REMEDIOS CONTRA LA TRISTEZA

Descripción

LOS SACRIFICIOS DE LA VIDA

Hago esta meditación de este sitio donde me he retirado junto con otras personas, para tener un momento de descanso y de profundización teológica, que intentamos hacer una vez al año. Se llama Curso Anual, y me ha venido con siete sacerdotes y otras personas más.

Y hoy día fue el cumpleaños de un sacerdote que cumple noventa y cuatro. Nos ha estado contando muchas cosas de su llegada al Ecuador.

Está aquí ya un montón de años que dan clara muestra de su afán apostólico, y de ese esfuerzo que ha hecho para ir sacando la Iglesia de Dios adelante.

Eso va muy de la mano del Evangelio que nos encontramos hoy en la misa, y nos dice que:

"En aquel tiempo los discípulos de Juan se acercan a Jesús y le preguntan: ¿Por qué nosotros y los fariseos ayunamos a menudo, y en cambio tus discípulos no ayunan?

Y Jesús les dijo: ¿Es que pueden guardar luto los amigos del esposo mientras el esposo está con ellos?

Llegarán días en que les arrebatarán al esposo, y entonces ayunarán.

Nadie echa un remiendo de paño sin remojar a un manto pasado, porque la pieza tira del manto y deja un roto peor.

Tampoco se echa vino nuevo en odres viejos, porque revientan los odres, se derrama el vino y los odres se estropean.

El vino nuevo se echa en odres nuevos, y así las dos cosas se conservan”.

Porque hay personas que se han dejado la vida y han hecho un sacrificio supremo, dejando sus países, dejando su familia. Y a veces, hay otros a los que no nos ha costado tanto. Hay personas que han llegado a dar su vida (en el caso de los mártires) por Jesús. Y en cambio hay otras personas que les cuesta hacer un pequeño sacrificio.

GANAR LA VIDA ETERNA

Jesús nos es claro aquí. Todos tendremos que pasar por hacer sacrificios para ganarnos la vida eterna. Ya retirarán al esposo -que se entiende es Jesús, que está con sus apóstoles-, cuando les retiren a Jesús.

Tendrán entonces que ayunar, y todos tendremos que ganarnos el cielo, también ayunando, haciendo estas cosas que nos cuestan tal vez un poco más. Y a veces no buscando tal vez mortificaciones terrenales, sino aceptando las cosas que Dios nos envía.

Ahora, en concreto, esta pandemia que nos ha mantenido en este distanciamiento social -que para algunos puede ser bastante duro-, para otras personas que han perdido su empleo o que han perdido familiares cercanos. ¡Es una cosa muy dura!

Otros en cambio, podríamos decir, que se han beneficiado, sus negocios han florecido por el ramo en

el que están, o porque las circunstancias así lo han permitido.

BUSCAR AYUDA ANTE LA ANGUSTIA

Sin embargo, son muchos los que sufren. Estos meses que he intentado atender a personas, me he dado cuenta de esto: la incertidumbre, la sensación de que las cosas no están bajo control, han producido que muchas personas duden, y se sientan angustiadas. Hay algunos que pueden sentirse un poco más tristes.

Por eso es interesante volver los ojos al Señor, que no nos deja, que nos advierte que pasaremos por estos momentos, y que también tenemos que buscar los medios.

Así como nos dice: la vasija nueva para el vino nuevo, el vestido para que no se dañe, utilizar del mismo vestido…

Y como ahora está muy de moda los remedios de psicología o de auto-superación para vencer estos miedos y angustias, empecé a revisar qué es lo que nos recomendaban los santos para esto.

REMEDIOS CONTRA LA TRISTEZA

Encontré cinco remedios contra la tristeza que recomienda santo Tomás de Aquino, y me parece que es súper asequibles, muy a la mano, porque cada uno de nosotros ha atravesado días tristes, días en los cuales no se logra superar cierta pesadez interior que contamina el ánimo y que dificulta a veces inclusive las relaciones con los demás.

Por eso, ¿existe algún truco para superar el mal humor, para recuperar la sonrisa?

