

Purificar el amor

Hay ideas equivocadas sobre el amor, aun en personas con la mejor disposición, porque los humanos somos imperfectos. Se da en el varón que cree amar mucho porque es muy simpático, aunque nunca colabora en las tareas de la casa. Y hay formas de amar que creemos buenas, aunque están contaminadas por el propio interés, como la mamá que consiente mucho a los hijos sin exigirle nunca superarse para sentir la recompensa de su sonrisa cómplice. Necesitamos purificar el amor, para... amar mejor. Los siguientes artículos dan pistas sobre la forma de conseguirlo.

Sólo el amor verdadero purifica el alma

Marlon José Navarrete Espinoza
Catholicnet

En la pareja, entre amigos, con quienes se trabaja, hay roces y choques. La reconciliación y el perdón no son sencillos, pero son mecanismos imprescindibles para regresar al trato agradable. Solo el amor puro sube el escalón que da brillo a la concordia y la comprensión. Veamos cómo.



Hoy se imponen malas influencias. El amor se condiciona a lo material, al dinero, a la riqueza en la ostentación, al derroche de lujos y vanidad. El amor pasa a ser transacción o intercambio, es decir, se condiciona lo que recibes antes de ofrecerlo. Es un amor superficial, falso, de fantasía, condicionado a la bonanza financiera de quien puede pagar y lo compra como bien de consumo.

Todo comienza en casa. Ahí recibimos la primera y básica formación y, si solo se vivió el conflicto y los enfrentamientos en el hogar, el niño aprende a expresarlo en su futuro. Cuando todo en la casa se ve según el dinero y la vida lujosa, de comodidades y caprichos, ¿qué se fomenta? Altanería, soberbia y desprecio por el auténtico respeto y los sentimientos de amor. La malformación repercutirá en el comportamiento por años... si no hay un cambio.

Cuando el aire de la familia es de unión, de sonrisas, de palabras sinceras y apoyo, las experiencias forman la convivencia y el respaldo.

Quien da por sentado la fácil abundancia de bienes y va desesperadamente tras ellos, olvida que la verdadera riqueza está en la familia y con quienes compartimos a diario. Además, conviene no olvidar a quienes viven bajo el mismo techo y alimentar el interés por ellos, con acciones para acompañarlos, abrazarlos y compartirles los propios proyectos: así se siembra amor.

Hay pobreza de amor cuando solo se espera recibirlo. Quien domina y acapara tiempo y dedicación solo para sí, olvida que otros necesitan ser amados, sin usarlos solo cuando apetece o conviene. El amor está más allá del propio beneficio.

Hay ideas o doctrinas en el mundo actual que imponen falsas expresiones de amor, desde el marxismo ateo que se ha transformado en ideología de género, en abortista, en partidario de la eutanasia, o de quienes ensalzan la vida del transgénero o de expresiones antivida. Hoy se necesitan valores humanos, servicio que transforma la sociedad.

La destrucción del amor se alimenta con la perversión y las desviaciones morales, pues tan perverso y desviado es fomentar la homosexualidad como la pedofilia o la pederastia. Luego se usan las desviaciones sexuales dañinas como arma de ataque contra la Iglesia Católica y los sacerdotes, mientras por otra parte de la sociedad, mucho más numerosa, huye de la doble moral y se esfuerza por cultivar el amor auténtico, que no presenta la conducta antinatural como derechos humanos, conducta inocente y modelo a seguir.

La Iglesia es formadora de la fe. La escuela educa para la vida cívica o profesional. El hogar forma para la vida, donde padres, abuelos o tíos son los primeros educadores y catequistas. Al promover la gentileza, las palabras decorosas, la cortesía o la bondad, se trasmite a niños y jóvenes la forma de convivencia que no genera conflictos, sino que construye armonía y acuerdos. Alimentar la condescendencia y el perdón construye la civilización del amor en Cristo.

Es trascendental e impostergable dar un abrazo a nuestros familiares cercanos, decirles que los amamos, demostrarles que nos importan, tomarlos en cuenta dedicándoles un tiempo a la conversación y a escuchar sus inquietudes. También hay que crear oportunidad para expresarse con sinceridad, sin peleas, para decir algo que nos molesta y para oír lo que perjudica a otro.

