiada.

La responsabilidad no pesa como carga opresiva, sino como llamada a custodiar lo que se nos ha dado. Decidir es cuidar.

En el Evangelio, la parábola de los talentos expresa esta verdad con sencillez. Lo recibido no se esconde por miedo ni se conserva intacto para evitar el riesgo; se trabaja y se hace fructificar. La libertad no consiste en apropiarse del don, sino en responder a él.

*«A uno le dio cinco talentos, a otro dos, a otro uno, a cada cual según su capacidad... Y al cabo de un tiempo volvió el señor y les pidió cuentas»*

**Mt 25,14-15.19**

La pregunta no es cuánto hemos recibido, sino qué hacemos con ello. En esa respuesta concreta se manifiesta la responsabilidad de la libertad. Cada decisión se convierte entonces en una forma de administrar la vida que se nos ha confiado.

Si la libertad es respuesta, necesitamos preguntarnos por el origen de aquello a lo que respondemos. La vida que orientamos no es posesión absoluta; ha sido dada. Comprenderlo en profundidad abre la puerta al siguiente paso: reconocer la existencia como don y aprender a vivir desde esa consciencia.

## Oración final

Señor,

tú me has confiado la vida  
con sus límites y sus posibilidades.

Enséñame a no esconder por miedo  
lo que he recibido,  
ni a administrarlo como si fuera solo mío.

Dame claridad para reconocer tu don  
y coherencia para hacerlo fructificar.

Que cada decisión sea respuesta agradecida  
y cuidado responsable  
de aquello que me has confiado.

Amén.

# 8

## **Vivir la vida como don de Dios**

*«Nos hiciste, Señor, para ti, y nuestro corazón  
está inquieto hasta que descanse en ti»*

**San Agustín, Confesiones**

## **Reconocer la vida recibida**

Vivir la vida como don de Dios supone un desplazamiento profundo en la manera de comprendernos a nosotros mismos. No partimos de nuestros proyectos ni de nuestras decisiones, ni siquiera de nuestras capacidades o límites, sino de una afirmación anterior a todo ello: la vida nos ha sido dada. Antes de cualquier elección consciente, antes incluso de formular nuestras preguntas más hondas, hemos sido llamados a existir por una iniciativa que no nace de nosotros.

La fe cristiana no entiende la vida como una realidad que poseemos en propiedad absoluta, sino como algo recibido. No somos origen de nosotros mismos ni fundamento último de nuestra historia. Hemos sido queridos y confiados a nosotros mismos por Dios, y esta consciencia cambia la manera de situarnos ante lo que somos y ante lo que estamos llamados a vivir.

Cuando la existencia se percibe únicamente como proyecto personal, todo depende del rendimiento, del éxito o del control; cuando se reconoce como realidad recibida, emerge la gratitud y con ella una libertad distinta, menos ansiosa y más confiada. La responsabilidad no desaparece, pero deja de apoyarse en la autosuficiencia y se convierte en respuesta consciente. No vivimos para inventarnos desde cero, sino para desplegar con fidelidad aquello que se nos ha confiado.

Comprender la existencia como gracia ilumina también la fragilidad. Lo recibido no se domina del todo; se cuida. Aquello que es regalo no se impone; se agradece. Incluso los límites, que a veces

vivimos como obstáculo, pueden convertirse en recordatorio de que no somos autosuficientes y de que nuestra historia forma parte de una fidelidad mayor que la nuestra.

Desde esta perspectiva, nuestras decisiones dejan de ser únicamente estrategias para construir identidad y se convierten en respuestas concretas a un amor previo. Vivir así no nos exime de discernir ni de elegir; nos invita a hacerlo desde una consciencia más humilde y agradecida. Antes de preguntarnos qué debemos hacer con nuestra existencia, estamos invitados a reconocer algo más originario: la vida es gracia antes que tarea.

## **Descubrir el don en la propia historia**

Reconocer que la vida ha sido recibida en general resulta relativamente sencilla; más exigente es aprender a leer la propia historia como el lugar donde esa gracia se ha ido desplegando. La fe no habla de un regalo abstracto, sino de una existencia concreta, marcada por acontecimientos, relaciones, heridas y posibilidades singulares.

Mirar la historia personal desde esta perspectiva implica volver al pasado con una luz nueva, sin negarlo ni idealizarlo. No todo lo vivido ha sido fácil ni todo puede comprenderse de inmediato, pero incluso en medio de la fragilidad puede percibirse una fidelidad que ha acompañado el camino. La gracia no elimina el dolor, aunque puede atravesarlo y transformarlo.

Esta lectura creyente no convierte cada acontecimiento en explicación simple; abre la posibilidad de reconocer que nuestra biografía

no es una sucesión de episodios aislados, sino una trama en la que Dios ha estado presente, a veces de manera discreta y silenciosa. Aquello que parecía solo ruptura puede haber preparado un crecimiento; una pérdida puede haber ensanchado el corazón; una dificultad puede haber despertado una capacidad nueva.

Leer la historia desde esta clave exige memoria agradecida y también reconciliación. Supone detenerse, recordar, nombrar y reconocer que, incluso en los momentos de mayor oscuridad, no hemos estado abandonados. Desde esta mirada, el pasado deja de ser únicamente carga y puede convertirse en fuente.

## **Responder con gratitud y responsabilidad**

Si la vida ha sido recibida y la historia ha estado acompañada, surge una consecuencia natural: lo recibido pide respuesta. Una respuesta que nace de la gratitud y no del miedo. Aquello que nos ha sido confiado invita a ser acogido conscientemente y ofrecido con generosidad.

Responder no implica gestos extraordinarios, sino una actitud constante de cuidado y fidelidad en lo cotidiano. La gratitud se concreta en decisiones que respetan la propia dignidad y la de los demás, en opciones que no trivializan la existencia ni la reducen a consumo o rendimiento.

La responsabilidad brota precisamente del reconocimiento de haber recibido. Si la vida es regalo, importa cómo la vivimos. Estamos llamados a cuidarla, desarrollarla y ponerla al servicio. No se trata

de demostrar nada, sino de evitar que aquello que se nos ha confiado quede estéril.

