

# El mayor obstáculo de fe

---

“El hombre sabio en la tormenta reza a Dios, no por la seguridad del peligro, sino por la liberación del miedo”.  
Ralph Waldo Emerson.

**Fray Enrique Arenas Molina, OAR**  
*Rector Uniagustiniana*

## Ambientación

Existen varios obstáculos que pueden entorpecer el progreso espiritual del ser humano, uno de ellos es el miedo. No se puede dar la mano con el puño cerrado. En la vida la clave de todo es la paciencia: Se obtiene el pollo incubando el huevo, no rompiéndolo para que se abra. ¿Por qué sois tan cobardes? ¿Aún no tenéis fe? Estas dos preguntas que Jesús dirige a sus discípulos no son, para Marcos, una anécdota del pasado. Son las preguntas que han de escuchar los seguidores de Jesús en medio de sus crisis.

El fracaso consiste en no persistir, en desanimarse después de un error, en no levantarse después de caer. No olvidemos que todos los obstáculos que logramos resistir y superar nos hacen más fuertes. Nadie puede saber cómo te sientes más que tú mismo o quién esté pasando por una situación similar. Pero nuestro mayor deseo es que todo mejore. ¡Ánimo!

En los momentos de crisis, sólo la imaginación es más importante que el conocimiento. Las preguntas que nos hemos de hacer también en este momento: ¿Dónde está la raíz de nuestra cobardía? ¿Por qué tenemos miedo ante el futuro? ¿Es porque nos falta fe en Jesucristo?

El obstáculo de la incredulidad es fuerte. La tranquilidad es saludable para el cuerpo, pero el sufrimiento es el que desarrolla las fuerzas del espíritu.

Las circunstancias pueden no ser de tu agrado, pero no han de seguir siendo las mismas si concibes un ideal y luchas por alcanzarlo. No es grande aquel que nunca falla, sino el que nunca se da por vencido. Pues, la grandeza de una persona se puede manifestar en los grandes momentos, pero se forma en los instantes cotidianos. “El hombre se descubre cuando se mide contra un obstáculo”, Antoine de Saint Exupéry, aviador y escritor francés, autor de la famosa obra *El principito*. Hay hombres que luchan un día y son buenos. Hay otros que luchan un año y son mejores. Hay quienes luchan muchos años y son muy buenos. Pero los hay que luchan toda la vida. Esos son los imprescindibles.

Recuerda, en este momento es el mañana por el que te alarmabas ayer. Evitemos la muerte en suaves cuotas, recordando siempre que estar vivo exige un esfuerzo mucho mayor que el simple hecho de respirar. Cuando la adversidad te golpea, es cuando tienes que ser el más tranquilo. Dar un paso atrás, permanecer fuerte, permanecer conectado a la tierra y seguir adelante.

Sin duda que los hombres elegimos casi siempre lo fácil, y nos pasamos la vida tratando de eludir todo aquello que exige verdadero riesgo y sacrificio. Cuantos retroceden y se repliegan cómodamente en la pasividad, cuando descubren las exigencias y luchas que lleva consigo el saber vivir con cierta hondura. Nos da miedo tomar en serio nuestra vida. Da vértigo asumir la propia existencia con responsabilidad total.

Es más fácil instalarse y seguir tirando, sin atreverse a afrontar el sentido último de nuestro vivir diario. Por ejemplo, un Samurái, guerrero debe mantener la calma en todo momento, incluso en la cara del peligro. Como dice la poeta británica, una de las más importantes en el siglo XIX en su país, Christina Rossetti: “Porque no hay mejor

amigo como un hermano en tiempo de calma o de tormenta. Detente, anímate en el camino tedioso, a encontrarte si vas por mal camino, para levantarte si te tambaleas, para fortalecerte mientras uno está parado”.

Asimismo, cuántos hombres viven sin saber cómo, por qué ni hacia dónde. Están ahí. La vida sigue cada día. Pero, por el momento, que nadie les moleste. Están ocupados por su trabajo, al atardecer les espera su programa de TV., las vacaciones están ya próximas ¿Qué más hay que buscar? En medio de la dificultad está la oportunidad. Párate a pensar qué potencial tienes tú para cambiar la realidad. La fuerza no viene de la capacidad física, viene de la voluntad indomable.

Ningún gran hombre vive en vano. La historia del mundo no es sino la biografía de grandes hombres. Lo peligroso es no evolucionar. Una forma de saber qué influencia tenemos en nuestro entorno. El éxito no es definitivo, el fracaso no es total. Es el valor para continuar lo que cuenta. Pequeños gestos en un inicio se hacen obras grandes después. Es el caso de Leonardo Da Vinci que desarrolló muchas ideas pioneras, cosas que nadie jamás había registrado por escrito o en dibujos y en lo que se convirtieron en la historia.