Tener paciencia en los errores o ante los defectos es muestra de gran amor, porque nadie es intachable. El amor verdadero y puro lleva al perdón y a la reconciliación duradera. Muchas organizaciones

humanas piden paz: algunas olvidan que la paz se levanta desde el hogar y así se traslada al mundo. Los hijos que ven demostraciones de afecto y tolerancia entre sus padres o con otros familiares, que se abrazan a los papás y viceversa, que salen a pasear juntos, que reciben de los padres consejos y tolerancia en sus fallos, son hijos que aceptan la autoridad natural y legítima en casa.

También enriquece compartir momentos especiales e inolvidables con los abuelos, antes de que falten, que comunican consuelo y resignación ante los momentos difíciles.

El amor verdadero, que solamente viene de Dios, conduce a soportar decepciones o fracasos amargos. Ante una traición de quien recibió confianza y llevó a perder bienes materiales, es el amor quien sana la herida. Cuando se pierde al familiar cercano o al buen amigo, quizás sin la oportunidad de la despedida, el amor vuela y une corazones. El amor, que es buscar el bien del otro, da fortaleza y consuelo, endulza la existencia, y coloca luz en la oscuridad de la desgracia y el dolor.

Únicamente el amor verdadero sana y cicatriza los latigazos sangrantes. El deseo de una vida justa en este valle de lágrimas se consolida con el amor verdadero, que purifica el alma de los egoísmos y la cultiva con la bondad suprema, que solo Dios puede dar.

Un amor trascendente y fecundo

Mons. Jorge Carlos Patrón Wong
Semanario Alégrate

Las frases de Jesucristo diciendo que “El que ama al padre o a la madre más que a mí, no es digno de mí; el que ama al hijo o a la hija más que a mí, no es digno de mí” son muy duras o dan una advertencia profunda. Para conocer el mensaje que Jesucristo da en estas frases, conviene fijarse en que, según crece el amor al Señor, crece el amor a quienes tenemos cerca, sea en casa o en el trabajo. El Evangelio nos conduce así a mejorar el amor a Dios que rebotará en mayor amor a todos los humanos.

La manera de hablar de Jesús en el Evangelio de Mateo 10,37-39 puede causar polémica y desconcierto: amarlo más que a los padres, amarlo más que a los hijos... Sin embargo, el contexto de sus enseñanzas aclara este texto para comprender el sentido de sus palabras.

Es la parte final del discurso sobre la misión. El Señor instruye a sus apóstoles acerca de las implicaciones del seguimiento y habla abiertamente de la oposición y de las dificultades que enfrentarán sus seguidores en la misión. Los apóstoles y los cristianos viven situaciones conflictivas, las cuales pueden afectar el ánimo y comprometer la perseverancia.

Jesucristo señala los riesgos a enfrentar y la complejidad de la misión: solo un profundo e incondicional amor al Señor, el único que asegura la fortaleza y la fidelidad, garantiza buen resultado ante las barreras que aparecerán.

El amor a los padres y a los hijos es el amor más encumbrado que podemos experimentar, porque es un amor que nos da identidad, inspiración, fortaleza para luchar por quien más queremos: nos lleva a entregar la propia vida. El amor al Señor necesita estar incluso por encima de este amor, para que se convierta en la razón suprema de nuestra existencia



y en la motivación más importante para cumplir la misión que nos da. ¿Por qué?

Observemos que el seguimiento de Jesucristo no es solo una cuestión de ascética o disciplina, sino que es una cuestión de amor. El amor total e incondicional del discípulo al Maestro genera así la capacidad y la motivación para ascender a un nivel superior, que prevalecerá sobre las adversidades y purificará nuestros afectos humanos.

La Palabra de Dios no sugiere despreciar o rechazar a los padres o a los hijos cuando se sigue incondicionalmente a Cristo, sino que el amor a Dios purifica y encauza nuestros afectos. Como reflexiona el Papa Francisco, el amor al Señor “se hace plenamente fecundo y produce frutos de bien en la propia familia y mucho más allá de ella”.

Jesús no pide que amemos menos a nuestros seres queridos, sino que los amemos más. Pero, si los amamos solo con amor limitado, lleno de apegos, egoísta, controlador, herido, esos afectos nos acabarán separando de Dios. Hay que amar a los familiares más, amarlos desde el Corazón de Cristo, sin calcular, sin poner límites, para llegar a amarlos... como Él los ama.