Vivir así transforma la manera de discernir y decidir. Las elecciones dejan de girar únicamente en torno a un proyecto propio y se sitúan dentro de una relación más amplia. Cada decisión adquiere profundidad porque se inscribe en una historia de amor que nos precede.

## **Dificultades para vivir la vida como realidad recibida**

La primera dificultad es la autosuficiencia. Nos acostumbramos a pensar la vida como algo que debemos construir únicamente con nuestras fuerzas, y esta mentalidad deja poco espacio para reconocerla como recibida. Cuando todo depende de nosotros, el peso se vuelve excesivo y la gratitud se diluye.

Otra dificultad es la queja constante. Si la existencia se mide solo por lo que falta o por lo que no ha salido como esperábamos, lo recibido queda oculto. La comparación, la exigencia permanente o la búsqueda obsesiva de resultados pueden impedir reconocer aquello que ya está presente en nuestra historia.

También resulta difícil aceptar que la realidad recibida incluye fragilidad. Quisiéramos acoger solo lo luminoso y apartar el límite, pero la vida concreta, con sus sombras y heridas, forma parte del regalo. Vivirla desde esta consciencia implica asumirla en su totalidad, sin negarla ni idealizarla.

## **Una situación concreta**

Laura lleva más de diez años trabajando en la misma empresa. Tiene estabilidad, reconocimiento y un entorno profesional correcto. Desde fuera, nada parece faltar. Sin embargo, desde hace meses siente una inquietud difícil de nombrar. No es un conflicto abierto ni un fracaso evidente, sino una sensación de estar viviendo en tensión constante, como si todo dependiera exclusivamente de su capacidad de sostenerlo.

Al detenerse en la oración, comienza a percibir algo distinto: su cansancio no nace solo del volumen de trabajo, sino de una forma de situarse ante la vida. Ha vivido durante años como si todo fuera responsabilidad exclusivamente suya, como si el valor de su existencia dependiera del rendimiento y de la eficacia.

Poco a poco empieza a comprender que su vida no es solo tarea, sino don. Nada externo cambia de inmediato, pero cambia la mirada. Lo que antes era carga empieza a vivirse como realidad confiada; lo que parecía únicamente obligación se transforma en respuesta. No se trata de abandonar su trabajo, sino de habitarlo de otra manera.

La inquietud no desaparece por completo, pero deja de ser amenaza. Se convierte en recordatorio de que la vida no se sostiene solo por esfuerzo personal. Laura comienza a experimentar una libertad nueva, menos ansiosa, más agradecida.

Nada espectacular ocurre. Sin embargo, al reconocerse receptora antes que constructora absoluta, su modo de vivir se simplifica. El don deja de ser una idea y empieza a convertirse en criterio.

## **La fe como reconocimiento del don**

Vivir la existencia como realidad recibida cambia la manera de comprender la fe. No comenzamos desde nosotros mismos. Estamos ahí antes de cualquier decisión y antes de cualquier proyecto personal. Nuestra vida ha sido dada.

La fe hace consciente esta verdad. Cuando se reconoce como regalo, cambia también la forma de afrontarla. Las responsabilidades permanecen, pero se viven con mayor gratitud y menos autosuficiencia.

La incertidumbre continúa y las preguntas no desaparecen. Sin embargo, algo se aclara: no todo depende de nuestras fuerzas. Antes de cualquier logro y también antes de cualquier fracaso, ya hemos sido amados.

Desde esa consciencia, las decisiones dejan de apoyarse exclusivamente en el esfuerzo personal y se sitúan dentro de una relación. Antes de que formulemos nuestras preguntas, antes incluso de intentar responder, Dios ya ha tomado la iniciativa.

Reconocer que Él ama primero transforma la perspectiva. La tarea cotidiana adquiere otro significado. La exigencia pierde dureza cuando se comprende que todo comienza en un amor gratuito.

Recuerdo un libro que leí hace años cuyo título expresaba esta verdad con sencillez: Él nos amó primero. Aquella frase cambió mi manera de vivir la fe. Comencé a entenderla como reconocimiento agradecido de un amor anterior a mis decisiones y a mis búsquedas.

Desde entonces comprendí que no es mi acción la que inaugura la relación con Dios, sino su amor el que la hace posible.

*«Nosotros amamos porque Él nos amó primero»*

**1 Jn 4,19**

## **Oración final**

Señor,  
enséñanos a vivir como quienes han recibido la vida  
de tus manos.

Danos un corazón agradecido para reconocer tu  
presencia en nuestra historia  
y una voluntad fiel para responder con  
responsabilidad y entrega.

Que sepamos cuidar lo que se nos ha confiado  
y ponerlo al servicio de los demás.

Amén.

# 9

## Mantener la meditación

*«El silencio es el lenguaje de Dios; todo lo demás es pobre traducción»*

**Thomas Merton**

## **El paso hacia la meditación cristiana**

Si la fe es reconocimiento agradecido de que Dios nos amó primero, también necesita una forma concreta de expresarse y mantenerse en el tiempo.

A lo largo de este libro hemos trabajado dimensiones esenciales de la persona: la atención, la emoción, el pensamiento, las relaciones y la apertura al sentido de la vida. Todo ello forma parte de un crecimiento humano real y necesario para una vida más consciente y unificada.

En mi propio recorrido, tras años de práctica de atención plena, descubrí la meditación cristiana. Fue un regalo que me permitió integrar explícitamente la dimensión de fe en el silencio.

Durante un tiempo dudé en nombrarlo con claridad. En algunos contextos parecía más prudente no explicitar la referencia cristiana para no condicionar a nadie. Con los años entendí que el testimonio del propio camino es necesario para ofrecer con honestidad aquello que uno ha descubierto.

Mantenerse en la meditación cristiana no significa imponer una vía ni excluir otras búsquedas. Significa ofrecer con claridad una tradición concreta, enraizada en la fe, para quienes deseen recorrerla. Este es el camino que he recorrido y desde el que hoy acompaño.

## **La meditación cristiana, oración contemplativa**

Al llegar a este punto aparece una pregunta que muchos creyentes se hacen, aunque no siempre la formulen en voz alta: si practico meditación, ¿estoy dejando de hacer oración? ¿No es suficiente rezar como siempre? ¿Existe el riesgo de que el silencio sustituya la relación personal con Dios?