Nuestros sueños pueden hacerse realidad, si tenemos el coraje de perseguirlos. No te rindas. Siempre se puede mejorar. No pierdas la esperanza. Aunque tengamos el mayor obstáculo de fe. No te vendas. Si quieres cambiar el mundo, cámbiate a ti mismo. Los límites, como el miedo, a menudo son sólo una ilusión. Nunca ganarás si nunca empiezas. Los sueños están para luchar por ellos. Porque la “calidad no es un acto, es un hábito”, Aristóteles filósofo griego, sabía que la excelencia solo se alcanza mediante la práctica de muchos años.

La oportunidad no toca la puerta, se presenta cuando derribas la puerta a golpes. La persecución, incluso de las mejores cosas, debe ser calmada y tranquila. Suplicamos de tranquilidad y calma para dejar las preocupaciones a un lado, aunque sea por un breve momento. Es importante tomarse tiempo para meditar y dejar ir. “Cualquier

persona puede sostener el timón cuando el mar está en calma”. Publilio Siro, escritor latino de la antigua Roma.

A continuación, trabajemos en reflexión estos elementos que nos ayudan bien en nuestras vidas a valorar más la calma ante la tempestad de las cosas habituales. Porque no hay nada más terrible que un silencio mortal, con la sensación de un gran ruido alrededor de él.

1. No te rindas
2. Sensación de miedo
3. Crucemos a la otra orilla
  - a. ¿Por qué tenéis miedo?
  - b. ¿Por qué somos tan cobardes?
4. ¿Dudas o indiferencia religiosa?

No hay cosa de la que tenga tanto miedo como del miedo. Estando frente al espejo, me preguntaría ¿Quién es Jesús para mí? ¿He vivido tormentas en mi vida? ¿He recurrido al Señor? ¿Le confío mi vida al Señor, mis alegrías y mis miedos, mis triunfos y mis fracasos?

## **1. No te rindas**

Los grandes acontecimientos me hacen estar tranquilo y en calma; son sólo bagatelas las que me irritan los nervios. La calma y la confianza están tan lejos de la vanidad como el deseo de tener una vida decente está alejado de la codicia. No hemos de olvidar, por otra parte, que, si bien podemos captar signos del amor providente de Dios en experiencias concretas de nuestra vida, su acción permanece siempre inescrutable. Lo que a nosotros hoy nos parece malo, puede ser mañana fuente de bien. Nosotros somos incapaces de abarcar la totalidad de nuestra existencia; se nos escapa el sentido final de las cosas; no podemos comprender el menor acontecimiento en sus últimas consecuencias. Todo queda bajo el signo del amor de Dios, que no olvida a ninguna de sus criaturas.

“

*Un día, al atardecer, Jesús dijo a sus discípulos: Cruzamos a la otra orilla. Ellos, dejando a la multitud, lo llevaron en la barca, así como estaba. Había otras barcas junto a la suya. Entonces se desató un fuerte vendaval, y las olas entraban en la barca, que se iba llenando de agua. Jesús estaba en la popa, durmiendo sobre el cabezal. Lo despertaron y le dijeron: ¡Maestro! ¿No te importa que nos ahoguemos? Despertándose, Él increpó al viento y dijo al mar: ¡Silencio! ¡Cállate! El viento se aplacó y sobrevino una gran calma. Después les dijo: ¿Por qué tienen miedo? ¿Cómo no tienen fe? Entonces quedaron atemorizados y se decían unos a otros: ¿Quién es éste, que hasta el viento y el mar le obedecen?” (Mc 4,35-41).*

Es, cierto que, para poder apreciar las cosas más sencillas y bellas de la vida, deberemos vivir de una forma mucho más calmada. “No hay más calma que la engendrada por la razón”, Séneca, filósofo, político, orador y escritor romano. Pues, para poder mantener la calma, nuestra mente deberá colaborar. Mantener nuestra mente serena será necesario para poder estar más calmados. La tranquilidad perfecta consiste en el buen orden de la mente, en tu propio reino. Meditar puede ayudarnos a calmar nuestra mente y espíritu. Tome el tiempo de pensar sosegadamente cuando lo necesites.

Quizás nuestro mayor pecado contra la fe, lo que más gravemente bloquea nuestra acogida del Evangelio, sea la cobardía. Digámoslo con sinceridad. No nos atrevemos a tomar en serio todo lo que Jesús significa en nuestras vidas. Con frecuencia se trata de una cobardía oculta, casi inconsciente. Alguien ha hablado de la herejía disfrazada de quienes defienden el cristianismo incluso con agresividad, pero no se abren nunca a las exigencias más fundamentales del Evangelio. Lo que había sido tranquilo y apacible ahora era silencioso y vacío.

Entonces el cristianismo corre el riesgo de convertirse en un tranquilizante más. Un conglomerado de cosas que hay que creer, cosas que hay que practicar y defender. Cosas que, tomadas en su medida, hacen bien y ayudan a vivir. Pero, entonces todo puede quedar falseado. Uno puede estar viviendo su propia religión tranquilizante, no muy alejada del paganismo vulgar que se alimenta de confort, dinero y placeres, evitando de mil maneras el peligro supremo de encontrarnos con Dios vivo de Jesús que nos llama a la justicia, la fraternidad y la cercanía a los otros. Pues, un hombre en calma es como un árbol que da sombra. Las personas que necesitan refugio se acercan a Él.

