

A/N: Por favor sigan mientras leo lo siguiente: “Cuando estoy espiritualmente sano, nada me molesta... Cuando estoy espiritualmente sano mi esposa puede tardar una eternidad en prepararse, el mercado de valores puede bajar mil puntos en un día, el vuelo puede ser cancelado, mi equipo favorito puede perder y mis planes pueden desmoronarse, pero puedo mantener la calma y mantener una perspectiva alegre con una profunda paz interior... Cuando no estoy [espiritualmente sano], incluso las cosas más pequeñas me vuelven loco... Mi actitud hacia los demás conductores en las carreteras... es un barómetro bastante bueno de mi salud... Alguien a mi alrededor en el trabajo o en casa podría hacer la más mínima cosa irritante y eso será suficiente para retorcerme por dentro” (Matthew Kelly, *The Four Signs of a Dynamic Catholic*, 41).

- Una causa de salud espiritual es nuestro agradecimiento a Dios Padre. Cuanto más agradecidos le estemos, más felices seremos. La gratitud y la felicidad son proporcionales. Si estamos felices en este momento, es probable que también estemos agradecidos. Si estamos teniendo un día difícil, entonces piense: ¿estamos luchando con la gratitud?

S: Esta es la Segunda Lectura completa (Muestre el texto completo a la vez en una perspectiva alejada). En realidad, es una frase larga en el griego original. Comienza con las palabras: “Bendito sea Dios y Padre...”, que es el comienzo estándar de una oración judía llamada Berakah, que agradece a Dios por Sus bendiciones. La primera cualidad a destacar es a quién agradece San Pablo. Se refiere al “Padre” 16 veces, a Jesucristo 15 veces y al Espíritu Santo una vez (Bendito sea

Dios y Padre de nuestro Señor Jesucristo, que nos bendijo en Cristo con toda bendición espiritual en las regiones celestiales, así como nos escogió en Cristo antes de la fundación del mundo, para que fuéramos santos e irreprochables delante de él en amor. Nos destinó a la adopción como hijos suvos por medio de Jesucristo, según el beneplácito de su voluntad, para alabanza de su

gloriosa gracia que nos concedió gratuitamente en [el Amado](#). En [él](#) tenemos redención por [su](#) sangre, el perdón de nuestras ofensas, según las riquezas de [su](#) gracia que nos prodigó. Con toda sabiduría y perspicacia nos ha hecho conocer el misterio de [su](#) voluntad, según su beneplácito que se propuso en [Cristo](#), como plan para la plenitud de los tiempos, de reunir en él todas las cosas, las que están en el cielo y las otras cosas en la tierra. En [Cristo](#) también nosotros hemos obtenido herencia, habiendo sido destinados según el propósito de aquel que hace todas las cosas según [su](#) consejo y voluntad, para que nosotros, que fuimos los primeros en poner nuestra esperanza en [Cristo](#), vivamos para alabanza la gloria de [Dios](#). En [él](#) también vosotros, cuando oísteis la palabra de verdad, el evangelio de vuestra salvación, y creísteis en [él](#), fuisteis marcados con el sello del [Espíritu Santo](#) prometido; esta es la promesa de nuestra herencia hacia la redención como pueblo de [Dios](#), para alabanza de [su](#) gloria).

- Durante años supe que había una diferencia entre estar agradecido en general y estar agradecido *a Jesús*, pero nunca pude explicar cómo. Los cristianos hablaban de una actitud de gratitud, lo cual es bueno, pero no mencionaban el nombre de Jesús, así que supe que algo andaba mal. ¿Cómo, por ejemplo, podemos estar agradecidos por nuestra vida, nuestro hogar y nuestra educación sin agradecer a nuestros *padres por su nombre*? Luego encontré la respuesta en un libro que decía que estar agradecido en general se centra en lo *que* nos ha dado, mientras que estar agradecido a Jesús se centra en *Quién* nos lo ha dado. Ser agradecido se centra en nosotros mismos y en lo que *hemos recibido*, mientras que la gratitud a Jesús se centra en la Persona que nos ama; eso es mejor porque siempre es mejor saber que *alguien* nos ama (Fr. Robert Spitzer, *Finding True Happiness*, 272), en lugar de recibir un regalo anónimo.

La segunda cualidad a destacar es el contenido de la gratitud de San Pablo. Cuando me despierto por la mañana, hablo con Jesús de inmediato, pero tiendo a agradecerle su amor y por un buen o mal sueño, pero San Pablo aquí se centra en siete bendiciones *espirituales*:

- 1) Antes de la creación, Dios Padre nos eligió para ser santos.
- 2) Él nos destinó en amor a ser sus hijos adoptivos a través de una

relación con Jesús.