Durante mucho tiempo la oración cristiana se ha asociado principalmente a la palabra: hablar con Dios, pedir, agradecer, interceder, recitar fórmulas heredadas. Cuando alguien introduce una práctica estable de silencio puede surgir la impresión de estar reemplazando algo conocido por algo nuevo. La cuestión es de profundidad.

La oración cristiana es encuentro. No se define por la cantidad de palabras, sino por la calidad de la relación. La palabra expresa ese encuentro, y el silencio también. En una relación humana madura llega un momento en que la presencia compartida basta; del mismo modo, en la vida espiritual puede suceder que el exceso de palabras dificulte la escucha.

La meditación cristiana purifica la oración verbal. Al entrenar la atención mediante la repetición fiel del mantra, la mente se aquieta, disminuye la dispersión y el corazón se vuelve más sencillo.

Cuando se recita un salmo o se participa en la liturgia, las palabras dejan de acumularse y se convierten en expresión de una presencia acogida. A su vez, la oración orienta la meditación. El silencio vivido en el nombre de Cristo es acto de confianza y permanencia ante El.

Meditación y oración se necesitan mutuamente: la primera educa la atención; la segunda sitúa esa atención en la comunión con Dios y con la Iglesia.

No todas las personas viven esta integración del mismo modo. Algunos mantienen tiempos diferenciados —meditan en silencio por la mañana y rezan el Evangelio más tarde—; otros integran la lectura orante antes o después del silencio.

Con el tiempo, ese temor pierde fuerza, ya que la persona descubre que su capacidad de rezar se amplía: escucha mejor, se distrae menos, las palabras adquieren peso y, cuando no hay palabras, la comunión permanece.

La tradición cristiana nunca ha opuesto silencio y oración; desde los Padres del desierto hasta la espiritualidad monástica, el silencio ha sido considerado camino de profundización.

## **Qué es la meditación cristiana**

La meditación cristiana es una oración contemplativa. No consiste en reflexionar sobre un texto ni en imaginar escenas del Evangelio o elaborar pensamientos religiosos. Es una forma de oración sencilla en la que la persona se sitúa en silencio ante Dios.

No persigue experiencias especiales ni depende de lo que se sienta en cada momento. Se apoya en la fe y en la confianza en la presencia de Dios, aunque no siempre se perciba con claridad.

La práctica es simple. Se elige un mantra (palabra sagrada), tradicionalmente “Maranatha”, y se repite interiormente durante todo el

tiempo de la meditación. La palabra no se analiza ni se descompone; ayuda a mantener la atención recogida y a no dejarse arrastrar por los pensamientos que van apareciendo.

Cuando la mente se dispersa —y se dispersará—, simplemente se vuelve al mantra sin tensión ni juicio. La meditación consiste en ese regreso constante, tantas veces como sea necesario.

Con el tiempo, esta forma de orar va ordenando la interioridad. La persona aprende a permanecer y a confiar más allá de la propia experiencia inmediata. La relación con Dios se hace más sencilla y estable en la vida cotidiana.

Es una práctica silenciosa, constante, que transforma la manera de vivir sin llamar la atención sobre sí misma

## **Cómo se practica**

La meditación cristiana se practica dos veces al día, por la mañana y por la tarde, en un lugar tranquilo donde sea posible permanecer en silencio.

Se adopta una posición sentada, con la espalda recta y las manos sobre los muslos. El cuerpo permanece inmóvil durante el tiempo de la oración.

## **La duración habitual es de veinte a treinta minutos.**

Durante ese tiempo se repite interiormente el mantra (palabra sagrada), tradicionalmente “Maranatha”, de manera continua. La

palabra no se analiza; se pronuncia en el interior mientras se permanece en silencio.

Los pensamientos aparecen. Cuando eso sucede, se vuelve al mantra. La práctica consiste en ese regreso constante

## **Dificultades**

Cuando se intenta mantener la meditación con regularidad, la primera dificultad suele ser el tiempo. Siempre parece haber algo más urgente. La práctica queda desplazada al final del día y, cuando llega ese momento, el cansancio domina. Se instala la idea de que no es imprescindible.

Superar este obstáculo pasa por reconocer que el silencio es esencial. A veces implica levantarse unos minutos antes o reservar un momento concreto, aunque no resulte cómodo. La fidelidad no nace de la inspiración; requiere hábito.

También aparece la tendencia a evaluar cada sesión. Si la meditación ha sido dispersa, se interpreta como fracaso; si ha sido más serena, se vive como éxito. Esta comparación introduce tensión y convierte la práctica en rendimiento. Integrarla supone renunciar a medirla. Sentarse, repetir el mantra y levantarse es ya suficiente.

La repetición diaria puede parecer monótona. En una cultura habituada al estímulo constante, la simplicidad resulta exigente. Permanecer en ella forma parte del aprendizaje.

A veces surge resistencia en el momento de sentarse: tareas pendientes, recuerdos insistentes o inquietud corporal. Permanecer en esos primeros minutos sin levantarse forma parte del camino.

También puede surgir la expectativa de experiencias extraordinarias. Cuando no llegan, aparecen dudas. La meditación cristiana se orienta a una relación sostenida en la fidelidad más que en los estados especiales.

Integrar la meditación en la práctica diaria implica que habrá días perdidos, etapas irregulares y momentos de sequedad. Volver forma parte del camino.

Con el tiempo, esta perseverancia configura la interioridad. No siempre se percibe en el momento de la oración; se reconoce después, en la manera de reaccionar, de decidir y de confiar.

Elegir la meditación cristiana, repetida cada día, transforma silenciosamente la vida.

## **Tradición contemplativa cristiana**

La meditación cristiana forma parte de la tradición viva de la Iglesia, que atraviesa la historia bíblica y llega hasta hoy.

En el Antiguo Testamento, el silencio aparece unido a la escucha. El profeta Elías reconoce a Dios en el susurro tenue. Los salmos invitan a aquietarse para reconocer su presencia.