Mantén la calma, sereno, siempre al mando de ti mismo. A continuación, descubre lo fácil que es llevarse bien. Para mí a veces un cielo de silencio es más expresivo que el rugido del mar. Vivimos en un mundo atormentado, y, de alguna manera hay que protegerse. No se puede vivir a la deriva. Y entonces cada uno se va buscando con mayor o menor esfuerzo el tranquilizante que más le conviene, aunque dentro de nosotros se vaya abriendo un vacío cada vez más inmenso de falta de sentido y de cobardía para vivir nuestra existencia en toda su hondura. Por eso, los que fácilmente nos llamamos creyentes, deberíamos escuchar con sinceridad total las palabras de Jesús: ¿Por qué sois tan cobardes? ¿Aún no tenéis fe?

## **2. Sensación de miedo**

Sólo una cosa vuelve un sueño imposible: El miedo a fracasar. “Para quien tiene miedo, todo son ruidos”, decía Sófocles, poeta trágico griego. Este miedo hace daño. Suspende a la persona, detiene su crecimiento, impide vivir amando. Es un miedo que anula nuestra energía interior, ahoga la creatividad, nos hace vivir de manera rígida, en una actitud de continua autodefensa. Esa inquietud no resuelta impide afrontar la vida con paz y, muchas veces, conduce a una vida ajetreada y frívola para acallar la desazón interior.

El origen de este miedo insensato puede ser diferente y requiere en cada caso una atención específica adecuada. Pero no es exagerado decir que, en bastantes, tiene mucho que ver con una existencia vacía, un aislamiento empobrecedor, una falta abrumadora de sentido y una ausencia casi total de vida interior.

El hombre que ha experimentado naufragio se estremece incluso en un mar en calma. Pues, el miedo es una de esas sensaciones que nos acompañan en la vida desde que nacemos hasta que morimos. Es esa angustia que sentimos cuando nos pasa o creemos que nos pasará algo malo y nuestro cuerpo y nuestra mente intentan avisarnos de la tragedia que se cierne sobre nosotros. Sal de ahí, parece decir nuestro corazón acelerado, o no bajas la guardia, grita nuestra adrenalina en sangre.

Pocas cosas pueden ser tan irracionales y al mismo tiempo tan lógicas como el miedo.

La interpretación presente está subrayando, en la actuación histórica de Jesús, su empeño por liberar a las gentes de la sensación de miedo que puede habitar en el corazón humano. Las Escrituras repiten una y otra vez sus palabras: No tengáis miedo a los hombres, no tengáis miedo a los que matan el cuerpo, no se turbe vuestro corazón, no seáis cobardes, no tengáis miedo, vosotros valéis más que los gorriones. Llega a decir que Jesús es el único fundador religioso que ha eliminado de la religión el elemento del temor.

La fe cristiana no es una receta psicológica para combatir los miedos, pero la confianza radical en un Dios Padre y la experiencia de su amor incondicional y eterno, pueden ofrecer al ser humano la mejor base espiritual para afrontar la vida con paz. Ya el fundador del psicoanálisis, Sigmund Freud médico neurólogo austriaco de origen judío, afirmaba: “Amar y ser amado es el principal remedio contra todas las neurosis”. Por eso, nos hace bien escuchar las palabras de Jesús a sus discípulos en medio de la tempestad: ¿Por qué sois tan cobardes? ¿Aún no tenéis fe?



El miedo siempre está dispuesto a ver las cosas peor de lo que son. Es natural en el prudente, y el saberlo vencer es ser valiente. Substancialmente curioso es el caso de las series de terror. Una variedad del cine que se ha cimentado en torno a la idea de que a la gente le gusta que la asusten, que engarroten su cuerpo con una tensión insoporrible y luego la rompan duramente, liberándola en gritos y nerviosismo. ¿Por qué nos pasamos la vida huyendo de nuestros miedos, pero disfrutamos tanto de una serie como 'El resplandor'? Las películas de terror son una especie de simulación controlada, nos permiten sentir miedo al tiempo que estamos a salvo de cualquier mal o peligro. Esa pequeña dosis nos concede el subidón de un buen susto momentáneo que sienta tan bien para despertar la mente y el cuerpo. El miedo nos activa y hace pensar en todas las cosas que merecen la pena en nuestra vida. El miedo nos hace sentir vivos.

### **3. Crucemos a la otra orilla**

Marcos nos expresa que terminado el discurso en parábolas Jesús deja la orilla en la que estaba para dirigirse junto a sus discípulos a la otra orilla. El mar de Galilea es bastante profundo y capaz de enfurecerse de un momento a otro y eso es lo que pasa durante la travesía, se desata una tempestad que hace zozobrar las barcas.