La imagen suprema del amor de Dios está en la cruz. Por eso, Jesús pide “cargar la cruz” a los apóstoles, pero no pide únicamente aguantar con espíritu sereno los sufrimientos que se presentan. “Cargar la cruz” es seguir el camino de Jesús, aceptar los esfuerzos, sufrimientos y renunciaciones que este

seguimiento comporta al amar a los demás.

La cruz es la respuesta de Dios ante el mal que hay en el mundo, que es don, misterio de amor, misericordia, perdón. También es la cruz la respuesta de los cristianos ante el mal que provoca tanto sufrimiento en muchas personas. Nuestra misión consiste en responder al mal con el bien y con el amor, tomando la cruz que surge al donarnos por amor, como Jesús.

Tras referirse a la cruz que se necesita cargar, Jesús también habla de la recompensa para quienes reciben al discípulo con afecto y cariño.

La enseñanza del Salvador no es rechazo y hostilidad, sino que muestra a tantos hermanos que esperan la palabra de Dios y agradecen, con la caridad y la hospitalidad, el servicio de quienes llegan con el mensaje de Dios, según lo experimentó el profeta Eliseo al llegar a Sunem (2 Reyes 4:8-37).

En el mundo antiguo, la hospitalidad era un deber sagrado, porque la pesadez y el riesgo del desierto condenaba a la muerte al peregrino no aceptado. El pasaje de Elías en el libro de los Reyes no habla sólo de la recepción a un peregrino, sino de la hospitalidad con un hombre de Dios. Se acoge así no solo a la persona, sino a quien representa. Y la familia de la mujer de Sunem se prepara, incluso, ofreciendo lo mejor de su casa, porque es consciente de la bendición que llega a su hogar con la palabra del profeta.

La recepción al profeta y su profecía es acoger y hospedar al mismo Dios. La hospitalidad pasa de solo signo de caridad en la mujer y en su esposo al signo de la fe, pues se acepta al mismo Dios, que trae paz, luz y bendición por el profeta. Cada vez que se recibe a alguien con fe, se sube un peldaño en la vivencia del amor.

Jesús asegura que no quedará sin recompensa dar tan solo un vaso de agua fresca a los pequeños, solo por ser sus discípulos. Dios premia con generosidad la hospitalidad, el vaso de agua fresca, la fe de quienes esperan su palabra. "El que recibe a un profeta por ser profeta, recibirá recompensa de profeta" (Mt 10,42.41). Lo experimentó la sunamita estéril, a quien se le anunció que tendría un hijo.

La purificación del corazón

Mons. José Rafael Palma Capetillo
Semanario Alégrate

El amor verdadero todo lo puede. Es bueno distinguir la distancia entre las frases bonitas y espléndidas, como la fuerza potente del amor, y el esfuerzo diario por vivir con mayor calidad y según el Evangelio. ¿De veras el amor puede tanto como se dice? Y si es así, ¿cómo se logra?

En el contexto bíblico, el corazón es la sede del amor, de la conciencia, de la espiritualidad y, a fin de cuentas, de la razonabilidad. Por eso, se califica como el órgano inspirador de la moralidad profunda. Para ventaja nuestra, Dios conoce hasta lo más profundo de nuestro corazón, sabe nuestras buenas intenciones, nuestros nobles propósitos, todo cuando somos capaces de soportar en su nombre. También conoce nuestras debilidades y errores. Ahí surge la advertencia de no dejar que los pecados internos se desarrollen, sino esforzarnos para que los planes malvados y sentimientos torcidos se disuelvan antes de emerger.

Cristo llama dichosos a los limpios de corazón y les promete que verán a Dios (Mt 5,8). Esta promesa,

según el Catecismo de la Iglesia Católica, equivale a la promesa más valiosa: la salvación futura (nn. 2517-2519). Sin embargo, cada bienaventuranza tiene también una aplicación concreta. Y los limpios de corazón verán a Dios presente desde esta vida. En otras palabras, verán como Dios nos ve: con paciencia, comprensión y amor misericordioso. La pureza de intención y los sanos sentimientos son como los dos focos que descubren cómo Dios nos mira.

Jesús indica que el corazón es la sede de la personalidad moral: "De dentro del corazón, salen las intenciones malas, asesinatos, adulterios y fornicaciones" (Mt 15,19). La lucha contra la codicia de la carne pasa por la purificación del corazón: mantenerse en la simplicidad, en la inocencia, en el ser como los niños pequeños, que ignoran el mal destructor de la vida que difunden los hombres (cf. El Pastor de Hermas).

