

En este mes de mayo... cómo mejorar las actitudes del corazón.

Cambiar actitudes del corazón es una tarea espléndida en el mes de mayo, que está cuajado de fiestas con fuerte invitación a mejorar nuestros gestos diarios.

Ante un atardecer dorado de nubes enrojecidas, el ateo ve el fenómeno físico de rayos solares reflejados en el polvo de la atmósfera; **pero el cristiano** ve la creación de Dios; y una madre de familia siente paz, contemplándolo con sus hijos, desde el jardín.

La diferencia de percepción viene del corazón, de la actitud que domina el interior. ¿Se puede mejorar esta actitud interior?

Una actitud es una inclinación, una preferencia que orienta la propia visión y el propio actuar ante, por ejemplo, un día bochornoso, ante la



noticia agradable o ante el gesto de alguien que encontramos. Las actitudes se labran con el tiempo y acogen o reniegan del momento difícil o de la reacción imprevista ante quien está cerca. Se puede cambiar una actitud para mejor y... para peor. Quien desee tener mejores actitudes puede conseguirlo. Veamos cómo.

El punto de arranque es la invitación evangélica: "El hombre bueno, del buen tesoro de su corazón saca el bien; y el hombre malo, del mal tesoro de su corazón saca el mal; porque de lo que rebosa el corazón habla la boca" (Lc 6:45). Quien cultiva su corazón, lo mejora, y quien lo descuida, conservará los malos arranques. La buena noticia es que el cristiano tiene herramientas muy eficaces para mejorar sus actitudes, herramientas que son extrañas o desconocidas para los no cristianos.

1ª herramienta. La primera herramienta del cristiano para cambiar a mejor su corazón es la acción del Espíritu Santo, que refuerza las buenas disposiciones y lo hace más amoroso o más misericordioso, así como apoya para sanar las yagas almacenadas. En este mes de mayo en que celebramos **Pentecostés (festividad de la venida del Espíritu Santo)**, abrir el corazón para recibir su gracia transformadora, es una buena oportunidad para enriquecernos internamente.

2ª herramienta. El cristiano tiene una segunda herramienta para cambiar sus actitudes: el ejemplo de Jesucristo. ¿Quiero tener más humildad para no engreírme ante los demás o mayor bondad para hacer felices a quienes tengo cerca? Basta aprender cómo Jesús trató a los necesitados, a los pecadores o a sus amigos los apóstoles.

3ª herramienta. Otra herramienta más para mejorar el corazón es la cercanía con la Santísima Virgen. Dejar que María nos enseñe la humildad, la dedicación a Jesús, su presencia en la Iglesia, el silencio durante el trabajo cotidiano, todo esto permite un aprendizaje que cambiará nuestras actitudes en el trato con quienes convivimos, en la dedicación amorosa hacia todos, y, en consecuencia, en una vida más feliz y más plena para quien busca estas mejoras.

Mayo, mes de la Virgen, es un excelente momento para festejarla, imitando todas sus virtudes.

Las siguientes lecturas ayudarán a quienes decidan buscar mejorar las actitudes de sus corazones. El Espíritu Santo les acompañe e ilumine.

Actitudes de amor

Fuente: *Catholic.net*

El mes de la Virgen en el hemisferio norte es clara invitación a crecer en el amor. Las disposiciones de una madre en el cuidado de los hijos y la atención al esposo se magnifican en la figura de María. La cultura dominante desplaza el perfil de la mujer dedicada al hogar por amor y enaltece a la mujer empresaria o con los aplausos públicos, exaltando los brillos exteriores y relegando las tareas del cuidado silencioso y de cariño con quien necesita apoyo, dedicación a veces poco agradable.

El amor es buscar el bien de otra persona. Es lo opuesto al egoísmo, a la búsqueda del bien propio.

Cuanto aumente la actitud de buscar felicidad para alguien, nos cambia el corazón, según enseña Jesucristo. Los comentarios a tres Evangelios, que vienen a continuación, abren senderos para crecer en el amor.

Evangelio según san Juan 3,16-21

*“Porque de tal manera amó Dios al mundo, que **entregó** a su Hijo unigénito, para que todo aquel que en Él cree, no se pierda, sino que tenga vida eterna”.*

Comenzar la meditación en la primera de este texto: **entregó**. Es el mismísimo Dios, eterno creador, que entrega a su Hijo para nuestra salvación. Y nos interpela para pedirnos la entrega, según podamos. En la vida de los santos y de las personas que desgastaron sus vidas por amor a Dios, por la salvación de las almas, se aprende a seguir a Cristo y a que reine en los corazones.