En el Evangelio, Jesús se retira a orar en lugares apartados y permanece en diálogo con el Padre.

San Pablo afirma que el Espíritu ora en nosotros cuando no sabemos qué decir, recordando que la oración va más allá de nuestras palabras.

A lo largo de los siglos, esta dimensión contemplativa se ha vivido de forma concreta. Los Padres del desierto buscaron el silencio como camino de unificación del corazón. La tradición monástica integró la oración silenciosa en el ritmo cotidiano. Los místicos insistieron en la simplicidad.

En el siglo XX, John Main recuperó la repetición fiel del mantra como camino contemplativo. Laurence Freeman dio continuidad a esta transmisión y la extendió a través de la World Community for Christian Meditation (WCCM), hoy presente en más de cien países.

Sentarse cada mañana y cada tarde, repetir el mantra y permanecer ante Dios es la forma concreta en que esta tradición se vive hoy. Desde ella escribo y acompaño, como meditadora y responsable de formación de la WCCM en Cataluña y España.

## **Una situación concreta**

Javier llevaba años practicando ejercicios de atención plena. Le habían ayudado a detenerse, a reconocer sus emociones y a no reaccionar de manera inmediata ante lo que ocurría. Había aprendido a respirar con más consciencia, a observar sus pensamientos sin identificarse con ellos y a introducir pequeñas pausas en medio de la jornada. Estos cambios habían mejorado su estabilidad y su capacidad de concentración.

Sin embargo, con el paso del tiempo comenzó a percibir que, aunque la práctica le ayudaba a regularse interiormente, algo quedaba abierto. El silencio le aportaba claridad, pero no terminaba de responder a una pregunta que iba creciendo en su interior: ¿hacia dónde se orienta todo esto?

No deseaba abandonar lo aprendido. Reconocía el valor de aquellas prácticas. Pero empezaba a intuir que el silencio podía ser algo más que un espacio para regularse interiormente; podía convertirse en un lugar de encuentro.

Fue en ese momento cuando se acercó a la meditación cristiana. La propuesta era sencilla: sentarse dos veces al día, repetir un mantra (palabra sagrada) y permanecer en silencio ante Dios. No buscaba técnicas complejas ni experiencias particulares, sino fidelidad y tiempo.

Los primeros días no notó grandes diferencias externas. La mente seguía dispersándose y el cuerpo reclamaba movimiento. Sin embargo, algo había cambiado en la intención. Ahora se situaba conscientemente ante Dios, aunque no sintiera nada particular.

Con el tiempo comprendió que el silencio no era un espacio vacío, sino una forma de relación. La repetición del mantra le ayudaba a mantenerse en ese lugar sin dejarse arrastrar por los pensamientos. La práctica que antes estaba centrada en la propia consciencia se abría ahora a una dimensión de fe.

Nada de lo anterior quedó descartado. La atención aprendida seguía siendo necesaria. Pero la meditación cristiana le ofrecía una

orientación que antes no tenía: el silencio ya no era solo un ejercicio, sino una oración.

Con el tiempo, esta forma de orar fue dando unidad a lo que vivía durante el día. La pregunta que antes quedaba suspendida empezó a encontrar una dirección; no como una respuesta intelectual, sino como una confianza que se asentaba en lo cotidiano.

## **Permanecer en el amor**

La meditación cristiana conduce a la simplicidad. La repetición fiel del mantra sitúa a la persona ante Dios con pobreza de espíritu.

Dios es amor. Permanecer en silencio es permanecer en ese Amor, sin apropiárselo ni reducirlo a palabras. Sentarse cada mañana y cada tarde, pronunciar el mantra y guardar silencio es una forma concreta de abrirse a su presencia.

En esta práctica, la oración se va concentrando en la permanencia. No se apoya en sensaciones ni en resultados visibles, sino en la fidelidad diaria. Lo esencial es estar.

Así, la invitación del Evangelio adquiere una resonancia nueva. Entrar en la habitación interior y cerrar la puerta no es una metáfora lejana, sino un gesto cotidiano que dispone el corazón.

*«Tú, cuando ores, entra en tu habitación, cierra la puerta y ora a tu Padre, que está en lo secreto»*

**Mt 6,6**

Que esta palabra del Evangelio disponga nuestro corazón para la oración preparatoria a la meditación.

### **Oración de John Main**

Padre celestial, abre nuestros corazones a la presencia silenciosa del Espíritu de tu Hijo. Guíanos a este misterioso silencio, donde tu amor se revela a todo aquel que clama Maranathá, ven, Señor Jesús.

10

# Vivir con serenidad en Cristo

*«Nos hiciste, Señor, para ti, y nuestro corazón  
está inquieto hasta que descanse en ti»*

**San Agustín**

## **Una vida unificada**

Cuando la meditación cristiana se mantiene con fidelidad en medio de la vida ordinaria —entre responsabilidades, cansancio acumulado, conversaciones difíciles y decisiones que no siempre resultan claras— se produce una transformación que no siempre se percibe de forma visible. Sin embargo, modifica de manera profunda el modo de situarse ante lo que acontece.

El trabajo realizado con la atención, la escucha del cuerpo, la integración de las emociones y la revisión del pensamiento deja de experimentarse como un conjunto de herramientas. Comienza a convertirse en una manera de estar más unificada y menos reactiva, en la que cada movimiento interior ya no arrastra por completo a la persona.

La serenidad que nace de este proceso no sigue una línea ascendente ni garantiza estabilidad continua. Hay días de mayor claridad y otros en los que la experiencia se vuelve más densa; momentos en que la oración discurre con sencillez y otros en los que el silencio parece árido. La oscilación permanece, pero cambia la relación con ella.

La inquietud no ocupa todo el espacio, la confusión no define la identidad y la fragilidad deja de vivirse como ruptura interior definitiva. Se aprende a permanecer en medio de la inestabilidad sin quedar absorbido por ella.

Puede suceder que una conversación tensa al final de la jornada reactive inseguridades antiguas y que, al acostarse, la mente reconstruya lo ocurrido con una insistencia que no aporta luz. El

cuerpo se contrae, la respiración se acorta y la preocupación adquiere una intensidad desproporcionada. No hay nada excepcional en ello; es la condición humana en su forma más cotidiana.