Jesús pide a los discípulos que vayan a la otra orilla. Está haciendo referencia al paso del mar Rojo. Aquel paso los llevó a la tierra prometida. La otra orilla de mar de Galilea era tierra de gentiles. Es una invitación a la universalidad, más allá del ámbito judío, que se opone a la apertura. La primera tormenta que se desató en el seno de la comunidad cristiana fue precisamente por el intento de apertura a los paganos.

La tempestad está haciendo referencia a Jonás (fue increpado por el capitán por estar durmiendo mientras ellos estaban muertos de miedo). El mar es, en la Biblia, símbolo del caos, lugar tenebroso de constantes peligros. Dominar el mar era exclusivo de Dios. De ahí

podemos sacar la enseñanza simbólica. El mensaje de Jesús tiene que llegar a todos los hombres, pero no se conseguirá si no se abandona la falsa seguridad de pertenecer a un pueblo elegido sino a través de la lucha contra las fuerzas del mal.

Crucemos a la otra orilla. La invitación la hace Jesús. Hubiera podido quedarse de este lado, era más cómodo, más simple, menos riesgoso. Sin embargo, emprende el cruce del lago invitando a sus amigos. Cruzar va a implicar asumir riesgos, salir de un lugar seguro a otro, quizá, más desconocido. Es largarse a la aventura. ¿Qué hay del otro lado del lago? ¿Qué nos espera? ¿tenemos alguna certeza de bienestar?

¿Por qué tienen miedo? ¿Cómo no tienen fe? En camino a la otra orilla se desata la tormenta. No es fácil cruzar. Tormentas que pretenden hundirlos vienen sobre ellos. Las olas altísimas, el viento furioso, la barca a merced de estas inclemencias.

En el mayor obstáculo de fe, pues, lo contrario de la fe no es la duda, es el miedo. Y Jesús lo percibe en sus compañeros de travesía. El miedo hace que nos paralicemos, que dejemos de confiar, que dejemos de creer. Nos envuelve hacia dentro de nosotros mismos y nos hace perder la perspectiva del confiar en el otro. También nos cierra a la confianza en Dios.

¿Quién es éste? La pregunta que se desprende de todo este relato. Quizá la pregunta fundamental de la fe. Jesús la va hacer explícita más adelante: Y, ustedes, ¿quién dicen que soy? Pregunta que debería seguir resonando en el corazón de cada discípulo de Jesús hasta el final de la vida.

El hombre que tiene miedo sin peligro, inventa el peligro para justificar su miedo. El hombre más peligroso es aquel que tiene miedo, porque para quien tiene miedo, todo son ruidos. Cabe subrayar que los israelitas no eran expertos navegantes y además según las tradiciones antiguas también recogidas en la Escritura el Mar es lugar

de las potencias -demonios- enemigas de Dios, conocidas como los grandes monstruos marinos. Tal como Jonás en la tormenta, Jesús duerme tranquilamente mientras la tormenta azota a las barcas. Los discípulos llenos de miedo se extrañan de que Jesús esté durmiendo, lo despiertan y le reprochan: ¿No te importa que nos ahogemos?

Hacer aquello que más nos gusta con calma, nos dará la oportunidad de disfrutar el momento mucho más. El Señor se levanta y con autoridad increpa al viento y al mar y los hace callar, guardar silencio como demonios que son y sobreviene una gran calma.

Tome las cosas con calma, porque si las comienza a tomar seriamente, llegan a su fin.

Ahora, es Jesús quien reprocha a sus discípulos su falta de fe, ellos todavía no saben, no entienden quién es Jesús y sólo manifiestan su temor ante el milagro obrado

La vida es como un viaje por la mar: Hay días de calma y días de borrasca; lo importante es ser un buen capitán de nuestro barco. Al calmar la tempestad y el viento, Jesús nos manifiesta que Él es Dios, nos muestra cómo su poder es más fuerte que una tormenta amenazadora. Por eso, en primer lugar, podríamos decir que este episodio nos vuelve a llamar a poner nuestra confianza en el Señor, pues, aunque en nuestra vida pasemos por situaciones difíciles o turbulentas, debemos saber que, en medio de ellas, el Señor está presente, contra lo cual esas amenazas decaen.

En segundo lugar, se nos invita a que como Iglesia seamos contemplativos para responder satisfactoriamente a la pregunta ¿quién es este? Ante el Señor, es más acertado admirar y adorar que explicar o especular. Preguntémonos: ¿Podemos sentirnos abandonados, solos, indefensos, cuando sabemos que Jesús es más fuerte que todo lo que pueda dañarnos?

## a. ¿Por qué tenéis miedo?

Sus discípulos se le acercan, le despiertan y le dicen: Maestro, ¿no te importa que nos hundamos? Mientras todos estaban muertos de miedo, Jesús dormía. Hay que tener en cuenta que se llamaba también ‘cabezal’ a la especie de almohada donde se colocaba la cabeza de un muerto. Están haciendo clara referencia a una situación pospascual. La primera comunidad tiene claro que Jesús está con ellos, pero de una manera muy distinta a cuando vivía. Aunque no lo vean, tienen que seguir confiando en su presencia.