Necesitamos pedir al Señor la gracia de corresponder a su amor, ser verdaderos apóstoles, experimentarlo en cada visita eucarística, en cada comunión, para que nuestro corazón crezca en amor y se note cuando cuidamos de personas cercanas que necesitan consuelo o simplemente de alguien que nos escuche. Así iluminaremos como lámpara en las sombras del sendero diario.

Este evangelio de Juan pide que seamos ejemplo, el cual se concreta en obras y en testimonio, grandes palancas para llevar más almas a Cristo. Cada momento de cada día es una ocasión para agradar a Dios, además de santificar lo que hacemos, porque actuar con amor y responsabilidad es la esencia del apóstol de Cristo.

Cuánta alegría y consuelo nos dan las palabras de san Juan que hemos escuchado: es tal el amor que Dios nos tiene, que nos hizo sus hijos y, cuando podamos verlo cara a cara, descubriremos aún más la grandeza de su amor. No sólo eso. El amor de Dios es siempre más grande de lo que podemos imaginar y se extiende incluso más allá de cualquier pecado que nuestra conciencia pueda reprocharnos. Es un amor que no conoce límites ni fronteras, no tiene esos obstáculos que nosotros, por el contrario, solemos poner a una persona, por temor a que nos quite nuestra libertad (Homilía de S. S. Francisco, 9 de marzo de 2018).

El mes de María es el mes de las madres. ¿Hay más cercanía entre una madre cristiana y la Virgen? Los varones carecemos del instinto maternal, que tiene rasgos muy propios frente al de paternidad, pues la convivencia entre la mamá y el feto durante el embarazo crea contactos profundos. Pero todos los varones fuimos un día hijos de una madre y recurrimos a la Virgen con actitud de pequeños necesitados de apoyo.

El mes de las madres abre la oportunidad a las mamás para reforzar su vocación de servicio y acompañamiento con quienes necesitan protección y amparo. Y pide a los varones aumentar la atención a quienes concibieron y cuidaron de los hijos. En el fondo, mujeres y varones, **necesitamos mejorar la actitud de un amor purificado** y ennoblecido.



Evangelio según san Marcos 12, 28-34

En aquel tiempo, uno de los letrados se acercó a Jesús y le preguntó: ¿Cuál es el primero de todos los mandamientos?...

Es frecuente ver en el Evangelio escenas donde la gente pone a prueba a Jesús. También hoy. El episodio de Marcos muestra la actitud del escriba que se acerca a Jesús con humildad, buscando a Dios, acercándose más a tesoros no mundanos.

El escriba, conocedor de la fe de Israel, sabía bien cuál era el primer mandato de la ley. Sin embargo, no basta saber las cosas de memoria, pues la Palabra de Dios se aprende viviéndola. ¿Qué podemos hacer para amar al Señor y al prójimo, que es la brújula y el motor de las actividades en el hogar o en el trabajo? La actitud básica para amar mejor es la escucha humilde a Dios, oír qué pide. El escriba llegó con esta actitud: percibía que Jesús tenía una respuesta diferente. La respuesta fue muy simple. Pero las palabras de Jesús cargaban un mensaje personal para él. Cuando escuchamos a Dios, en la Palabra o en nuestra conciencia, podemos hacernos sordos, aunque no podemos apagar la voz de Dios, portadora de lo que más necesitamos.

La segunda actitud del escriba es dejar que Dios sea Dios. ¿Qué lugar ocupa Él en nuestra vida?

¿Uno marginal, a quien recordamos por tradición, porque tenemos que? ¿O buscamos estar con Él unos minutos en medio de las carreras cotidianas? La amistad con Dios es la joya más preciosa de esta vida. Él la ofrece gratis, sin condiciones, en la Biblia, en la confesión, en la Eucaristía. Abrirle el propio corazón le permite actuar donde nadie más puede. La tercera actitud es la más sencilla, pero requiere nuestra intervención: pasar de la buena disposición a dar el paso o tender la mano para sostener a quien está cerca. Amar al prójimo como a sí pide la renuncia al ego y ampliar la mirada hacia alguien, sin criticarle, sin mirarle por encima del hombro, sino ver en él la presencia viva de Dios que necesita amor y comprensión. La renuncia a reafirmar el ego aligera el alma, despierta la alegría, infunde paz interior. Jesús nos pide amar como Él, sembrar su disposición de entrega y sacrificio para felicidad del otro.