La bienaventuranza proclama: "Bienaventurados los limpios de corazón porque ellos verán a Dios" (Mt 5,8). Corazones limpios se designan a quienes han ajustado su inteligencia y su voluntad a las exigencias de la santidad de Dios, principalmente en tres acciones: la caridad, la castidad o rectitud sexual, el amor a la verdad u ortodoxia de la fe. Existe, pues, un vínculo fuerte entre la pureza del corazón, del cuerpo y de la fe: los cristianos necesitan creer los artículos del Símbolo "para que, creyendo, obedezcan a Dios; obedeciéndole, vivan bien; viviendo bien, purifiquen su corazón; y purificando su corazón, comprendan lo que creen" (san Agustín).

A los limpios de corazón se les promete que verán a Dios cara a cara y que serán semejantes a Él. La



pureza de corazón es el preámbulo de la visión. Ya, desde ahora, esta pureza nos concede ver según Dios, recibir al otro como un prójimo; nos permite considerar el cuerpo humano, el nuestro y el del prójimo, como un templo del Espíritu Santo, una manifestación de la belleza divina.

Todos podemos fomentar en nosotros mismos, en nuestros familiares y amigos, y en todos cuantos nos rodean, un ambiente de paz y de pureza de corazón, que Cristo mismo nos va concediendo. El amor verdadero todo lo puede.

Desarraigo del amor propio. La triple intención.

Enrique Herp (1400-1477)

Los grandes místicos, expertos en el contacto con Dios, avisan de la necesidad básica de purificar el interior para dialogar intensamente con Él: es la poda del sarmiento para que dé más fruto (Jn 15.1-17). Y nada mejor que podar nuestro amor para amar mejor. En el *Libro para la Oración de contemplación*, Enrique Herp (1410-1477) ofrece una breve doctrina para desarrollar la vida cristiana que lleve a la unión espiritual con Dios. Quien desee subir esta escalera, que lleva a más estrecha cercanía con el Señor, encontrará buenas sugerencias en esta parte del libro de Herp que ofrecemos



“Directorio de contemplativos”

La segunda mortificación tiene por objeto rectificar todo deseo de buscarse a sí mismos al practicar el bien o abstenerse del mal, el que proviene del amor servil con que se ama a sí mismo y, en todas las cosas, busca más su provecho que el agrandar a Dios. Por eso, Dios tiene en poco sus buenas obras y él mismo se reprueba justamente. Conviene tener en cuenta que las obras del amor filial y del amor servil son aparentemente iguales, como los cabellos de la misma cabeza, pero el amor filial difiere mucho del servil en la intención.

Amor filial

La principal intención del amor filial, al hacer cualquier bien o rechazar el mal, es aplacar a Dios, conocer, agrandar, alabar, dar gracias, honrar y cumplir su voluntad para complacerle.

Tres modos de conocer el amor servil

En cambio, el amor servil se conoce primeramente porque, en todos los pecados que se evitan o en las obras virtuosas y ejercicios que intentan poner en práctica, se busca a sí mismo. Huye de toda mortificación, por ejemplo humillaciones, reprensiones, pérdida de bienes temporales, remordimiento de conciencia, penas del infierno o purgatorio y cosas semejantes. Busca el provecho propio, como alabanzas, fama y gloria humanas, riquezas, bienes espirituales, gracias sensibles, devoción, dulzura, visiones y cosas por el estilo. También busca la misma vida eterna.

En todo esto, procura la utilidad personal más que complacer a Dios. Emprende cosas grandes, voluntaria, decidida y alegremente; desprecia el mundo, la sensualidad, amigos y parientes; practica penitencias serias; entra en un monasterio, observa rigurosamente ordenanzas, estatutos, silencio, ayunos, disciplinas... Pero de nada le sirve cuanto hace, porque ni entiende ni cumple el precepto del amor a Dios.

El amor servil puede conocerse, en segundo lugar, porque considera importantes sus buenas obras y grandes prácticas piadosas, más bien apoyándose en la esperanza y méritos personales que en la libertad de los hijos de Dios, redimidos por la preciosísima sangre de Jesucristo (Rom 8,32; Ap 1,5). Por eso, cualquier gracia sensible, devoción, dulzura o visión que recibe queda al instante empañada por su culpa. La propia complacencia y vanagloria le hace caer en soberbia, imaginando que es algo y en realidad «es nada» (Gal 6,3). Consiguientemente cae en avaricia, ansioso de mayor dulzura, devoción, revelaciones y visiones.