Santo Tomás de Aquino propone estos cinco remedios de sorprendente eficacia:

1. El primero, concederse un placer. Es como si el famoso teólogo no se hubiese intuido ya hace siete siglos, la idea tan difundida hoy, de que el chocolate es antidepresivo. Quizá parezca como una idea materialista, pero es evidente que, una jornada llena de amargura, puede terminar bien con una buena cerveza. Que algo así sea contrario es difícilmente demostrable.

Sabemos que el Señor participaba con gusto en banquetes, en fiestas y tanto antes como después de la resurrección, disfrutó con gusto de las cosas bellas de la vida. Incluso hay un salmo que afirma que el vino alegra el corazón del hombre. Aunque es preciso aclarar que la Biblia deja claro que las borracheras no son buenas.

2. El segundo remedio es el llanto. A menudo, un momento de melancolía es más duro si no se logra encontrar una vía de escape. Y parece como si la amargura se acumulará, hasta impedir llevar a cabo la tarea más pequeña. Y el llanto es un lenguaje, un modo de expresar y deshacer el nudo de un dolor que a veces nos puede asfixiar.

También Jesús lloró y el Papa Francisco señala que ciertas realidades de la vida se ven solamente con ojos que han sido limpiados por las lágrimas. Invito a cada uno de ustedes a preguntarse: ¿Yo he aprendido a llorar?

3. El tercer medio es la compasión de los amigos. Me viene a la cabeza el personaje de Renzo, en el famoso libro “Los novios”. Trata de una gran casa deshabitada a causa de la peste, y va desgranando las grandes desgracias que han sacudido a su familia. *“Son hechos horribles que jamás habría creído llegar a ver, cosas que quitarían la alegría para toda la vida. Pero hablarlas entre amigos es un alivio”.*

Y lo dice así el personaje. Es algo que hay que experimentar para creerlo. Cuando uno se siente triste. Tiene que ver todo de color gris y en ocasiones es muy eficaz abrir el alma a un amigo. Este amigo puede ser el mismo Jesús, en la oración.

4. El cuarto es la contemplación de la verdad. De la que habla san Agustín: contemplar el esplendor de las cosas, la naturaleza, una obra de arte., escuchar música, sorprenderse con la belleza de un paisaje… todo esto puede ser un eficaz bálsamo contra la tristeza.

Un crítico literario, que pocos días después del fallecimiento de un querido amigo, tenía que hablar sobre el tema de las aventuras de Tolkien, e inició así: *“Hablar de cosas bellas ante personas interesadas es para mí un verdadero consuelo…”.*

5. El quinto remedio propuesto por santo Tomás, es el que quizás uno menos podría esperarse de un maestro medieval. Pero el teólogo afirma que un remedio fantástico con la tristeza *es dormir y darse un baño.* La eficacia del consejo es evidente, es profundamente cristiano, comprender que para remediar un mal espiritual a veces resulta necesario un alivio corporal.

Desde que Dios se ha hecho hombre, y por lo tanto ha asumido un cuerpo, el mundo material ha superado la separación entre la materia y el espíritu, que a veces es un prejuicio muy difundido, que hay una contraposición entre el cuerpo y el alma. Vamos a intentar seguir estas cosas.

Señor, te pedimos en este momento de oración que nos ayudes a vivir con más delicadeza estos detalles, para también buscar en las cosas materiales este consejo que Tú nos das: de saber poner el vino nuevo en odres nuevos.

De saber cuidar bien el cuerpo, para así llegar como este sacerdote de noventa y cuatro años, que sigue predicando, que sigue trabajando apostólicamente, porque ha cuidado del cuerpo; y al cuidar del cuerpo, ha hecho que él también pueda llegar a esta edad de forma lúcida y de forma que pueda seguir sirviendo.

Jesús, que yo también tome en cuenta estas cosas para servirte hasta el final de mi vida, haciendo que todas las cosas funcionen bien: el cuerpo y el alma.

No se puede vivir solo de restos. Hay que también cuidar bien el cuerpo. Y no se puede vivir solo de fitness y de comer sanamente: también hay que rezar.

Vamos a poner estas intenciones en manos de nuestra Madre, la Virgen, porque es importante que nos llevan a ser mejores cristianos en medio del mundo.