¿No te importa que nos hundamos? La necesidad extrema les obliga a pedir ayuda a Jesús como último recurso. Las palabras que le dirigen indican su estado de ánimo. No dudan que Jesús pueda salvarlos, dudan de que esté interesado en hacerlo, lo cual es el colmo de la desconfianza. Es dudar de su amor. Es lo que Jesús reprocha a los discípulos. Siguen necesitando de la acción externa para encontrar la seguridad.

En estos momentos vienen muy bien las palabras del líder religioso, Dalai Lama:

**“ He descubierto que el mayor grado de tranquilidad interior proviene del desarrollo del amor y de la compasión. Cuanto más nos preocupamos por la felicidad de los demás, mayor es nuestra propia sensación de bienestar”.**

Pues, somos como los niños pequeños, aún débiles. No somos todavía hombres valientes. Todavía no hemos visto la cruz, la pasión del Señor, su resurrección, su ascensión a los cielos, la venida del Espíritu Paráclito no nos ha hecho todavía fuertes.

El Señor tiene razón cuando nos dice: ¿Por qué sois tan cobardes? ¿Aún no tenéis fe? ¿Por qué no tenéis fuerza? ¿Por qué esta falta de

confianza? ¿Por qué sois tan temerosos cuando tenéis junto a vosotros Aquél que es la Confianza? Aunque la muerte se nos acercara, ¿no deberías acogerla con gran constancia? Yo les daré la fuerza necesaria en todo lo que les pase: En todo peligro, en toda prueba e incluso cuando el alma salga de su cuerpo.

- **Increpó al viento y dijo al mar:** ¡Cállate! Son las mismas palabras que Jesús dirige a los espíritus inmundos. Además, en singular, como queriendo personalizar al viento. Recordad que la palabra ‘ruah’ -viento- es la misma que significa espíritu. Viento que perjudica equivale a mal espíritu. El poder de Jesús se dirige contra la fuerza del mal, no contra los elementos, que, aunque sean hostiles nunca son malos.
- **¿Por qué sois cobardes?** ¿Aún no tenéis fe? No son preguntas, sino constataciones de una evidencia. Ni confiaban en sí mismos ni confiaban en Él. Aquí tenemos otra clave para la reflexión. Confiar en un Dios que está fuera y actuará desde allí nos ha llevado siempre al callejón sin salida del infantilismo religioso. Una vez más queda manifiesto que la fe no es la aceptación de unas verdades teóricas, sino la adhesión confiada a una persona. Jesús les acusa de no confiar ni en Dios ni en Él ni en ellos.
- **¿Quién es este?** El miedo y la pregunta final dejan claro que no habían entendido quién era Jesús. El relato no tiene en cuenta que Marcos ya había adelantado varios títulos divinos aplicados a Jesús desde la primera línea de su Evangelio: Orígenes de la buena noticia de Jesús, Mesías, Hijo de Dios. Queda demostrado que no vale una respuesta intelectual. Lo que es Jesús, no hay manera de mostrarlo ni demostrarlo. El descubrimiento tiene que ser experiencia personal de la cercanía de Jesús. Jesús nos invita a cruzar a la otra orilla. Hay que confiar. Vivimos tan seguros en nuestra orilla que no será fácil que nos arriesguemos a cruzar el mar. Ni siquiera estamos convenci-

dos de que exista otra Orilla, más allá de las comodidades y las seguridades que ambicionamos. Sin embargo, nuestra meta está al otro lado del riesgo y del peligro. La falta de confianza sigue siendo la causa de que no nos atrevamos a dar el paso. No terminamos de creer que Él va en nuestra propia barca.

El enemigo del hombre no es la naturaleza, sino una falsa visión de la misma. La naturaleza es siempre buena. Dios no tiene que rectificar su obra para que los hombres confíen en Él. Frágil favor haría Jesús a sus discípulos si accediera a entrar en la dinámica de un Dios que pone su poder al servicio de los buenos. Jesús les habla de un Dios que se identifica con ellos en todas las circunstancias.

Si en los peligros necesitamos fuerza para soportar cualquier contratiempo como hombres de fe, ¡cuanto más ésta es necesaria para no sucumbir cuando se presenten las tentaciones de la vida! ¿Por qué nos turbamos, hombres de poca fe? Somos poderosos en la tierra, ¿por qué no creemos que lo somos también en el mar? Si me reconocéis como verdadero Dios y Creador de todo ¿por qué no creéis que tengo poder sobre todo aquello que he creado? Se puso en pie, increpó al viento; el viento cesó y vino una gran calma.