Pidamos a Dios actitudes de amor, que ablande y reine en nuestro corazón, en nuestra sonrisa y en nuestras palabras. Así difundiremos la bondad de Jesús en nuestro rostro más veces. "Ama al Señor tu Dios con todo tu corazón con toda tu alma y con todas tus fuerzas, y a tu prójimo como a ti mismo" (Mc 12,30.31).

El amor al prójimo corresponde al mandato y al ejemplo de Cristo si se funda sobre un verdadero amor a Dios. Es así posible para el cristiano, a través de su dedicación, que haga experimentar a los demás la ternura procedente del Padre celestial. Para dar amor a los hermanos, hace falta, en cambio, sacarlo del horno de la caridad divina, mediante la oración, la escucha de la Palabra de Dios y el sustento de la santa Eucaristía. Con estas referencias espirituales, es posible obrar en la lógica de la gratuidad y del servicio (Discurso de S.S. Francisco, 25 de septiembre de 2017).

Evangelio según san Lucas 17, 11-19

"En aquel tiempo, cuando Jesús iba de camino a Jerusalén, pasó entre Samaria y Galilea. Estaba cerca de un pueblo, cuando le salieron al encuentro diez leprosos, los cuales se detuvieron a lo lejos y a gritos le decían: "Jesús, maestro, ten compasión de nosotros".

Existe una hermosa tradición mística en la Iglesia de Oriente que se conoce como la oración del Nombre de Jesús. Consiste en repetir durante la jornada con frecuencia: **Jesús, hijo de David, ten compasión de mí.**

Grandes hombres de oración contemplaron por muchos años estas sencillas palabras. Y en ellas encontraron las dos actitudes de un corazón saludable al acercarse a Jesús: la confianza y la gratitud.

Confianza. Saber que cuanto pediremos se nos concederá. El corazón de cada uno es un leproso anhelante de recibir su petición de salud. La lepra era enfermedad de pecadores y sólo quien podía perdonar los pecados podía curarla. ¿En qué grado confío que Jesús puede curar mis malos hábitos y mi dureza de corazón?

Agradecimiento. Las bendiciones que recibimos gratuitamente exigen, justamente, volcar la mirada a lo alto y agradecer el inmenso derroche de generosidad que recibimos... cada día. De los diez

leprosos, tristemente sólo uno regresó. ¡Y era el samaritano, el enemigo de los judíos, el extraño! Cada vez que agradecemos, el corazón se embellece con la luz del Evangelio.

Es nuestro corazón más bondadoso cuando expresa confianza y cuando agradece. Quien agradece, da gloria a Dios. Y quien da gloria a Dios es salvado por su fe.

«O se puede pensar en los diez leprosos de los que habla también Lucas, los cuales fueron sanados y se fueron, aunque solamente uno volvió a dar gracias: los otros habían sido sanados y se olvidaron de Jesús. Frente a una fe condicionada por el interés, Jesús reprocha y dice: "Trabajad, no por la comida que no dura, sino por la comida que permanece para la vida eterna, y que el Hijo del hombre os dará". Comida que es la Palabra de Dios y el amor de Dios» (Homilía de S.S. Francisco, 16 de abril de 2018).

Actitudes fundamentales del seguidor de Jesús

Pbro. Joaquín Dاوزón Montero
Fuente: Semanario Alégrate

Los evangélicos dicen que el Bautismo en nada cambia a quien lo recibe. La tradición católica enseña que el Bautismo regenera, hace nacer de nuevo. Para los primeros, es solo una escenificación de lo sucedido en el Jordán. Para la Iglesia Católica es **recibir al Espíritu Santo**, que deja una huella con sus dones, con la fe, la esperanza y la caridad, virtudes teologales y comunitarias.



La acción de Dios es una fuerza potente que transforma, siempre que el alma se abra al fuego divino. ¿Quiero amar mejor? Si me esfuerzo, conseguiré un mejor amor humano. Si permito a Dios cambiar mi corazón, no según mi cálculo, sino según lo marque Él, entonces amaré como Dios ama, amaré con caridad sobrenatural.

Cuando el alma recibe la llamada de Dios, también recibe energías. Y son energías sobrehumanas, pues el seguimiento a la voz de Dios es una tarea superior a las fuerzas naturales.

El seguimiento de Jesús pide actitud del discípulo, de seguidor de Jesús llamado a una misión superior a la vocación humana.

