



*En nuestra vida, ningún error es imperdonable. Pero tampoco hay remedios que nos curen “por dentro” de una vez para siempre. Necesitamos levantarnos una y otra vez*

**Tomás Trigo**, profesor de Teología Moral de la Universidad de Navarra, da ideas para que lo vivido -y sufrido- en los últimos meses nos ayude a comenzar una nueva forma de vivir, más coherente con nuestra fe.

Impresiona que algo tan pequeño como un virus provoque tanto daño. Pero también algo tan minúsculo como los anticuerpos, que son moléculas, permiten al sistema inmunitario identificar y neutralizar los virus. En la vivencia de la fe, también existe algo similar a los anticuerpos, que nos permite identificar y neutralizar los errores que hemos cometido, para evitar recaer en ellos. También los vicios y pecados que el confinamiento ha puesto ante cada cual, tal vez con mayor crudeza: soberbia, asperezas en el trato, excesiva autoexigencia, malos modos, consumismo, poca diligencia profesional, lujuria, deseo de aparentar en redes sociales, falta de paciencia, despreocupación por quienes sufren...

Pero ¿cómo convertir esas debilidades en fortalezas, e “inmunizarnos”

para el futuro? ¿Qué hacer para no olvidar las lecciones aprendidas en estos meses de fragilidad, desbordamiento y temores? ¿Podemos volver a la normalidad en nuestra familia, con los amigos, en el trabajo, o cuando nadie nos ve, renovados por dentro?

Tomás Trigo, profesor de Teología Moral de la Universidad de Navarra, explica que ejercitarse en el hábito de hacer examen de nuestra vida para retomar el rumbo tantas veces como sea necesario, y nutrirnos de la Confesión y la Eucaristía, son ayudas esenciales para “vivir en verdad”, como recomendaba **santa Teresa de Jesús**, sin caer en deseos buenistas de corto recorrido, o en el activismo sin Dios.

La primera recomendación de Trigo para hacer un propósito serio de mejorar es el examen de conciencia: “Los exámenes de conciencia suelen estar hechos de preguntas [p. e., repasando los mandamientos para ver cómo los cumplimos, o con cuestiones sobre cómo tratamos a los demás, cómo hacemos nuestras tareas diarias, etc.]. Pero la clave, más que hacer un examen exhaustivo, es pensar que es el Señor quien te hace esas preguntas. Y, después, responderle con sinceridad, porque todos tenemos la tendencia de autojustificarnos”. Por eso, conviene invocar al Espíritu Santo y hacer presencia de Dios antes de empezar.

***Al hacer examen de conciencia, la clave es pensar que es el Señor quien te hace esas preguntas***

### ***Realista y concreto***

También son de gran ayuda tres preguntas que se proponen en algunas catequesis juveniles, y que resultan muy útiles también a los adultos: ¿Qué clase de persona soy? ¿Qué clase de persona quiero llegar a ser? ¿Qué actitudes y acciones concretas tengo que cambiar o iniciar para pasar de la persona que soy a la que quiero ser?

Cuando esa mirada de conjunto a la propia vida es realista, lleva a agradecer a Dios “tantas cosas buenas que no hemos agradecido antes”, señala Trigo. Y también conduce al arrepentimiento concreto: “Tras reconocer el amor de Dios, vendrá el dolor de amor por haberle ofendido y el propósito de no ofenderle más. Después, pedir perdón a los demás por no habernos comportado bien: el marido a la mujer, la mujer al marido, los hijos a los padres... Además de darles las gracias”.

### ***Voluntad, no voluntarismo***

Una herramienta útil es poner por escrito, y de la forma más concreta posible, tres aspectos: lo negativo que queremos cambiar de nosotros mismos; lo bueno que deseamos alcanzar; y las actitudes y rutinas

cotidianas que queremos llevar a cabo a partir de ahora, como compromisos periódicos (por ejemplo, vencer la vergüenza y bendecir la mesa a diario, retirarnos a otra habitación antes de gritar a los niños, seguir rezando el Rosario en familia, mantener cada 15 días el trato con ese vecino anciano al que hemos ayudado en el confinamiento).

