



*Balta Lelija*

## **29 de noviembre de 2019** **“La negación de sí mismo”**

Para cerrar la pregunta acerca de cómo practicar la contemplación en un estilo de vida “común y corriente”, quisiera repetir algunos elementos que podrían ayudar a adquirir una actitud contemplativa aun viviendo en el mundo.

1. Realizar las diversas tareas y obligaciones en el mundo como una obra para el Reino de Dios, para el Señor...
2. Recorrer un camino de santidad apropiado a las circunstancias de vida dadas.
3. Cuidar con celo los tiempos de oración, dejando atrás lo innecesario, lo secundario, lo insignificante, para estar con el Señor.
4. Buscar formas de oración que ayuden a la interiorización: meditar la Palabra de Dios, reflexionar sobre su omnipresencia y percibir su presencia en nuestro corazón, la adoración eucarística en silencio, la oración del corazón, el Santo Rosario, la “celda interior” que hemos de edificar en nuestro corazón para retornarnos frecuentemente allí...
5. Tener una relación viva e íntima con el Espíritu Santo y, con actitud de escucha, aprender a reconocer su guía. Pedirle su asistencia en el camino de seguimiento de Cristo.
6. Llegar a ser una persona que escucha y recibe, más que estar impulsada por su propia actividad. Así también se puede aprender a realizar el trabajo de forma más recogida, y a seguir el “hilo del día” que Dios ha dispuesto.
7. La oración del corazón será una ayuda para que, a lo largo de la jornada y en las labores cotidianas, recordemos pronunciar breves jaculatorias, que nos habituarán a elevar más fácil y frecuentemente nuestro corazón a Dios. De hecho, cuando uno se ha ejercitado un buen tiempo en la oración del corazón, la jaculatoria puede repetírsela prácticamente todo el tiempo.

Todos estos puntos nos pueden ayudar a tener una forma de oración y de vida contemplativa, es decir, receptiva y serena, lo cual no es aún contemplación como tal pero sí una preparación para la misma. Entonces, Dios mismo atraerá al alma y tomará cada vez más las riendas de su vida.

La segunda pregunta planteada es la siguiente:

### **¿Cómo puedo negarme a mí mismo?**

*“El que quiera ser discípulo mío que se niegue a sí mismo, cargue su cruz y me siga” (Mc 8,34).*

El concepto “negación de sí mismo” se refiere a que uno, por decisión propia y con la gracia de Dios, hace a un lado todo aquello que obstaculiza la Voluntad de Dios.

Esto hace parte esencial del camino de seguimiento de Cristo, porque ser discípulo Suyo significa querer ser en todo igual a Él, para llegar a ser perfectos como el Padre del Cielo (cf. Mt 5,48).

No es solamente el pecado el que se interpone, separándonos de Dios; sino también las muchas consecuencias del pecado, las malas costumbres, muchas ilusiones y deseos que tenemos y que no corresponden a la Voluntad de Dios, etc...

La negación de sí mismo hace parte del día a día en el seguimiento de Cristo, porque tenemos muchos deseos e ilusiones que no corresponden a la Voluntad de Dios, ni tampoco a la realidad. En el lenguaje místico, suele hablarse de la “vía purgativa” - la purificación-, que tiene carácter tanto activo como pasivo. Una vez que se haya atravesado por ciertas purificaciones y el amor de Dios haya crecido, se vuelve más fácil aceptar todas las circunstancias que Él mande o permita. Y no sólo aceptarlas, sino descubrir Su amor en ellas...

Concretamente esto significa aprender día a día a dejarse formar por el Espíritu del Señor.

Si yo, por ejemplo, noto que mi deseo por las cosas de este mundo es demasiado fuerte -es decir, desordenado-, entonces tengo que trabajar en vencerlo. Si se presentan circunstancias que yo no escogí por mí mismo pero que tampoco pueden ser cambiadas, entonces tendré que aprender a aceptarlas, a pesar de la resistencia interior.

Negarse a sí mismo significa ya no ambicionar la felicidad según nuestros propios criterios, sino hallarla en el cumplimiento de la Voluntad de Dios.

Esto implica un largo camino, que durará hasta el fin de nuestra vida, porque el amor propio está muy arraigado en nosotros. Esto quiere decir que nuestra capacidad de amar está fuertemente centrada en nuestro propio yo, y, a través de la negación de sí mismo, puede concentrarse en Dios. Si lo tenemos en claro, cada día se nos convertirá en una escuela de amor, y, con el paso del tiempo, la negación de sí mismo se nos volverá incluso una necesidad espiritual, a sabiendas de que así creceremos en el amor.

Vale aclarar que en la negación de sí mismo también pueden mezclarse elementos que no son sanos, de manera que, por ejemplo, se llega a creer que cualquier deleite natural o alegría de vivir sería un obstáculo en el seguimiento de Cristo. ¡Hay que cuidar que esto no suceda, para que no se distorsione!

Por eso, hay que tener presente que se trata de vencer el amor propio desordenado; es decir, aquellas cosas que son excesivas, que debilitan nuestra alma, que tienden a la autosatisfacción, y que nos llevan a dependencias o a apegos desordenados.