El verbo *seguir*, en sus diferentes flexiones, aparece 93 veces en el Nuevo Testamento. **Observar las actitudes más fuertes del seguidor de Jesús lleva a la fe, la esperanza y el amor.** Se reciben en forma de semilla durante el Bautismo y el cristiano las alimenta... o las descuida. Aclaremos su perfil para cultivarlas mejor.

La fe del cristiano es la aceptación de Jesús, de su divinidad y su humanidad, como salvador y como ejemplo de vida cotidiana. En cualquier encuentro entre personas, serio, existe una co-relación, una relación con, y una co-efusión, efusión con, de afecto, cordialidad, cariño, calor. Por esto, todo seguidor de

Jesús debe correlacionarse con la vida del Salvador, estar con él (Mc 3,14) y asimilar su mensaje, que es conocerlo y meditarlo continuamente en su Evangelio. Así se mantiene una intensa complicidad con Jesús. Tener fe en el salvador es compenetrarse con Él.

La esperanza cristiana se centra en la seguridad de todas las promesas de Dios, a cada individuo y al pueblo de Dios. La esperanza mira a la profecía del futuro, no a un horizonte utópico, sino con firmeza, con anticipación de un futuro que cumplirá las promesas y, sobre todo, con el éxito glorioso que nos jalonea. Cambiar la actitud del corazón lleva a esperar lo que el mundo no espera, con la certeza de que es posible una sociedad mejor.

El amor cristiano no es el eros griego, estímulo espontáneo y humano hacia otra persona. El amor cristiano es amar de un modo superior al natural, amar como ama Dios y aplicarlo en el amor a todos. El amor cristiano se realiza también en la comunidad, sea familiar, eclesial, social, con los amigos. Cuando cambiamos la actitud de amar porque nos beneficia y buscamos el bien de otro, entramos en el misterio de la caridad, del amor superior.

Para crecer en la fe, la esperanza y la caridad, virtudes teologales, para aplicarlas en nuestro día comunitario, **pidamos vivirlas a la Madre de todos los cristianos**, quien las vivió plenamente.

Educar el corazón

J.M. Martín, J. Verdiá

Fuente: Opus Dei

La Ascensión del Señor supuso una fuerte experiencia emocional para la Virgen y para los Apóstoles, pues presenciar el triunfo de subir al cielo también suponía la separación del hijo y del maestro amado. **Igualmente, los cristianos vivimos momentos agradables y molestos, sea una boda o un funeral, en los cuales reaccionaremos según se haya educado nuestro corazón.**

Mejorar las actitudes del corazón, para que crezca en el amor y no se ahogue en el egoísmo, requiere de la gracia de Dios y de una buena educación de los sentimientos, que se forman especialmente durante la niñez. **El aprendizaje del amor se forma desde los primeros años y sus principales maestros son los padres.**

Con el tiempo, este amor necesita crecer y remodelarse, porque los años nos cambian y no es igual convivir en el matrimonio o tratar a las amistades con treinta años que con sesenta.

La educación, derecho y deber de los padres, prolonga, de algún modo, la nueva vida generada. Un hijo es una persona diferente y también la materialización del amor de los esposos ante Dios. La educación se convierte en la continuación del amor que trae al hijo a la vida, a quien los padres buscan darle los recursos para ser feliz, para asumir su lugar en el mundo, para realizarse humana y sobrenaturalmente.

Cada hijo es para los padres cristianos una muestra de la confianza de Dios, que les da la oportunidad de educarlos bien y, como decía San Josemaría Escrivá,





En el origen de la personalidad

En el Domingo Pentecostés hubo un derrame de fuerza y gracia del Espíritu Santo. La celebración de esta fiesta es una invitación a dejarnos llevar, a dejarnos invadir de la energía que Dios da al corazón dócil a sus propuestas.

Hay actitud pasiva, incluso negativa, en muchas religiones y tradiciones morales, la cual contrasta con las palabras que Dios dirigió al profeta Ezequiel: *Les daré un corazón de carne, para que sigan mis preceptos, guarden mis leyes y las cumplan* (Ez 11,19-21). Tener un corazón de carne es tener un corazón capaz de amar, dispuesto a seguir la voluntad divina. Según el texto bíblico, las pasiones desordenadas no serían un fruto del exceso de corazón sino la consecuencia de un mal corazón, que necesita ser sanado. Así lo confirmó Jesucristo: *El hombre bueno del buen tesoro de su corazón saca lo bueno, y el malo de su mal corazón saca lo malo: porque de la abundancia del corazón habla su boca* (Lc 6,45-47), *pues del corazón salen las cosas que hacen impuro al hombre* (Mt 15,18-20), aunque también las buenas.