Sin embargo, en medio de ese movimiento aparece un espacio interior desde el cual es posible reconocer lo que está ocurriendo sin identificarse plenamente con ello. La persona se detiene, respira con mayor amplitud, percibe la tensión en el cuerpo y la afloja, nombra la emoción dominante con verdad y, quizá, se sienta unos minutos en silencio para repetir el mantra, no con la pretensión de resolver inmediatamente el conflicto, sino para situarlo conscientemente ante Cristo.

La meditación repetida a lo largo del tiempo va estableciendo una referencia más profunda que el estado de ánimo del momento. En el silencio perseverante, la relación con Cristo deja de ser formulación doctrinal y se convierte en pertenencia real. No siempre se experimenta su cercanía de manera sensible, pero se vive ante Él incluso cuando la oración parece pobre y dispersa.

Esta certeza transforma progresivamente la forma de afrontar las dificultades.

La serenidad cristiana se manifiesta entonces como capacidad de permanecer en Cristo cuando las circunstancias no cambian y cuando la respuesta no es inmediata. La superficie puede agitarse, pero no define la totalidad. La persona actúa con responsabilidad, pide perdón cuando corresponde, expresa un límite con respeto o acepta decisiones que no controla completamente, sin quedar interiormente fragmentada.

Con el tiempo, la vida y la fe dejan de percibirse como ámbitos separados. La atención, la regulación emocional y el discernimiento encuentran su medida en la relación con Cristo, que se convierte en criterio último y horizonte vital. La serenidad no descansa únicamente en la capacidad de comprender y ajustar, sino en la convicción de que la propia existencia está vinculada a Aquel que la llama y la sostiene en su amor.

## **Cristo, plenitud del ser humano**

A lo largo de este libro hemos ayudado a que la persona viva de manera menos fragmentada, con mayor consciencia de su cuerpo, de sus emociones, de su pensamiento y de sus relaciones. El crecimiento personal no se sitúa al margen de la fe ni constituye un camino paralelo al Evangelio. Responde a un deseo muy concreto: vivir con mayor verdad, coherencia y libertad interior la propia historia.

La fe cristiana reconoce en Jesucristo la forma plena de lo humano. En Él se transparenta una manera de vivir unificada, libre y fiel en medio de la realidad concreta. No encontramos una espiritualidad desligada de la vida, sino una existencia concreta en la que todo lo humano es asumido sin reservas.

La Encarnación significa que Dios ha querido entrar en nuestra condición y compartir la vulnerabilidad, el cansancio, las decisiones difíciles, las relaciones complejas y la experiencia del límite. En Cristo contemplamos una vida que no aparece dividida entre interior y exterior, entre fe y responsabilidad, entre entrega y acción. Su

relación con el Padre no lo separa de la realidad; le permite vivirla con libertad y fidelidad.

Cuando una persona busca vivir con mayor integración y verdad, se aproxima —aunque no lo formule en términos explícitos— a la forma de vida que en Cristo se manifiesta con claridad. La serenidad cristiana no es un añadido religioso a la maduración personal. Es la forma que esa maduración adquiere cuando la vida se configura progresivamente según Cristo, que la ha vivido plenamente.

La cruz muestra que esta plenitud no evita el sufrimiento. La Pascua confirma que la entrega confiada no queda encerrada en la muerte. En Jesucristo, la fragilidad es asumida y abierta a una esperanza que la transforma desde dentro. La plenitud a la que tiende la persona no es una idea abstracta, sino una vida concreta revelada en Él.

## **Una vida unificada en Cristo**

En la vida concreta se va reconociendo un modo distinto de estar. No es una estabilidad perfecta ni una emoción constante. Se percibe en gestos sencillos: responder sin dureza cuando uno está cansado, sostener una conversación difícil sin elevar la voz, aceptar un límite sin sentirse derrotado.

La vulnerabilidad permanece. Hay días de confusión y momentos en que el ánimo decae. Sin embargo, ya no todo se desmorona por dentro. Lo que antes arrastraba por completo ahora se atraviesa con mayor firmeza. La atención cultivada, el trabajo interior y el silencio

repetido encuentran su punto de apoyo en la relación con Cristo.

Las dificultades siguen llegando. El cansancio no desaparece. Las decisiones siguen siendo exigentes. Pero la persona no se reduce a lo que le ocurre. Puede actuar, corregir, pedir perdón, empezar de nuevo, sin perder el centro.

Con el paso del tiempo, esta manera de vivir se vuelve más estable porque la vida se sostiene en una confianza que no depende solo de la propia fuerza.

Por eso la invitación del Evangelio adquiere una densidad nueva:

*«Permaneced en mí y yo en vosotros... El que permanece en mí y yo en él, ese da fruto abundante»*

**Jn 15,4-5**

## Oración final

Señor Jesús,  
que aprendamos a permanecer en ti  
en la sencillez de cada jornada.

Haz que el silencio nos conduzca a tu presencia  
y que nuestra fragilidad no nos aparte de tu amor.

Unifica nuestro corazón,  
ordena nuestros pensamientos,  
sostén nuestras decisiones  
y convierte nuestra vida en respuesta agradecida.

Que vivamos con serenidad,  
no porque todo esté resuelto,  
sino porque permanecemos en ti.

Amén.

# Epílogo

## Vivir con serenidad es posible

Este libro ha recorrido un camino que comienza de forma simple pero no fácil: entrenar la atención, escuchar el cuerpo, reconocer las emociones y revisar los pensamientos. Hemos aprendido que es posible responder con mayor consciencia y no quedar atrapados en la reacción inmediata.

También hemos mirado las relaciones, los límites, la responsabilidad y el perdón. La vida cotidiana ha sido el lugar de aprendizaje.

La práctica del silencio y de la meditación cristiana ha dado consistencia a ese recorrido. Sentarse cada día, repetir el mantra y guardar silencio ha creado un hábito que atraviesa la jornada. Ese tiempo no ha sido un paréntesis, sino un punto de referencia desde el que volver a mirar lo que sucede.