## **b. ¿Por qué somos tan cobardes?**

Una mente en calma trae fuerza interior y confianza en uno mismo y vivir de forma calmada y sosegada puede ayudarnos a vivir de una mejor manera y quizás durante mucho más tiempo ¿Por qué tienen miedo? ¿Cómo no tienen fe? Estas dos preguntas que Jesús dirige a sus discípulos no son, para Marcos, una anécdota del pasado. Son las preguntas que han de escuchar los seguidores de Jesús en medio de sus crisis. Las preguntas que nos hemos de hacer también hoy: ¿Dónde está la raíz de nuestra cobardía? ¿Por qué tenemos miedo ante el futuro? ¿Es porque nos falta fe en Jesucristo? Por desgracia muchos de nosotros nos vemos obligados a llevar una vida muy estresante de

forma continuada, y con ello las patologías asociadas a este estilo de vida no tardarán en aparecer.

No podemos frenar el ritmo de vida actual, pero sí podemos intentar que en nuestro entorno personal exista el mayor nivel de calma posible, relajarnos diariamente haciendo aquellas cosas que más nos gusten como tomar un baño o leer un libro, nos ayudará a mantener bajos nuestros niveles de estrés.

El relato que presenta Marcos es breve. Todo emprende con un mandato de Jesús: “Crucemos a la otra orilla”. Los discípulos saben que en la otra orilla del lago Tiberíades está el territorio pagano de la Decápolis. Un país diferente y extraño. Una cultura hostil a su religión y creencias. Estas ciudades se agruparon debido a su idioma, cultura, situación y estatus político, aunque cada una funcionaba como una ciudad-Estado autónoma y nunca se organizaron en una única unidad política. A veces se las describe como una liga.

El tiempo y la calma serán necesarios para poder cumplir con nuestro objetivo, como se suele decir, “vísteme despacio que tengo prisa”. De rápido se levanta una fuerte tempestad, metáfora gráfica de lo que sucede en el grupo de discípulos. El viento huracanado, las olas que rompen contra la barca, el agua que comienza a invadirlo todo, expresan bien la situación: ¿Qué podrán los seguidores de Jesús ante la hostilidad del mundo pagano? No sólo está en peligro su misión, sino incluso la supervivencia misma del grupo.

Despertado por sus discípulos, Jesús interviene, el viento cesa y sobre el lago viene una gran calma. Lo sorprendente es que los discípulos se quedan espantados. “No hay más calma que la engendrada por la razón”, Séneca

La calma es quizás la madre de la paciencia. Pues, para poder ser personas pacientes también deberemos ser personas calmadas.

Meditar puede ayudarnos a calmar nuestra mente y espíritu. Tomate el tiempo de pensar tranquilamente cuando lo necesites. Antes tenían miedo a la tempestad. Ahora parecen temer a Jesús. Sin embargo, algo decisivo se ha producido en ellos: Han recurrido a Jesús; han podido experimentar en Él una fuerza salvadora que no conocían; comienzan a preguntarse por su identidad. Comienzan a intuir que con Él todo es posible.

Hay mucha belleza, mucha verdad y amor a nuestro alrededor, pero muy pocas veces nos tomamos las cosas con la suficiente calma para apreciarlos, como para darnos cuenta. El cristianismo, por ejemplo, se encuentra en este momento en medio de una fuerte tempestad y el miedo comienza a apoderarse de nosotros. No nos atrevemos a pasar a la otra orilla. Es cierto que, para poder apreciar las cosas más sencillas y bellas de la vida, deberemos vivir de una forma mucho más calmada.

La aptitud se educa en la calma y el carácter en la tempestad. La cultura moderna nos resulta un país extraño y hostil. El futuro nos da miedo. La creatividad parece prohibida. Algunos creen más seguro mirar hacia atrás para mejor ir adelante. Poder llegar a dominar un arte puede llevarnos mucho tiempo, y para ser pacientes necesitaremos también poseer la calma suficiente. “Una vida feliz consiste en tener tranquilidad de espíritu”, Cicerón, jurista, político, filósofo, escritor y orador romano. La felicidad no viene sino en la calma, los momentos más tranquilos suelen ser también los más felices.

Lo que se hace con precipitación nunca se hace bien; actúa siempre con tranquilidad y calma. Jesús nos puede sorprender a todos. El Resucitado tiene fuerza para inaugurar una fase nueva en la historia del cristianismo. Solo se nos pide fe. Una fe que nos libere de tanto miedo y cobardía, y nos comprometa a caminar tras las huellas de Jesús. No se vive sin la fe. La fe es el conocimiento del significado de la vida humana. La fe es la fuerza de la vida. Si el hombre vive es porque cree en algo.



***El fruto del silencio es la oración. El fruto de la oración es la fe. El fruto de la fe es el amor. El fruto del amor es el servicio. El fruto del servicio es la paz”.***  
***Madre Teresa de Calcuta.***

No se vive sin la fe. La fe es el conocimiento del significado de la vida humana. La fe es la fuerza de la vida. Si el hombre vive es porque cree en algo. No debemos perder la fe en la humanidad que es como el océano: no se ensucia porque algunas de sus gotas estén sucias. Aquel que tiene fe no está nunca solo.

La barca en la que van Jesús y sus discípulos se ve atrapada por una de aquellas tormentas imprevistas y furiosas que se levantan en el lago de Galilea al atardecer de algunos días de verano. Marcos describe el episodio para despertar la fe de las comunidades cristianas que viven momentos difíciles.