- 3) A través de la muerte de Jesús, hemos recibido perdón de todos nuestros pecados.
- 4) El Padre ha revelado Su plan previamente oculto para unir a toda la creación bajo Jesús.
- 5) A través de Jesús, los creyentes judíos han entrado en su herencia.
- 6) Los creyentes no judíos en Jesús también han recibido el Espíritu Santo.
- 7) El Espíritu Santo es la prenda de una herencia mayor por venir (Peter Williamson, *Ephesians in Catholic Commentary on Sacred Scripture*, 44).
 - Si comprendiéramos y luego agradeciéramos a la Trinidad por estas bendiciones cada mañana, seríamos cualitativamente más felices.
- Recientemente me encontré con un católico que es un buen hombre pero que no sigue plenamente a Jesús en este momento; ya no viene a misa. Todavía es parte de nuestra familia de San Antonio, pero está pasando apuros. Cuando hablamos me dijo que está agradecido por muchas cosas, por la vida, por la naturaleza, por ser una buena persona, por su familia. Entonces pregunté: '¿Qué pasa con Jesús? La naturaleza nunca murió por ti'. Él dijo: "Sí. Supongo que estoy siendo egoísta". Le dije: "No te concentres en ti mismo". Concéntrate en Jesús. Él murió y resucitó por nosotros y nos espera en la Eucaristía.
 - Una de las razones por las que ya no viene es porque algunas personas aquí lo trataron mal, eso me hizo pensar. ¿Qué haría falta para alejarnos de Jesús en la Eucaristía? Si perdiéramos

nuestro trabajo, ¿nos mantendríamos alejados de misa? Si nuestro hijo muriera, ¿dejaríamos de seguir los mandamientos de Jesús? ¿Qué haría falta para que dejaras de seguir a Jesús? A aquel hombre le bastaba que alguien fuera cruel con él para alejarlo de la Eucaristía.

- o Con la gracia de Dios, con nuestras oraciones y amor, podemos ayudar a este hermano a regresar, y nosotros mismos podemos estar tan sanos espiritualmente que nada nos alejará jamás de Jesús. La clave es centrarse en Jesús y lo que *Él* ha hecho por nosotros.

En tercer lugar, tres veces en esta carta, San Pablo se refiere a su encarcelamiento. Eso es sorprendente: está en prisión y todavía está agradecido a Jesús. Y no sólo ve el lado positivo. Odio ver el lado positivo, como cuando pierdes tu trabajo y alguien dice: "Bueno, al menos ahora puedes dormir hasta tarde". Quiero ver el *lado real*. "Perdí mi trabajo, pero Jesús tiene un plan para mí"; eso es útil porque es real.

- Ahora, aquí hay algunas buenas y malas noticias sobre nuestro Centro Parroquial. La mala noticia es que llevamos un mes de retraso: planeamos obtener nuestro Permiso de Desarrollo el mes pasado. Pero esto no tiene ningún efecto en nuestra relación con Jesús, ¿verdad? De ninguna manera vamos a permitir que las malas circunstancias afecten nuestra relación con Jesús. La buena noticia es que la ciudad de Vancouver nos otorgó ayer el permiso de desarrollo.

Entonces, nuestra primera respuesta debe ser la gratitud, no en general, sino al Padre. Ofrezcamos juntos esta oración: '¡Padre Celestial, te damos toda

alabanza y gloria! Hemos aprendido a lo largo de estos años que sin Ti no podemos hacer nada. Tú conoces nuestra gran necesidad de un centro parroquial, para que podamos cumplir Tu misión de hacer discípulos para Cristo. Gracias por otorgarnos la aprobación de la Ciudad de nuestra solicitud. Más importante aún, gracias por concedernos todas las bendiciones espirituales a través de Cristo en el Espíritu Santo y gracias, Madre María, por tus oraciones. Amén.'

- Al comienzo de nuestro verano sabático, considere hacer dos cosas: 1) Cuando ore, agradezca al Padre, a Jesús y al Espíritu Santo *por su nombre*, no solo a Dios en general. Ahora bien, si no les estamos agradecidos, no lo forcemos. Pero si lo somos, entonces usemos Sus nombres.
- 2) Aquí tienes una regla: no puedes agradecerles por la salud, la familia, el clima o la naturaleza hasta que les hayas agradecido por las bendiciones *espirituales*, como el amor del Padre por nosotros, la muerte y resurrección de Jesús por nosotros y el regalo del Espíritu Santo.

V: En 1577, San Juan de la Cruz

(https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/9/9f/Zurbarán_%28atribuido%29-John_of_the_Cross-1656.jpg) fue encarcelado durante nueve meses por los frailes carmelitas, azotado, golpeado y desnutrido. Un día, el superior lo visitó y lo despertó dándole un codazo con el pie. St. John se disculpó por no tener fuerzas para levantarse cuando entró. Entonces el superior le preguntó en qué estaba pensando, y San Juan respondió: “Estaba pensando que mañana es la fiesta de Nuestra Señora y qué alegría sería decir Misa” (Fr. Vincent O’Malley, *Ordinary Suffering of Extraordinary Saints*, 138).

- Cuando estamos espiritualmente sanos, nada nos molesta. La felicidad siempre es proporcional a la gratitud, y siempre es mucho mejor estar agradecidos a la Persona, Jesús, que nos ama.