En tercer lugar, falta por gula espiritual, o sea, se deleita en las cosas precedentes sólo por el gusto natural que le proporcionan. Por último, comete adulterio espiritual, o sea, se complace en las cosas sólo por el gusto natural que aportan.

Por último, comete este adulterio espiritual, es decir, al empeñarse de tal modo en conseguirlo de Dios, recrearse y descansar en ello, que viene a olvidarse del mismo Dios y su servicio. Esto se podrá advertir, porque, al sentirse la privación de la devoción, se vuelve insoportable, pierde la paz, cae en tibieza y llega a la negligencia y la perversión. Entonces se busca el consuelo en las criaturas por obras, palabras, pensamientos y deseos. Se puede concluir, por tanto, que nunca se serviría a Dios



con fidelidad si se supiera que no va a recibir de Él recompensa alguna, ni temporal ni eterna, como son las gracias sensibles, la devoción, los consuelos y la gloria futura. Quien así procede se halla en muy mal estado, porque se sirve de los dones del Cielo para mayor daño propio.

Mortificación del amor propio. Intención recta. Los rectos de corazón

Es necesario purificar la intención para librarnos del amor propio al practicar el bien y abstenemos del mal. Para lograrlo, se ponen aquí los tres grados siguientes: intención recta, intención simple e intención deiforme.

Se procede con recta intención cuando se hace el bien o se deja de hacer el mal principalmente porque así lo quiere Dios. Refiriéndose a esta intención, dice San Gregorio en el libro *Los Morales*: «Recto es aquel que no cede en la adversidad, los bienes terrenos no le doblegan, se eleva plenamente a las cosas superiores y acata sin reserva la voluntad de Dios».

Esta intención, por recta que sea, no basta para la perfección, porque no es todavía espiritual o simple, sino que se mueve sobre la vida activa y la multiplicidad; gira en torno a las muchas cosas en que se distrae y altera, aunque tenga a Dios como fin de las actividades.

Intención simple

La intención simple toca más directamente al alma, porque se llega a Dios sin medio alguno y es propia de la vida contemplativa. Obra o deja de obrar ante todo para agradar a Dios, honrarle, alabarle y proclamar su gloria. Más aún: hace que todas las

obras y ejercicios vayan ordenados a Dios, o sea, contribuyan a disfrutar plenamente de la presencia del Señor en abrazo amoroso. Esto quiere decir sencillamente que, no sólo es recta en el sentido de fijarse directamente en los actos virtuosos con referencia a Dios, sino que se orienta primaria y exclusivamente a Él, centrándose totalmente en Él, sin ninguna dispersión a la multiplicidad exterior.

La intención simple es una inclinación amorosa del espíritu interior hacia Dios, iluminada por el conocimiento divino, adornada con la fe, la esperanza y la caridad. Constituye el fundamento interno de la vida espiritual. Así, pues, esta intención se dirige hacia Dios inmediatamente, en cuanto es posible, y tiene como fin principal agradecerle, amarle y honrarle.

Pero nótese que no actúa únicamente por amor a Dios, pues aún mantiene algún interés propio, como querer también gustar de consuelos y devoción espiritual. Es verdad que algunos no lo pretenden propiamente hablando, pero se sienten contrariados cuando se les priva de toda devoción y dulzura, o cuando no las reciben con abundancia, o les visita la adversidad en lugar del favor, o desprecios en vez de honores... y así en otras pruebas.

Intención deiforme

Sólo sabrá superarse toda contrariedad cuando se llega al tercer grado, que se llama intención deiforme, porque ésta se ha unido y asimilado con Dios de tal forma que busca y ama solamente el honor, la voluntad, gloria y bien para Dios, igual en lo adverso que en lo próspero.

Feliz aquel que ha llegado hasta ahí, pues, como dice San Bernardo, disponer la voluntad con gran pureza de intención equivale a unirse con Dios, transformarse en Él y gozar de Dios en Dios.

Actuar desde el amor

P. Fernando Pascual, LC
Catholic.net

Amar por el beneficio que produce es un amor interesado. Amar con desinterés, solo para bien de Dios o de otra persona, es el amor puro. Dado que cargamos con los efectos del pecado original, conseguir de Dios el amor bueno y bello, es el medio que nos acerca al mayor nivel de amor.