¿Qué nos está sucediendo a los cristianos? ¿Por qué son tantos nuestros miedos para afrontar estos tiempos cruciales, y tan poca nuestra confianza en Jesús? ¿No es el miedo a hundirnos el que nos está bloqueando? ¿No es la búsqueda ciega de seguridad la que nos impide hacer una lectura lúcida, responsable y confiada de estos tiempos? ¿Por qué nos resistimos a ver que Dios está conduciendo a la Iglesia hacia un futuro más fiel a Jesús y su Evangelio? ¿Por qué buscamos seguridad en lo conocido y establecido en el pasado, y no escuchamos la llamada de Jesús a pasar a la otra orilla para sembrar humildemente su Buena Noticia en un mundo indiferente a Dios, pero tan necesitado de esperanza?

Mantener la calma nos dará la oportunidad de realizar las acciones correctas para poder llegar a tener éxito. Todo lo que Dios quiere del hombre es un corazón pacífico. Las personas bondadosas suelen ser también las más tranquilas y sosegadas. Sólo desde una calma interna, el hombre fue capaz de descubrir y formar entornos tranquilos.

Una sociedad tranquila es, sin duda, una sociedad más feliz.

Se enferman de calma quienes conocen la tormenta. Cuando pasamos por situaciones difíciles, todos deseamos que se acaben lo antes posible para poder estar más tranquilos. Gracias a esas situaciones valoramos más la tranquilidad.

#### **4. ¿Dudas o indiferencia religiosa?**

La fe es el requisito de la salvación, eso lo tenemos claro; pero el principal obstáculo para la verdadera fe es el corazón orgulloso y autosuficiente, que no acepta su condición perdida y que no corre a los pies del Salvador para obtener gracia y perdón.

No son la riqueza ni el esplendor, sino la tranquilidad y la ocupación los que facilitan la felicidad. Mantenernos ocupados puede ayudarnos a calmar nuestros pensamientos, el trabajo diario puede ayudarnos a encontrar nuestra calma mental. Deja que la noche te lleve. “Deje que las estrellas se evaporen en tus sueños. Deje que el sueño sea la única comodidad para que tú creas”, Anthony Liccione.

Nuestros sueños pueden ser un lugar donde encontrar una gran calma, un sueño placentero nos ayudará a recuperar todas nuestras energías. Siempre es saludable, en una época de crisis como la presente, ir clarificando todo aquello que nos impide adoptar una postura lúcida y honesta. Concretamente y por lo que se refiere a la crisis religiosa del hombre contemporáneo, es imprescindible distinguir bien lo que es duda religiosa y lo que es indiferencia.

Hay que estar siempre muy tranquilos. Conservar la calma es importante en cualquier situación ¿Dudas o indiferencia? El hombre que duda desde una actitud sincera no rechaza nada. Tampoco se mantiene indiferente. Sencillamente busca, indaga, trata de encontrar razones para creer de manera responsable. La duda es noble y digna de todo respeto. Jean Lacroix llega a decir que,

**“ si muchos de nuestros presentes guardan una actitud de duda parcial o total ante ciertas creencias es porque, muchas veces, no pueden en conciencia hacer otra cosa”.**

No hemos de olvidar que la reflexión teológica siempre ha consolidado que el acto de fe, como cualquier otro acto humano, para ser responsable, ha de estar justificado en el propio conocimiento. Una persona no debe confesar lo que la Iglesia confiesa, si en conciencia cree que no lo debe hacer. Santo Tomás de Aquino, no tiene reparo en afirmar que creer en Cristo es algo bueno en sí mismo, pero es inmoral si la razón estima que es malo, ya que, cada uno debe obedecer a su conciencia, incluso cuando es errónea. Probablemente, estamos hablando de aquellos que dudan porque quieren ser honestos y no se contentan con adoptar ciegamente una postura ligera e irresponsable. Hay que aprender a mirar.

El filósofo Nietzsche, revelaba que aprender a mirar personifica: “Acostumbrar el ojo a mirar con calma y con paciencia, a dejar que las cosas se acerquen a él”, es decir, educar al ojo para una profunda y contemplativa atención, para una mirada larga y pausada. Este aprender a mirar constituye la primera enseñanza preliminar para la espiritualidad. Uno tiene que aprender a no responder inmediatamente a un impulso, sino a controlar los instintos obstructivos y aislantes.

Conservar la calma puede ser una tarea muy difícil de realizar en la práctica, puede ser algo que nos lleve toda la vida aprender a dominarlo. La paz interior es la clave: Si tienes paz interior, los problemas externos no afectan tu profundo sentido de paz y tranquilidad. Sin esta paz, sin importar cuán cómoda sea tu vida materialmente, puede que sigas preocupado, molesto o infeliz por tus circunstancias.

La indiferencia es la que endurece el corazón y es capaz de eliminar cualquier rastro de afecto.