La persona necesita los afectos, poderoso motor para la acción. Cada quien tiende hacia lo que le gusta y la educación consiste en fomentar deseos del bien en el individuo. Cabe comportarse de modo noble y con pasión. ¿Qué hay más natural que el amor de una madre por su hijo? ¡Y cómo empuja ese cariño a tantos actos de sacrificio, llevados con alegría! Por eso, ante un momento desagradable como atender al enfermo o llevar a la hija a una fiesta, ¡cuánto más fácil es rehuir el esfuerzo! Aprender a descubrir la torpeza en una debilidad que hiere la salud o la belleza de entrega para apoyar en las tareas de la casa, motivo fuerte donde la experiencia de la superioridad del bien sobre el mal es mucho más que las explicaciones.

Más allá de la visión sentimentalista de la moralidad, que ve buena la mala acción nacida del buen sentimiento, como excesiva condescendencia a los gustos de los hijos, se requiere dar su lugar a las emociones. Descuidar la exigencia oportuna o el cumplimiento de un deber ante Dios no hace mejor la vida ética por abandonarse a los sentimientos. La fortaleza para realizar el bien es siempre un norte evangélico.

Así lo predicó y vivió Cristo: en Él, perfecto hombre, vemos los afectos y las pasiones cooperando para la acción correcta. Jesús se conmueve ante la muerte y obra milagros; en Getsemaní es fuerte durante una oración con vivísimos sentimientos adversos o cuando le invade la pasión de la ira correcta para restituir al Templo su dignidad (Jn 2,16).

Cuando hay un gran deseo, la persona se apasiona. Por el contrario, el desinterés lleva a cumplirlas con desgana, sin corazón. Conviene, pues, no dejarse arrastrar por los afectos, al tiempo que se pone la cabeza en lo que se hace, buscando que la emoción dé cordialidad a la razón, aunque sea agradable. La razón proporciona luz. La voluntad da unidad al deber y a los sentimientos.

es el mejor negocio. Este negocio comienza en la concepción y tiene especial fuerza en la educación de los sentimientos, de la afectividad. Los padres que se aman y ven en el hijo la culminación de su entrega, lo educarán en el amor y para amar: así les corresponde educar la afectividad de los hijos, normalizar sus afectos, lograr niños de corazón sereno.

Los sentimientos se moldean mucho durante la niñez. En la adolescencia, llegan crisis afectivas y los padres han de colaborar para que los hijos las solucionen. Si de niños fueron criados apacibles, estables, superarán con más facilidad los momentos alterados de adolescentes. El joven que aprendió a cuidar un arrebato con equilibrio emocional, cultivado en la infancia, favorece su crecimiento en hábitos de inteligencia y voluntad, con armonía afectiva, que lleva al desarrollo del espíritu.

Una condición imprescindible para edificar la buena base sentimental-afectiva es que los mismos padres mejoren su propia estabilidad emocional. ¿Cómo? Mejorando la convivencia matrimonial, cuidando su unión, demostrando con prudencia su amor mutuo delante de los hijos.

Hay quien piensa que los afectos o los sentimientos desbordan el ámbito educativo familiar, quizá porque parecen *suced*, porque escapan al control y no se puede cambiar, como el enojo explosivo. Incluso se llega a verlos desde una perspectiva negativa, pues el pecado desordena las pasiones y dificultan la actuación racional, impidiendo la obra buena. **Pero es más simple: quien maneja con acierto sus reacciones, toma buenas decisiones.**

Facilitar la purificación del corazón

Las predicaciones y comentarios sobre la fiesta de la Santísima Trinidad repiten frecuentemente el misterio de tres personas en un solo Dios, punto ideológico e intelectual, aunque lejano de la experiencia diaria en el trato con el Creador. ¿Vale la pena dedicar el tiempo para explicar lo que es... inexplicable? Quizás sea mejor emplearlo en otros puntos. ¿Cuáles?

En la Santísima Trinidad, existe, armonía y cooperación supremas de las tres personas, que invitan a vivir estos valores en la convivencia diaria del hogar o del trabajo. ¿Tenemos diferencias entre esposos o familiares? El cristiano contempla la disposición del Hijo para cumplir la voluntad de Padre y el apoyo del Espíritu Santo a la misión del Hijo para soportar las dificultades que supone obedecer las indicaciones de un superior o descubrir cómo respaldar los planes de un cuñado.