Toda actividad que realicemos, desde las más sencillas y rutinarias como lavarse en la mañana o cenar, hasta las más complejas y excepcionales como concluir un proyecto pastoral, surgen desde el amor.

El amor brota al encontrarnos ante algo o alguien que nos completa, que nos alegra, que nos enriquece, que nos ofrece plenitud.

Amamos lo sencillo, como el vaso de agua en el día de calor o un buen bocadillo tras el paseo de montaña. A veces, aludimos a esta forma de amor con la palabra "deseo", que está unida a necesidades muy concretas.

Amamos lo hermoso, como la novela bien escrita, el atardecer enrojecido, la canción que aúna buena letra y excelente melodía.

Amamos el orden y la limpieza. Por eso, emprendemos el pequeño esfuerzo que embellece la casa, que sacude las habitaciones, que organiza el ropero.

Amamos a personas concretas, familiares, amigos, compañeros de trabajo. Incluso amamos a quienes se cruzan de modo fugaz y tocan nuestros corazones al descubrir que necesitan apoyo.

Desde tantos amores, nos ponemos retos, desde el esfuerzo para levantarnos temprano hasta las diversas tareas en que trabajamos durante la jornada.

Es cierto que, en ocasiones, el día se tiñe de extraña oscuridad y se avivan en nosotros amores equivocados, que nos llevan al egoísmo, a la avaricia, al deseo de controlar al otro.

Por eso, necesitamos siempre purificar el amor, de forma que apartemos todo deseo y movimiento interior que nos dañe y... que dañe a otros. Entonces, podremos acoger amores buenos, que dan belleza y plenitud a la propia vida.

Este día haré muchas cosas. En ellas, se desarrollarán y manifestarán los amores que llevo dentro, que son el verdadero motor de mis esfuerzos y carreras.

Por eso, le pido a Dios que me ayude a amar de modo bueno y bello, que es posible, sobre todo cuando me he dejado antes amar por Él y por tantas personas magníficas que me acompañan en el camino de la vida.

15 formas sencillas de expresar amor

Luisa Restrepo
Catholic-link.com

Apreciamos a las personas alegres. Y los demás aprecian nuestra alegría, porque les aporta gozo. Dado que amar es dar el bien a alguien, dar alegría es una magnífica forma de amar. ¿Cómo transmitir la alegría? Aportemos sugerencias concretas, desde la sonrisa hasta la frase evangélica que motiva el corazón.

La recopilación de actos sencillos de amor, que muchas veces pasamos por alto, son, en su sencillez, manifestaciones concretas del amor de Dios. Un corazón que se ha encontrado con Él no puede permanecer indiferente a los demás. ¡No privemos a los demás de nuestra sonrisa, de nuestra alegría, de la esperanza que da Cristo! El mundo lo necesita.

1) Sonreír ¡Un cristiano siempre es alegre!

No nos damos cuenta, pero, cuando sonreímos, aligeramos la carga a quienes nos rodean. Cuando vamos por la calle, en el trabajo, en la casa, en la universidad. La felicidad del cristiano es una bendición para los demás y para uno mismo. ¡Quién tiene a Cristo en su vida no puede estar triste! Si no puedes dar la limosna a quien te tiende la mano, regálale una sonrisa.

2) Dar las gracias siempre... aunque no debas hacerlo

Nunca te acostumbres a recibir porque lo necesitas o porque tienes derecho a. Todo lo recibes como un regalo. Nada te lo deben, aunque hayas pagado por ello. Da siempre las gracias. Es más feliz quien es agradecido. Y no exige esfuerzo.



3) Saludar con alegría a las personas que ves a diario

A quien abre la puerta, a quien limpia, a quien contesta las llamadas. Ves a la persona todos los días diario y, al saludarla, le recuerdas que es importantísima su tarea. Tanto tu trabajo como el de esa persona se hace más a gusto si le hacen ver que es valioso para alguien, que su presencia cambia las cosas.

4) Recordar a los demás cuánto los amas

Tú sabes que los amas. ¿Y ellos? Las caricias, los abrazos y las palabras nunca sobran. Si Jesús no se hubiera hecho carne, jamás habríamos entendido que Dios es amor. La simple frase "Te amo" o "Te estimo", ensancha el corazón.

5) Escuchar la historia del otro, sin prejuicios, con amor.