Cuerpo, emoción, pensamiento y relaciones han encontrado una mayor integración cuando la vida se vive en Cristo. La fe deja de ser un ámbito separado y comienza a iluminar decisiones concretas, conversaciones reales y situaciones difíciles.

La serenidad se reconoce entonces en la capacidad de sostener una dificultad sin desmoronarse por dentro, de atravesar una crisis sin perder la orientación y de mantener la paz cuando llegan los contratiempos.

Que cada día encontremos momentos para detenernos, reflexionar, hacer silencio y permanecer en Cristo.

# Invitación final

Si lo deseas, puedes concluir la lectura de este libro con la práctica de la meditación cristiana.

Siéntate en silencio.

Adopta una postura estable y digna.

Cierra suavemente los ojos.

Pronuncia interiormente el mantra maranatha.

Repítelo con fidelidad.

Permanece.

No busques comprender nada más.

No intentes provocar ninguna experiencia.

Confía.

Permanece el tiempo que hayas decidido.

Y, al terminar, vuelve a tu vida desde ese lugar.

Si este camino ha resonado en ti y deseas profundizar, puedes seguir compartiendo y aprendiendo en el blog [www.meditacionyfe.com](http://www.meditacionyfe.com) También puedes participar en los cursos online de Crecimiento Integral organizados por la World Community for Christian Meditation (WCCM) España, donde lo aquí propuesto se vive en comunidad y con acompañamiento.

El camino continúa en la fidelidad de cada día.

# Claves y preguntas para la reflexión personal y en grupo

Este libro puede leerse de distintas maneras. Algunas personas lo recorrerán como una lectura personal, deteniéndose en aquellas páginas que resuenen con su propia experiencia. Otras podrán utilizarlo como apoyo para un trabajo compartido en pequeños grupos de reflexión o en comunidades cristianas. También puede servir como complemento de los cursos de crecimiento integral online que se ofrecen cada año desde WCCM.

El camino propuesto en estas páginas integra dos dimensiones que a veces se han considerado separadas: el trabajo interior que hoy suele abordar la psicología y la vida espiritual que forma parte de la tradición cristiana.

La psicología ayuda a comprender mejor la experiencia humana: el papel de las emociones, la influencia de los pensamientos, las dinámicas que aparecen en las relaciones o las reacciones automáticas que a veces nos desbordan. Este conocimiento permite tomar mayor consciencia de lo que ocurre en nuestro interior.

Sin embargo, la comprensión psicológica por sí sola no responde plenamente al anhelo más profundo del corazón humano. La fe cristiana recuerda que la vida está llamada a una relación con Dios que da sentido a la existencia.

Al mismo tiempo, la vida espiritual necesita apoyarse en la verdad de la experiencia humana. Cuando la espiritualidad ignora el mundo interior —las emociones, las heridas, los pensamientos o las dinámicas relacionales— puede quedarse en una vivencia superficial o idealizada. Por eso, psicología y espiritualidad no se oponen. Se complementan. El trabajo interior ayuda a vivir con mayor consciencia y libertad. La fe orienta ese camino hacia una relación con Dios que transforma la vida desde dentro.

Las siguientes páginas ofrecen algunas claves y preguntas que pueden ayudar a profundizar en el contenido de cada capítulo, tanto en la reflexión personal como en el diálogo en grupo.

## Capítulo 1

### **Desear la serenidad**

#### **Claves del capítulo**

- La serenidad no consiste en eliminar los problemas, sino en vivir con mayor integración interior.
- El deseo de vivir de otro modo suele aparecer en momentos de cansancio o dispersión.
- Escuchar ese deseo puede convertirse en el inicio de un camino de transformación.

#### **Para la reflexión personal o el diálogo en grupo**

1. ¿En qué momentos de tu vida has sentido el deseo de vivir con mayor serenidad?

2. ¿Qué señales te indican que tu vida necesita detenerse o reorientarse?
3. ¿Qué pequeños gestos podrían ayudarte a vivir con más atención en tu vida cotidiana?

## Capítulo 2

### Entrenar la atención

#### Claves del capítulo

- La atención es la base del camino interior.
- Vivir en piloto automático nos aleja de la experiencia real del presente.
- La práctica de la atención permite recuperar presencia y libertad.

#### Para la reflexión personal o el diálogo en grupo

1. ¿En qué momentos del día sientes que actúas en automático?
2. ¿Qué situaciones te ayudan a recuperar la atención?
3. ¿Cómo cambia tu experiencia cuando estás realmente presente?

## Capítulo 3

### Escuchar el cuerpo

#### Claves del capítulo

- El cuerpo refleja con claridad lo que ocurre en nuestro interior.
- Muchas tensiones físicas expresan emociones no reconocidas.
- Escuchar el cuerpo ayuda a vivir con mayor realismo y cuidado.

#### Para la reflexión personal o el diálogo en grupo

1. ¿Qué señales físicas reconoces cuando estás bajo presión o estrés?
2. ¿Qué relación tienes con tu propio cuerpo en la vida cotidiana?
3. ¿De qué manera podrías introducir más momentos de escucha corporal?

## Capítulo 4

### Comprender la emoción

#### Claves del capítulo

- Las emociones son señales que indican que algo importante está en juego.

- Comprender lo que sentimos permite responder con mayor libertad.
- Detrás de muchas emociones intensas suele aparecer una necesidad o un miedo.

### **Para la reflexión personal o el diálogo en grupo**

1. ¿Qué emociones te resultan más difíciles de reconocer o aceptar?
2. ¿Qué suele haber detrás de esas emociones?
3. ¿Qué te ayuda a detenerte antes de reaccionar impulsivamente?

## **Capítulo 5**

### **Revisar los pensamientos**

#### **Claves del capítulo**

- No reaccionamos solo a lo que ocurre, sino a la interpretación que hacemos.
- Algunos pensamientos repetidos pueden convertirse en creencias limitantes.
- Revisar el pensamiento abre espacio para una mayor libertad interior.

## **Para la reflexión personal o el diálogo en grupo**

1. ¿Qué pensamientos o frases se repiten con frecuencia en tu interior?
2. ¿Cómo influyen en tu manera de actuar?
3. ¿Qué podría ayudarte a mirarlos con mayor serenidad?