También la Santísima Trinidad se compromete al amor con los humanos, pues los llama a la existencia y les salva de sus limitaciones. Y lo hacen las tres personas, aunque recuerdo a un predicador que habló sobre diferentes funciones en cada persona de la Trinidad, pues una creó, otra nos salvó y otra nos santificó: su buena voluntad olvidó que son iguales en su naturaleza divina y en su actuación, aunque les atribuimos, les damos atribuciones diferentes. Agradecer que las tres personas divinas se ocupen de nosotros, pequeños gusanos pecadores que reptamos por el planeta, pues la gratitud nos engrandece.

Ver las características con que la Trinidad nos creó es un medio para vivir mejor de acuerdo con la naturaleza que nos dio. Así observamos que la constitución del ser humano contiene pasiones, dones de Dios, cuya finalidad es facilitar la acción voluntaria, más que difuminarla o dificultarla. La perfección moral consiste en que el hombre no sea movido al bien sólo por su voluntad, sino también por su apetito sensible según estas palabras del salmo: *Mi corazón y mi carne gritan de alegría hacia el Dios vivo* (Sal 84,3). Por eso, no es conveniente querer suprimir o reprimir las pasiones, como si fueran algo malo o rechazable.

Aunque el pecado original las haya desordenado, no las ha desnaturalizado, ni las ha corrompido en modo absoluto, irreparable, como enseñó Lutero. Necesitamos orientar de modo positivo la emotividad, dirigiéndola hacia bienes sólidos, que son el amor a Dios y a los demás. Los educadores, en primer lugar, los padres, deben buscar que el niño o el joven disfrute haciendo el bien.

La afectividad se forma facilitando a los hijos que se conozcan, y que sientan cómo despierta su sensibilidad, que lleva al enamoramiento o al enojo. La afectividad necesita trascender y saber que el afecto tiene una causa que la aviva. Quizá el resultado de esta observación sea modificar la causa o, en otras ocasiones, como en la muerte de un ser querido o una enfermedad grave, no cambiar la situación, sino aceptar los acontecimientos como procesos naturales o llamadas de Dios que nos quiere como padre al hijo.



Otras veces, la raíz de un disgusto, de un miedo o de una antipatía, permite al papá o a la mamá hablar con el hijo para que entienda el origen de su reacción y cómo sobrellevarla. **Conocerse mejor permite poner el sentimiento en su lugar, que es un gran logro.**

Otra tarea de los educadores es preparar al niño o al joven para reconocer el sentimiento que explota en sí o en otra persona. Ayudan las historias de la literatura o del cine, donde se encuentran respuestas afectivas proporcionadas, que modelan las emociones de cada quien. Los relatos introducen a quien los escucha, ve o lee y mueve sus sentimientos hacia una dirección, como la reacción del rey de Troya para ir con Aquiles, que mató en la batalla a su hijo Héctor, y recuperar el cuerpo para la sepultura, un ejemplo del afecto en un padre y de la respuesta magnánimo en el héroe griego. **Así la mente se acostumbra a mirar la realidad buscando afectos valiosos y valorar sentimientos que son positivos o destructivos.**

Dependiendo de la edad, una historia de aventuras, de suspense o un relato romántico, contribuye a reforzar los sentimientos adecuados ante situaciones variadas: indignación frente la injusticia, compasión por los desvalidos, admiración al sacrificio, amor a la belleza. **Fomentará, además, el deseo de vivir esos mismos sentimientos por su hermosura y riqueza, porque son fuentes de mejora y nobleza.**

Las buenas historias también educan el gusto estético y la diferenciación entre los relatos valiosos y los de poca calidad, fortaleciendo el sentido crítico. También ayudan a prevenir los tonos inhumanos que degeneran en chabacanería y falta de pudor, que abundan, escondidos tras la enaltecida espontaneidad superficial y la naturalidad, las cuales no respetan a quien tiene valores diferentes. Habitarse a este ambiente de realismo descarado rebaja la afectividad al nivel de solo reacción instintiva, animal, frívola. Comunicar a los hijos el rechazo a la vulgaridad previene a la visión con excesos de reacción sensitiva o sexual en el acontecer diario, como hacen quienes reducen chistes e historias a solo a placer de los sentidos o a la obsesión por la sexualidad

Conviene recordar que la educación de la afectividad no se identifica con la educación de la sexualidad, la cual es sólo una parte del mundo emocional. Cuando se logra un ambiente de confianza en el hogar, resulta más fácil hablar con los hijos sobre la grandeza y el sentido del amor humano y del sexo, aportando desde pequeños los recursos que educan los sentimientos y las virtudes, orientando el manejo adecuado de la sexualidad.