### ***La fuente para poner por obra tus propósitos te viene de la oración y los sacramentos***

Pero ojo: la voluntad de vivir con mayor coherencia con nuestra fe no debe confundirse con el voluntarismo de querer cambiar por nuestras fuerzas, o siguiendo consejos mundanos: “La fuente de la vida cristiana -recuerda Trigo- es la oración y los sacramentos, especialmente la Eucaristía. De ahí viene la fuerza para poner por obra tus propósitos”. Y, además, “tratar con la Virgen para estar cerca de Jesús; y buscar ayuda humana. Por ejemplo, el acompañamiento espiritual con un sacerdote ayuda a recorrer este camino con alegría”.

¿Y cuando, después de estos propósitos, volvemos a caer en los mismos errores y pecados? “El gran desanimador es el diablo”, alerta Trigo. Por eso, “hemos de estar pendientes y seguir con nuestros propósitos pase lo que pase, sabiendo que con la gracia de Dios los alcanzaremos”. Y da un ejemplo gráfico: “A veces queremos vernos perfectos, como un niño con traje nuevo. Si cae una mancha, ¿tiras el traje? ¡No! ¡Se puede lavar! La vida cristiana no va de ser perfectos sino de amar a Dios. Si fallas, le pides perdón y sigues adelante para amarle más. Dios se sirve de las caídas para que cuentes más con Él”.

“Y si alguna vez te alejas de Dios por el pecado mortal -añade-, date cuenta de que has cambiado el amor verdadero por otros amores. Es momento de reconocer con sencillez que has pecado y rechazar la tentación de la soberbia, que es la peor. A continuación, ponte en camino con decisión. No caigas en excusas como lo haré más adelante. Dios te quiere con locura. Ha pensado en ti desde toda la eternidad. Le importa lo que te pasa. Te ama y tú respondes con todo lo que haces: el trabajo, el cuidado de los hijos, la preocupación por los demás, sonreír...”. Para emprender una nueva forma de vivir, “cualquier cosa pequeña tiene un gran valor”, concluye.

### ***Inmunízate al desaliento***

Tienes ganas de ser mejor. De salir ahí y comerte el mundo. Te han inspirado tantas personas que han sacado lo mejor de sí para ayudar a otros durante la pandemia. Vamos a dejar que se vea, con la ayuda de Dios. ¡Ánimo!

## La 'nueva normalidad' es tiempo para la conversión

Publicado: Jueves, 16 Julio 2020 01:22

Escrito por Belén Huertas y José Antonio Méndez

---

### Si te suena esto..

- “Me fío de mis cualidades, mi experiencia, mis ahorros o mis planes, aunque sé que sin Dios no puedo nada”. “Muchas veces dejo a Dios para más tarde o para otro día y no sé contar con Él en mis planes. A veces me ocupo de Él como por obligación”.
- “Doy a mi trabajo un tiempo que tomo prestado de mi familia o de mi relación con Él, aunque sé que no podré devolverlo”.
- “Juzgo y critico a otros, mientras yo mismo no cumplo mis deberes como ciudadano y cristiano”.
- “No soy generoso con la excusa de ahorrar, y después hago compras por capricho”.
- “Reclamo mis derechos a ser perdonado y comprendido, mientras guardo rencores o envidias”

### Prueba con esto..

- Sé puntual al acostarte y levantarte. Reza en ambos momentos, venciendo la pereza o el cansancio.
- Ten un rato diario de conversación con Dios, para hablarle y escucharle con confianza.
- Concreta un gesto diario para tener con Él. Demuéstrale con actos de cariño que es la Persona a quien más quieres (visítale en el Sagrario, ten un gesto con su Madre...). Y concreta gestos con los demás como expresión del amor de Dios: caricias, llamadas de teléfono, leer cuentos a los niños...
- Alégrate si “quedas mal” por Dios. Él no se avergüenza de ti.
- Idea maneras de celebrar y descansar el domingo, sin pantallas ni consumismo.
- Pide perdón a Dios y a los demás.

**Belén Huertas y José Antonio Méndez, en [revistamision.com](http://revistamision.com).**