## **Capítulo 6**

### **Cuidar las relaciones**

#### **Claves del capítulo**

- Las relaciones revelan muchas dinámicas de nuestro mundo interior.
- Muchos conflictos nacen de interpretaciones o emociones no reconocidas.
- La pausa y la escucha ayudan a cuidar el vínculo.

## **Para la reflexión personal o el diálogo en grupo**

1. ¿Qué situaciones relacionales suelen activarte emocionalmente?
2. ¿Qué papel tiene la escucha en tus relaciones?
3. ¿Qué podrías hacer para cuidar mejor una relación importante para ti?

## Capítulo 7

### Decidir con libertad

#### Claves del capítulo

- La libertad se concreta en decisiones reales.
- Toda decisión implica renunciaciones.
- La claridad interior ayuda a sostener las decisiones en el tiempo.

#### Para la reflexión personal o el diálogo en grupo

1. ¿Qué decisiones importantes han marcado tu vida?
2. ¿Qué papel tienen el miedo o la presión externa en tus decisiones?
3. ¿Cómo puedes discernir con mayor claridad lo que deseas vivir?

## Capítulo 8

### Vivir la vida como don de Dios

#### Claves del capítulo

- La vida no es solo proyecto personal, sino realidad recibida.
- Reconocer la existencia como don despierta gratitud.
- La responsabilidad nace de cuidar lo que se nos ha confiado.

## **Para la reflexión personal o el diálogo en grupo**

1. ¿En qué momentos percibes con mayor claridad que la vida es un don?
2. ¿Qué aspectos de tu historia te cuesta más aceptar?
3. ¿Cómo puedes responder con mayor gratitud a lo recibido?

## **Capítulo 9**

### **Mantener la meditación**

#### **Claves del capítulo**

- La meditación cristiana es una forma sencilla de oración contemplativa.
- La fidelidad diaria es más importante que la experiencia concreta de cada día.
- El silencio educa la atención y abre la vida a la presencia de Dios.

## **Para la reflexión personal o el diálogo en grupo**

1. ¿Qué lugar ocupa el silencio en tu vida espiritual?
2. ¿Qué dificultades encuentras al intentar mantener una práctica de meditación?
3. ¿Qué frutos percibes cuando perseveras en el silencio?

## Capítulo 10

### Vivir con serenidad en Cristo

#### Claves del capítulo

- La serenidad cristiana nace de permanecer en Cristo.
- La vida espiritual no elimina la fragilidad, pero la transforma.
- La integración interior encuentra su fundamento en la relación con Dios.

#### Para la reflexión personal o el diálogo en grupo

1. ¿En qué momentos experimentas con mayor claridad la presencia de Cristo en tu vida?
2. ¿Qué significa para ti permanecer en Él en la vida cotidiana?
3. ¿Qué cambios percibes cuando tu vida se orienta desde la fe

# Glosario de términos

## **Aceptación**

Actitud interior que consiste en reconocer lo que está ocurriendo — una emoción, una tensión corporal, un pensamiento o una situación relacional— sin negarlo ni dramatizarlo. No significa resignación pasiva ni aprobación de todo lo que sucede, sino admitir la realidad dejando de luchar. La aceptación reduce la resistencia que intensifica el malestar y permite comenzar un proceso de aprendizaje y transformación.

## **Atención**

Capacidad de dirigir voluntariamente la mente hacia una experiencia concreta. Es el primer paso del proceso de crecimiento descrito en el libro. La atención entrenada permite salir del automatismo y entrar en contacto consciente con la respiración, el cuerpo, la emoción o la relación. Constituye la base de una vida menos dispersa y más unificada.

## **Autocompasión**

Disposición interior que permite tratarse con amabilidad cuando aparece la fragilidad, la vulnerabilidad o el error. No es indulgencia ni autojustificación, sino reconocimiento honesto de la propia vulnerabilidad sin añadir juicio destructivo. La autocompasión humaniza el trabajo emocional y evita que la exigencia excesiva bloquee el proceso de maduración.

## **Asertividad**

Modo de comunicación que integra verdad y respeto. Implica expresar lo que se piensa, se siente o se necesita sin agresividad ni sumisión. La asertividad nace de una intención clara y de una interioridad trabajada, donde emoción y pensamiento han sido revisados antes de responder.

## **Claridad**

Capacidad de reconocer qué es esencial y qué es secundario en la propia vida. La claridad no elimina la complejidad, pero permite ordenar prioridades y tomar decisiones con mayor coherencia interior. Surge del silencio, de la revisión honesta y del discernimiento sostenido en el tiempo.

## **Coherencia**

Alineación progresiva entre lo que la persona cree, valora y vive. No implica perfección moral ni ausencia de contradicciones, sino reducción del desajuste interior. La coherencia introduce estabilidad y se convierte en criterio para orientar decisiones.

## **Compromiso**

Decisión consciente de permanecer fiel a un vínculo, una práctica o una orientación vital incluso cuando surgen tensiones. El compromiso evita la evasión ante la dificultad y sostiene el crecimiento relacional.

## **Concentración**

Focalización sostenida de la atención en un punto específico. Es una habilidad mental que facilita la estabilidad, pero no equivale por sí misma a presencia plena ni a profundidad espiritual.

## **Consciencia**

Capacidad de darse cuenta de lo que ocurre en el propio interior y en el entorno. Incluye percepción corporal, emoción, pensamiento y contexto relacional. La consciencia amplía el espacio entre estímulo y respuesta y favorece la libertad interior.

## **Confianza**

Disposición interior que reduce la sospecha constante y permite abrirse al vínculo. Desde la fe cristiana, se apoya en la certeza de saberse acompañado por Dios incluso cuando las circunstancias no son claras.

## **Creencia**

Interpretación que, por repetición, ha adquirido carácter de verdad interior. Las creencias organizan la percepción y condicionan la respuesta emocional. Revisarlas con honestidad permite recuperar libertad frente a aquellas que se han vuelto rígidas.

## **Discernimiento**

Proceso de revisión interior mediante el cual la persona busca reconocer qué decisión está más alineada con la verdad, los valores y la relación con Dios. Integra reflexión, experiencia y oración.