¿Qué puede hacernos más humanos que escuchar? Cada historia que te cuentan te une más con el otro: sus hijos, su pareja, la jefa, el profesor, las preocupaciones, las alegrías... No sólo son palabras, sino partes de la vida que necesitan ser compartidas. Y recuerda que escuchar es diferente de oír.

6) Detenerte para ayudar: estar atento a quien te necesita

Cada quien tiene su problema. Quizás es un problema de matemáticas, una duda sin respuesta, algo de hambre a mitad de la mañana. Y todos necesitamos el apoyo del otro, porque no somos todopoderosos. Ayuda siempre que puedas, igual que tú también la esperas cuando la necesitas.

7) Levantarle los ánimos a alguien

Ves que no anda bien. O nada bien. Quizás no sabes qué hacer. Quieres sacarle una sonrisa, hacerle saber que no todo es malo. Mucho ayuda saber que alguien te comprende. Y comprender es una forma de ama. Sé pañuelo de lágrimas y corazón abierto a quien carga con una dificultad.

8) Celebrar las cualidades o éxitos de otro

A veces, llamamos lo que nos gusta y nos alegra de los demás, sean éxitos, cualidades, buenas actitudes. Simples frases como «¡Felicidades!», «Me alegro mucho por ti», “Ese color te queda muy bien”, ponen brillo al día de tu compañero y crean un ambiente para vernos como Dios nos ve.

9) Tomar lo que no usas y regalarlo a quien lo necesita

¿Te has imaginado alguna vez que tu playera o bufanda favorita de cuando tenías 17 años y ahora atrae a una adolescente, que no tiene mucho para ponerse? Si eres hermano mayor, lo sabes. Por eso es bueno acostumbrarnos a valorar lo que ya no usamos y, si tenemos la oportunidad de darlo, desprendámonos y regalémoslo. Así se alegra el corazón de alguien y le protege del frío.

10) Ayudar cuando se necesita para que otro descanse

Se vive en las familias: cuando uno descansa, otro trabaja. Nada más hermoso que ver que alguien comenzó la limpieza que necesitabas y te la ahorra o que hay alguien a quien siempre puedes pedir ayuda. Cuando nos ayudamos a llevar las responsabilidades diarias en la casa o en el trabajo, la vida es más llevadera.

11) Corregir con amor: no callar por miedo

Corregir es un arte. Muchas veces nos encontramos en situaciones que no sabemos manejar. El mejor método para afrontar la dificultad es el amor, que no sólo sabe corregir, sino que sabe perdonar, aceptar y seguir adelante. No tengas miedo de corregir y ser corregido. ¿Cómo? Proponiendo la actividad positiva, evitando la palabra no o mal: “Queda más limpio así”, “Serás más puntual anticipando pendientes”, “Suena mejor decir...”. Es una muestra de que los demás mejoran contigo.

12) Tener buenos detalles con quienes tienes cerca

Sabes lo que le gusta. ¿Por qué no aprovecharlo? ¡Qué sorpresa recibir una fruta, una galleta, una pluma común! No se trata de grandes regalos, sino detalles de estima. Mucho se disfruta el gesto dado con amor. Basta una ayuda pequeña para que el otro gane dos minutos de descanso y tú recibas una

sonrisa auténtica. Salir de sí y ponerse en los zapatos de los demás nos mejora y alegra profundamente.

13) Limpiar lo que uso en casa

En familia o viviendo solo, se percibe lo importante que es recoger y limpiar platos, ropa, piso, puerta o mueble que usas. Una voz dentro de ti dice que deberías cuidar el orden y la limpieza. Y, si además ayudas un poco a quienes tienes cerca... Al menos, limpia lo que ensucias y no inclines el hombro para que trabaje otro.

14) Llamar por teléfono a tus padres o abuelos

Vive lejos, quizás solo, tienes tu trabajo y amistades... Quizás tu propio hogar. Sin embargo, tus padres y abuelos aún se conmueven cuando te escuchan, cuando saben de tus ocupaciones, sobre todo si no esperan tu llamada. Si sumas atención para escuchar qué necesitan y procuras resolverlo, repartes gestos de enorme valor.

15) Ayudar a los demás a superar obstáculos

De chiquitos lo hacíamos. Es excelente regresar a esta buena costumbre. Ayudar a la anciana a subir al transporte, cargar las maletas del abuelo, cruzar la calle con el ciego, regalar una moneda a la cajera para el cambio. Detalles de amor. Nunca se olvidan. Gestos excepcionales que no cuestan y embellecen a la humanidad.