Un corazón a la medida de Cristo

La fiesta del Corpus Christi se conecta directamente con la formación del corazón, pues la presencia física de Jesucristo en la Eucaristía permite un trato presencial, de los sentidos, con Él.

Cuando un cristiano llega ante el Sagrario, no tiene un encuentro solo espiritual con Dios, sino que entra en contacto con su cuerpo y su alma, escondidos en el pan consagrado. El misterio de la encarnación, de la bajada de Dios al planeta Tierra, continua por la transubstanciación, permanente presencia del Hijo en tantos rincones del mundo. Si las emociones se educan con vivencias, la cercanía del creyente con la Eucaristía es el medio ideal para remodelar el amor a Dios en el propio corazón.

La educación de las emociones en los hijos forma un corazón sensible, capaz de corresponder al amor de Dios y sentir misericordia por los hombres, que percibe las preocupaciones de quienes le rodean, que perdona y comprende.

Así sabrá sacrificarse, con Jesucristo, por quienes necesitan salvación.

La serenidad y exigencia en el hogar contribuyen a transmitir por ósmosis la confianza y la estabilidad en el complejo mundo de los sentimientos. Si los hijos se sienten amados incondicionalmente, si aprecian que la buena obra es motivo de alegría para sus padres, que no les retiran la confianza en sus errores, si se les facilita la sinceridad para expresar sus emociones, esos hijos crecen en un clima de orden y sosiego, de sentimientos positivos como la comprensión y la alegría, que no que quita la paz en enfados o envidias, percibiendo inconscientemente la invitación a pedir perdón, a comprender o a dar gestos de cariño.

Los corazones enamorados de los valores, del bien, de Dios son resultado de vivencias donde

están presentes la bondad y la grandeza de Dios. Mucho ayuda a la maduración de los afectos poner el corazón en el Señor y seguir su voluntad: como enseñaba San Josemaría Escrivá, hay que *ponerle siete cerrojos, uno por cada pecado capital.*

El corazón humano tiene afectos que sólo son para Dios y la conciencia pierde la paz si los dirige a otras cosas. La verdadera pureza del alma cierra las puertas a cuanto sea dar lo que es de Cristo a criaturas o al propio yo. Es preciso asegurar la capacidad de amar para ajustarse a la riqueza de Dios, sin desarticularse por afectos destructivos. La imagen de los siete cerrojos es más que la solo moderación de la concupiscencia o de la preocupación excesiva por los gustos materiales: nos recuerda que la vanidad, la imaginación descontrolada, la memoria pervertida, el apetito desatado en la comida, debilitan la energía personal, mientras que el trato amable con quienes nos irritan o el dominio de los impulsos instintivos ennoblecen la personalidad. **La paradoja está en que poner grilletes al corazón aumenta la libertad de amar, con todas las fuerzas inalteradas del corazón.**

La humanidad Santísima del Señor es el crisol en el que mejor se pueden afinar el corazón y sus afectos. Enseñar a los hijos a tratar a Jesús y a su Madre con iguales manifestaciones de cariño que a sus padres favorece el descubrimiento de grandes afectos, así como la llegada del Señor a sus almas. **Un corazón que guarda su integridad para Dios, se posee entero y es capaz de donarse totalmente.**



El corazón es un símbolo de profunda riqueza humana, centro de la persona, donde las potencias más íntimas y elevadas convergen y la persona toma energías para actuar. Este motor bien educado, cuidado, moderado, afinado, encauza su potencia en la dirección justa. **Para amar y enseñar a amar con fuerza es preciso que cada uno extirpe de su propia vida cuanto estorba la vida de Cristo en nosotros, como el apego a nuestra comodidad, el egoísmo, la tendencia al lucimiento personal.**

Sólo reproduciendo en nosotros la vida de Cristo, podremos trasmitirla. La correspondencia a la gracia y la lucha personal desarrollan el alma y poco a poco el corazón se vuelve magnánimo, dedicando sus mejores esfuerzos a causas heroicas, siguiendo la voluntad de Dios.