## **Distensión**

Relajación progresiva de tensiones físicas y mentales acumuladas. No se produce por imposición, sino por reconocimiento consciente de la contracción. Facilita una presencia más serena y una respuesta menos reactiva.

## **Emoción**

Respuesta psicofísica ante una situación percibida como significativa. Indica que una necesidad o un valor ha sido activado. No es un error ni una debilidad, sino información que requiere comprensión y regulación.

## **Encarnación**

Convicción cristiana de que Dios ha asumido plenamente la condición humana. Subraya que la vida espiritual no se vive al margen del cuerpo ni de la realidad concreta, sino en ella.

## **Espíritu Santo**

Presencia activa de Dios que ora en la persona, la guía y la transforma desde dentro. En la meditación cristiana, el Espíritu sostiene la oración incluso cuando la experiencia es pobre o dispersa.

## **Fidelidad**

Perseverancia en una práctica o relación. Se manifiesta especialmente en la regularidad de la meditación y en el cuidado constante de los vínculos.

## **Fragilidad**

Condición humana que incluye límite, vulnerabilidad y error. Reconocerla con realismo evita la autoexigencia excesiva y abre a la confianza.

## **Gracia**

Don gratuito de Dios que precede y acompaña todo esfuerzo humano. La transformación interior no depende únicamente de la disciplina, sino de la cooperación con la gracia.

## **Identidad**

Comprensión dinámica de quién es la persona. Se fortalece cuando deja de depender exclusivamente del rendimiento o del reconocimiento externo y se apoya en una verdad más profunda.

## **Integración**

Proceso por el cual atención, emoción, pensamiento, cuerpo y fe dejan de vivirse como ámbitos separados y comienzan a formar una unidad coherente.

## **Intención**

Dirección consciente que orienta una acción o decisión. Clarificar la intención antes de hablar o actuar reduce la impulsividad y fortalece la coherencia.

## **Libertad interior**

Capacidad de elegir la respuesta sin quedar completamente determinado por emoción, pensamiento o presión externa. Se cultiva mediante consciencia, regulación y práctica espiritual.

## **Mantra**

Palabra sagrada repetida interiormente durante la meditación cristiana para estabilizar la atención y favorecer la permanencia en silencio ante Dios.

## **Meditación cristiana**

Forma de oración contemplativa que consiste en permanecer en silencio ante Dios mediante la repetición fiel de una palabra sagrada. No busca experiencias extraordinarias, sino relación sostenida y confianza.

## **Necesidad**

Movimiento interior que indica aquello que la persona requiere para vivir con equilibrio (reconocimiento, pertenencia, claridad, seguridad, descanso, etc.). Detrás de cada emoción intensa suele existir una necesidad implicada.

## **No juzgar**

Actitud que permite observar pensamientos y emociones sin condenarlos automáticamente. Introduce serenidad y facilita la revisión interior.

## **Orientación**

Dirección interior que indica hacia dónde se encamina la vida. Se percibe como coherencia o desajuste antes que como formulación conceptual.

## **Permanecer**

Actitud central de la vida espiritual cristiana que implica mantenerse en relación con Cristo más allá de fluctuaciones emocionales o circunstancias cambiantes.

## **Presencia**

Modo de estar consciente y disponible ante la realidad y ante Dios. No se reduce a concentración mental, sino que incluye apertura relacional.

## **Regulación emocional**

Proceso consciente de reconocer, comprender y modular la intensidad de una emoción sin negarla ni dejarse arrastrar por ella.

## **Responsabilidad**

Capacidad de asumir la propia participación en una situación sin proyectar automáticamente la causa en el exterior.

## **Serenidad**

Estabilidad interior que permite atravesar circunstancias cambiantes sin fragmentación profunda. No es ausencia de conflicto, sino modo de situarse ante él desde una referencia más honda.

## **Silencio**

Espacio interior y exterior que reduce la actividad discursiva para favorecer la escucha. En la tradición cristiana es lugar privilegiado de encuentro con Dios.

## **Soltar**

Decisión de no alimentar pensamientos repetitivos o reacciones automáticas. No implica reprimir, sino dejar de identificarse plenamente con lo que surge.

## **Verdad**

Correspondencia entre lo que se vive y lo que se reconoce como auténtico. En la fe cristiana, la verdad se vincula a la relación con Cristo.

## **Vocación**

Llamada a vivir la propia vida con coherencia y fidelidad. No se reduce a elección profesional; implica orientación integral de la existencia ante Dios.

## Índice

Prólogo .....	6
Presentación.....	8
Introducción.....	10
1._Desear la serenidad .....	13
2. Entrenar la atención .....	25
3._Escuchar el cuerpo .....	43
4._Comprender la emoción .....	59
5. Revisar los pensamientos .....	76
6. Cuidar las relaciones.....	90
7. Decidir con libertad.....	107
8._Vivir la vida como don de Dios.....	120
9._Mantener la meditación.....	128
10. Vivir con serenidad en Cristo.....	139
Epílogo .....	146
Invitación final .....	147
Claves y preguntas para la reflexión personal y en grupo .....	148
Glosario de términos.....	157

Muchas personas sienten hoy el deseo de vivir con más serenidad, pero no siempre saben cómo comenzar ese camino.

En medio de la prisa, las preocupaciones y las exigencias de la vida cotidiana, surge a menudo la intuición de que es necesario detenerse y mirar hacia dentro.



*Mireia Poch Gaudier*

Este libro propone un camino de crecimiento interior que integra dos dimensiones que durante mucho tiempo se han considerado separadas: el trabajo interior que ayuda a comprender la propia experiencia humana y la vida espiritual que abre el corazón a la presencia de Dios.

A través de temas como la atención, el cuerpo, las emociones, los pensamientos, las relaciones o las decisiones, el lector descubrirá cómo el conocimiento de uno mismo y la tradición contemplativa cristiana pueden iluminarse mutuamente.

Inspirado en la práctica de la meditación cristiana, este itinerario invita a desarrollar una mayor consciencia interior, a vivir con más libertad y a cultivar el silencio como lugar de encuentro con Dios.

[www.meditacionyfe.com](http://www.meditacionyfe.com)

