



Hace algunos días terminé el libro “**La paz interior**” de Jacques Philippe. Es un libro espiritual muy breve, con un lenguaje sencillo y lleno de enseñanzas muy hermosas sobre importancia de cultivar **la paz espiritual** en la vida cristiana. La obra repasa todas aquellas acciones y situaciones, propias o ajenas, que nos hacen perder la paz interior; por ejemplo, cuando perdemos la paz porque no aceptamos nuestro pasado, porque no nos gusta cómo somos o cómo son los demás, etc. Ofrece además reflexiones y consejos prácticos para mantener esa paz en cada una de las situaciones tratadas.

Entre esos consejos, me parecieron particularmente sugerentes y útiles los que enfrentaban el problema de la pérdida de la paz espiritual a partir de nuestros propios pecados. ¿A quién no le ha ocurrido? Cuando pecamos nos sentimos culpables por nuestras acciones y **eso es algo muy sano**; sin embargo, no es infrecuente que ese sentimiento de culpa degenera y nos lleve a experimentar remordimientos y angustias que poco o nada tienen que ver con el Dios misericordioso en el que creemos. Por esta razón, quiero repasar con ustedes 11 de los varios consejos que el libro ofrece para enfrentarnos como Dios manda a nuestros propios pecados.

(Quienes quieran comprar el libro en formato electrónico o físico pueden hacerlo [en este link](#))

## 1. Buscar la paz interior y rechazar la angustia complace al Señor

¿Qué es lo que más agrada a Dios? ¿Cuando después de una caída nos descorazonamos y atormentamos, o cuando reaccionamos diciendo: «Señor, te pido perdón, he pecado otra vez, ¡mira lo que soy capaz de hacer por mí mismo! Pero me abandono confiadamente en tu misericordia y en tu perdón y te doy gracias por no haberme permitido pecar aún más gravemente. Me abandono en ti con confianza porque sé que, un día, me curarás por fin. Mientras tanto, te pido que la experiencia de mi miseria me haga más humilde, más dulce con los otros, más consciente de que no puedo nada por mí mismo, sino que todo lo tengo que esperar solamente de tu amor y tu misericordia.

## **2. Nuestros pecados son un mal pretexto para alejarnos de Cristo**

¿Dónde encontraremos la curación de nuestras faltas sino junto a Jesús? Nuestros pecados son un mal pretexto para alejarnos de Él, pues cuanto más pecadores somos, más necesitamos acercarnos al que dice: "No tienen necesidad de médico los sanos, sino los enfermos... No he venido a llamar a los justos, sino a los pecadores" (Mt 9, 12-13).

## **3. Si me dejo tocar por el amor de Dios, mis faltas pueden convertirse en un manantial de misericordia con los demás.**

Nuestras faltas pueden convertirse en un manantial de ternura y misericordia para con el prójimo. Yo, que caigo tan fácilmente ¿puedo permitirme juzgar a mi hermano? ¿Cómo no ser misericordioso con él como el Señor lo ha sido conmigo?

## **4. La ansiedad y el desaliento que sentimos después de nuestras faltas raramente son sentimientos puros.**

La angustia, la tristeza y el desaliento que sentimos después de nuestras faltas y fracasos raramente son puros y no suelen deberse al simple dolor de haber ofendido a Dios: en ello se mezcla una buena parte de orgullo. Nos sentimos tristes y desalentados, no tanto por haber ofendido a Dios, sino porque la imagen ideal que teníamos de nosotros mismos se ha visto brutalmente destruida. ¡Frecuentemente nuestro dolor es el del orgullo herido! Este dolor excesivo es justamente la prueba de que confiábamos en nosotros mismos y en nuestras fuerzas, y no en Dios.