En momentos, el hombre viejo trata de ganar sus fueros perdidos, pero la madurez afectiva, que es independiente de la edad, lleva a mirar más allá de las pasiones, descubriendo qué las ha desencadenado y cómo reaccionar ante su estímulo. Siempre contará con el refugio que le ofrecen el Señor y su Madre. **Acostumbrarse a poner el pobre corazón en el Dulce e Inmaculado Corazón de María purifica de mucha escoria y conduce hacia el Corazón Sacratísimo y Misericordioso de Jesús.**



Educación del corazón: un arte

P. Lluçia Pou Sabaté

La fiesta de la Visitación de María a Santa Isabel muestra la acción amorosa de una mujer embarazada en un largo recorrido, trabajoso, para acompañar a quien necesita compañía. La Virgen muestra que el seguimiento de Dios se materializa en el servicio y que, si amar es la finalidad máxima en esta vida, **aprender a amar es la gran tarea y educar el amor es el arte de las artes.**

Una mirada a un rasgo destacado en la sociedad actual contraponen el acto servicial de María visitando a su prima y los atropellos desconcertantes que se expanden por muchos lugares. ¿Se trata solo de movimientos sociales o tienen que ver con las ilusiones y los desengaños que anidan en el corazón de las personas?

Ante la sorpresa de los brotes de violencia juvenil, como los de las pandillas en Centroamérica, en España y otros países, las estadísticas muestran su aumento. Buscando causas y analizando si es o no es simple descarga de adrenalina, que se puede sustituir con el deporte, el dato destacado es que la sociedad puede acostumbrarse a la muerte y a la violencia. ¿Hay demencia en quien declaró que mató a una compañera para tener "una nueva experiencia"? Y si busca fama matando, ¿hasta dónde ha recibido influjo de una tendencia social la pobre joven que usa la violencia para destacar?

¿Falta educación en la juventud? ¿Hay que comprender su explosión? Las estadísticas muestran que los estudiantes reciben buen nivel de conocimientos y están muy informados. ¿Acaso les falta más disciplina?

Se habla mucho del respeto a las normas, pero las normas no se respetan en un amplio abanico del sector juvenil. ¿Será que no se dan motivos para cumplirlas y por eso no se cumplen? ¿Hay disciplina eficaz solo cuando hay un motivo?

La racionalidad de las reglas se muestra en la verdad de las mismas y no sobre el principio de que quien manda tiene poder para dictarlas, con la obligación de obedecerse. Me parece que este razonamiento no convence ni al anarquista ni al joven rebelde. No es un argumento falso, pero hace pobre el valor de la norma, sólo sostenida en el poder de la imposición.

Me parece obvio que **una norma tiene valor si tiene un buen fundamento, si responde a la defensa de un valor, si su verdad es lógica.** Cuando va de acuerdo con la verdad del hombre, satisface obedecerla. Y, como decía Nietzsche, quien tiene un por qué hacer las cosas encuentra el cómo, pues entender el motivo, su verdad, facilita la decisión para ejecutarlo, porque quiere, porque ve válido hacerlo: es la norma interiorizada.

El deseo de dar sentido a la vida se apoya sobre los valores. El sentido de racionalidad domina entonces las pasiones y conduce al comportamiento de personas libres y responsables, que saben pedir sus derechos cuando también cumplen sus deberes. La persona se hace creativa, no borrego en manos de eslóganes manipuladores del sistema, dejando el individualismo para ser solidario.



Cuando existen personalidades referentes, que viven los valores que predicán, los jóvenes reciben formación, no sermones. Son los modelos creíbles quienes enriquecen a la juventud. **Primero está el ideal y luego viene la disciplina,** porque la voluntad es débil, para luchar por la meta valiosa. Cuando los jóvenes llenen su corazón de ideales calificados, su esfuerzo se canalizará a tesoros sólidos.

Con solo conocimientos, con solo normas impuestas, se crean corazones fríos, mentes sin afecto. El ser humano es más que una inteligencia: es un conjunto de cualidades que supera la sola racionalidad, como la personalidad rica de María, que viaja de Nazaret hasta las cercanías de Jerusalén por 147 kilómetros. La educación del corazón es preparar a la persona para amar. Y, si amar es la finalidad máxima de toda persona, aprender a amar es la gran tarea. Y educar es el arte de las artes.

Gregorio Maraón decía haber aprendido más en la escuela primaria que en la universidad, pues el maestro de escuela le enseñó a ser persona activa, diligente, amante de la ciencia... Los conocimientos que vienen después refuerzan las actitudes del corazón luchador e inclinado a la verdad. Primero es construir la personalidad en sus facetas psicológica, social, espiritual, profunda. Luego viene el conocimiento intelectual, teórico, científico, especulativo. Pero solo con la formación integral, que cultiva toda la persona, se logran ciudadanos valiosos. Y las actitudes del corazón les hace generosos, serviciales y constructivos. **Como María.**