El amor se trunca cuando aparece la indiferencia en escena. Ella es otra cosa muy distinta. Creo que el que adopta una postura indiferente ante las cuestiones esenciales de la religión está eludiendo en definitiva la cuestión del sentido último de

la vida y, en la medida en que vive de manera indiferente, está deshumanizando su existencia.

La paz interior nos traerá gran calma y serenidad a nuestra vida personal, poder alcanzar este estado de consciencia no es algo realizable para todo el mundo. La razón es simple. El ejemplo está en el escepticismo que no deja de ser un malestar de la inteligencia, impide a la persona buscar la verdad con decisión, y un mal de la voluntad, ya que lleva al hombre a refugiarse en un mundo de desconfianza y sospechas teóricas para no verse obligado a tomar una postura más comprometida y responsable.

Nada es tan fatal para la religión como la indiferencia. En el fondo de la crisis religiosa del hombre existente hay tal vez mucho más de indiferencia interesada y escepticismo cobarde que de duda honesta y responsable. Por eso es saludable escuchar las preguntas de Jesús: ¿Por qué sois tan cobardes? ¿Por qué no tenéis fe?

Las miserias de los hombres se derivan de no poder sentarse tranquilos en una habitación estando solos. Nuestros pensamientos pueden ser nuestros mayores tormentos, saber aplacarlos nos brindará una gran calma espiritual. Gracias a la meditación y el discernimiento podremos aprender a silenciar nuestros pensamientos. Cualquier persona puede sostener el timón cuando el mar está en calma. Las situaciones placenteras son beneficiosas para todo el mundo, y la calma suele estar presente en todas estas situaciones.

El amor se trunca cuando aparece la indiferencia en escena. Las cosas fabricadas han perdido la noble indiferencia por las esferas de la riqueza y la pobreza. Cada cosa hoy deja su impronta sobre su propietario, que no tiene ya otra elección que presentarse como un pobre diablo o, al contrario, como especulador. La indiferencia es el peso muerto de la historia. Tal vez una equivocada pasión honesta es mejor que la indiferencia.

Nada conquista el caos a mi alrededor como la serena seguridad de que estoy en paz con Dios. Invitaría al que se dice no creyente y agnóstico a reducir todas las cuestiones a algunas pocas preguntas: ¿Qué es exactamente lo que no crees?, ¿Qué es lo que te resistes a creer? Esa postura de indiferencia, ¿es resultado de una búsqueda sincera o la coartada de quien no se atreve a vivir de manera más profunda y comprometida?

Sin duda que ser indiferente ante alguien es condenarle al peor de los desprecios. La omisión es más hiriente que cualquier acción. Uno de estos enunciados de indiferencia que hiela la sangre. Guerra o indiferencia, no se sabe cuál de las dos es más fácil de lidiar. Igualmente, dañinas y péfidas. La apatía no tiene principio ni fin: Es un estado inmutable, un peso, una inercia que nadie lograría hacer tambalearse. Fría como un témpano de hielo, así es. El odio no es lo más peligroso. Es la indiferencia. Tal vez, lo peor que podemos recibir de alguien. Pasividad total.

No debemos mostrar nuestras emociones explícitamente, pues, estas podrían malinterpretarse. Aguanta la tormenta en la isla de la tranquilidad para encontrar la paz interior. Hay algo en el agua, esa sensación de soledad y tranquilidad. Uno está en la Tierra, pero no del todo. Las actividades acuáticas pueden ser realmente terapéuticas, muy relajantes física y emocionalmente. “La gran tranquilidad del corazón es de aquel a quien no le importan las alabanzas ni las culpas”. Thomas de Kempis, canónigo agustino del siglo XV. No hay que desviar que es una reflexión atrayente que lo centra en la realidad a uno a no rendirse y a valorar lo que somos y presenciamos para el futuro de nuestras vidas.

En consecuencia, el sosiego es un estado interior de tranquilidad, el cual se maneja con la fuerza de la voluntad. Concluamos con esta alabanza motivadora y que llega al corazón.

## **¿Cómo puedo Invocarte?**

(conf. 1,2,2)

“¿Cómo Puedo invocarte, Señor y Dios mío,  
cuando al invocarte te estoy invitando a  
venir a mí? ¿Acaso hay dentro de mí un  
lugar en el que tú puedas acampar?

Tú, que eres el autor del cielo y de la tierra,  
¿Puedes encontrar dentro de mí un rincón  
suficientemente espacioso para tu morada?  
Pero, ¿es que puedes alojarte en el cielo y la  
tierra que tú creaste?

Es cierto que tú resides en todos los seres,  
por el hecho de que sin ti nada existiría;  
ni siquiera yo mismo. Entonces, ¿por qué te  
pido que vengas a mí? Porque ¡Nada sería,  
Dios mío, nada sería yo en absoluto;  
si tú no moraras dentro de mí!

O si quieres mejor, porque ¡nada sería, si no  
estuviera en ti, de quien, por quien y en  
¡Quien son todas las cosas!

Así, Señor, así es”.

Amén.