#### **5. Estar atentos a las armas del demonio: el desaliento.**

Hemos de saber que una de las armas que el demonio suele emplear para impedir el camino de las almas hacia Dios consiste precisamente en hacerles perder la paz y llegar a desalentarlas a la vista de sus faltas. Si los sentimientos que experimentamos después del pecado "nos causan angustia, si hacen decaer nuestro ánimo, y si nos vuelven perezosos, tímidos o lentos en el cumplimiento de nuestros deberes, hemos de creer que son sugerencias del enemigo y debemos seguir haciendo las cosas del modo habitual, sin dignarnos a escucharlas" (Combate Espiritual, Lorenzo Scupoli, cap. 25)

#### **6. Dios es capaz de sacar frutos hasta de nuestras faltas.**

La razón por la que la tristeza y el desaliento no son buenos radica en que no debemos tomar trágicamente nuestras propias faltas, pues Dios es capaz de sacar un bien de ellas. Santa Teresa de

Lisieux gustaba mucho de esta frase de San Juan de la Cruz: «El Amor sabe sacar provecho de todo, del bien como del mal que encuentra en mí, y transformar en Él todas las cosas». Nuestra confianza en Dios debe llegar hasta ahí: hasta creer que Él es lo bastante bueno y poderoso como para sacar provecho de todo, incluidas nuestras faltas y nuestras infidelidades. Cuando San Agustín cita la frase de San Pablo: «Todo coopera al bien de los que aman a Dios», añade "Etiam peccata": ¡incluso el pecado! Por supuesto, hemos de luchar enérgicamente contra el pecado y batallar por corregir nuestras imperfecciones. Nada enfría tanto el amor como la resignación ante cierta mediocridad, una resignación que es, además, una falta de confianza en Dios y de su capacidad de santificarnos.

## **7. Evitar la ilusión de querer presentarnos ante el Señor sólo cuando estamos limpios y bellos.**

En esta actitud hay mucho de presunción. A fin de cuentas, nos gustaría no necesitar de su misericordia. Sin embargo, ¿qué clase de naturaleza es la de esa pseudo-santidad a la que aspiramos, a veces inconscientemente, que nos haría prescindir de Dios? Por el contrario, la verdadera santidad consiste en reconocer siempre que dependemos exclusivamente de su misericordia.

## **8. Después de la confesión no sigas preguntándote si Dios te ha perdonado**

Eso significa querer preocuparos en vano y perder el tiempo; y en este procedimiento hay mucho orgullo e ilusión diabólica, que, a través de estas inquietudes del alma, trata de perjudicaros y atormentaros. Así, abandonaos en su misericordia divina y continuad vuestras prácticas con la

misma tranquilidad del que no ha cometido falta alguna. Incluso si habéis ofendido a Dios varias veces en un solo día, no perdáis jamás la confianza en Él.

### **9. Un alma en paz coopera mejor con el auxilio de Dios.**

No conseguiremos liberarnos del pecado con nuestras propias fuerzas, eso solamente lo conseguirá la gracia de Dios. En lugar de rebelarnos contra nosotros mismos, será más eficaz que nos encontremos en paz para dejar actuar a Dios.

### **10. Los humildes no se espantan de sus pecados.**

"Existe la ilusión, muy común, de atribuir a un sentimiento de virtud el temor y la turbación que se siente después del pecado. Aunque la inquietud que sigue al pecado vaya siempre acompañada de cierto dolor, procede, sin embargo, de un fondo de orgullo, de una secreta presunción causada por una excesiva confianza en las propias fuerzas. Así, cuando la persona que se cree asentada en la virtud y desprecia las tentaciones llega a reconocer —por la triste experiencia de sus caídas— que es tan frágil y pecadora como las demás, se asombra ante un hecho que no debía haber sucedido y, privada del débil apoyo con el que contaba, se deja invadir por el disgusto y la desesperanza. Esta desdicha no sucede nunca en el caso de los humildes, que no presumen de ellos mismos, y solamente se apoyan en Dios, porque cuando caen, no se sorprenden ni se turban, pues la luz de la verdad que los ilumina les hace ver que su caída es un efecto de su debilidad y su inconstancia" (Combate Espiritual, Lorenzo Scupoli, cap. 4 y 5)

## 11. El color del verdadero arrepentimiento.

Necesitamos saber distinguir el auténtico arrepentimiento, el verdadero deseo de corregirnos - que siempre es tranquilo, apacible y confiado-, del falso arrepentimiento, de sus remordimientos que nos conturban, nos desaniman y nos paralizan. ¡No todos los reproches que proceden de nuestra conciencia están inspirados por el Espíritu Santo! Algunos provienen de nuestro orgullo o del demonio, y tenemos que aprender a discernirlos. Y la paz es un criterio esencial en el discernimiento del espíritu. Los sentimientos que inspira el Espíritu de Dios pueden ser poderosos y profundos, pero no por ello menos sosegados.

Cortesía de nuestros amigos y aliados [Catholic-link](#)