

ANTONIO KURI BREÑA

# CONSCIENTES Y COMPASIVOS COMO JESÚS

EVANGELIO Y COMUNICACIÓN CONSCIENTE



verbo divino

# Índice

|                                                                                 |           |
|---------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Introducción .....</b>                                                       | <b>11</b> |
| <br><b>PRIMERA PARTE</b><br><b>HACER LO QUE HACÍA JESÚS</b>                     |           |
| <b>Desactivar la violencia .....</b>                                            | <b>23</b> |
| <i>De la escasez y la separación a la unidad<br/>    y la abundancia.....</i>   | <i>23</i> |
| <i>Los textos bíblicos.....</i>                                                 | <i>25</i> |
| <i>Estructuras de pecado y de gracia .....</i>                                  | <i>37</i> |
| <i>Evolucionar hacia formas no-violentas de relación.....</i>                   | <i>44</i> |
| <b>Desarrollar una nueva conciencia .....</b>                                   | <b>49</b> |
| <i>La conciencia de unidad .....</i>                                            | <i>49</i> |
| <i>Suyo es el reino, la fuerza y la glorificación .....</i>                     | <i>60</i> |
| <i>Esta conciencia se plasma en las necesidades<br/>    fundamentales .....</i> | <i>67</i> |
| <i>La belleza de las necesidades .....</i>                                      | <i>72</i> |
| <b>Favorecer la conexión profunda .....</b>                                     | <b>77</b> |
| <i>Una práctica espiritual.....</i>                                             | <i>77</i> |
| <i>La intención de fondo .....</i>                                              | <i>79</i> |
| <i>Las cuatro habilidades .....</i>                                             | <i>86</i> |
| <i>Un ejemplo del Evangelio .....</i>                                           | <i>93</i> |
| <i>La comunicación consciente.<br/>    Un despertar a la vida .....</i>         | <i>95</i> |

## SEGUNDA PARTE SER LIBRES COMO JESÚS

|                                                          |            |
|----------------------------------------------------------|------------|
| <b>Ver con claridad .....</b>                            | <b>105</b> |
| <i>Somos imagen de Dios.....</i>                         | <i>105</i> |
| <i>Jesús comparte nuestro barro.....</i>                 | <i>115</i> |
| <i>Observar sin evaluar.....</i>                         | <i>118</i> |
| <i>Ver por los ojos de Jesús.....</i>                    | <i>126</i> |
| <b>Sondear el interior .....</b>                         | <b>131</b> |
| <i>Conocerse a uno mismo .....</i>                       | <i>131</i> |
| <i>Liberarse de la culpa .....</i>                       | <i>133</i> |
| <i>Transformar nuestros juicios .....</i>                | <i>136</i> |
| <b>Expresar lo que sentimos .....</b>                    | <b>143</b> |
| <i>Nuestro mundo emocional.....</i>                      | <i>143</i> |
| <i>La sabiduría interior .....</i>                       | <i>148</i> |
| <i>La compasión de Jesús .....</i>                       | <i>153</i> |
| <b>Arraigados en el Amor .....</b>                       | <b>159</b> |
| <i>Descubrir nuestras necesidades .....</i>              | <i>159</i> |
| <i>Diferenciar necesidades de estrategias .....</i>      | <i>162</i> |
| <i>Jesús cuidaba de las necesidades.....</i>             | <i>164</i> |
| <i>Conectar con lo divino que nos habita.....</i>        | <i>171</i> |
| <i>Ensanchar nuestra libertad interior.....</i>          | <i>174</i> |
| <b>Hacer peticiones que sirvan a la vida .....</b>       | <b>183</b> |
| <i>Aprender a pedir como conviene.....</i>               | <i>183</i> |
| <i>Pedir con confianza .....</i>                         | <i>187</i> |
| <i>Vivir en libertad responsable.....</i>                | <i>191</i> |
| <i>Asumir nuestra responsabilidad .....</i>              | <i>195</i> |
| <i>¿Renunciar para cumplir la voluntad de Dios?.....</i> | <i>199</i> |

## TERCERA PARTE RELACIONARNOS COMO JESÚS

|                                               |            |
|-----------------------------------------------|------------|
| <b>La escucha interior.....</b>               | <b>207</b> |
| <i>Desarrollar una nueva conciencia .....</i> | <i>207</i> |
| <i>Hacia la escucha interior.....</i>         | <i>214</i> |

|                                                        |     |
|--------------------------------------------------------|-----|
| <i>Reproducir en nosotros la imagen del Hijo .....</i> | 218 |
| <i>Recuperar el amor a nosotros mismos .....</i>       | 226 |
| <b>La danza del encuentro .....</b>                    | 235 |
| <i>La auto-empatía.....</i>                            | 235 |
| <i>La empatía.....</i>                                 | 238 |
| <i>El poder sanador de la empatía.....</i>             | 242 |
| <i>Mediar en el conflicto.....</i>                     | 251 |
| <b>Expresarnos plenamente, con autenticidad .....</b>  | 257 |
| <i>Cuando nos visita la ira .....</i>                  | 257 |
| <i>Transformar la ira .....</i>                        | 264 |
| <i>La riqueza escondida detrás de la culpa.....</i>    | 267 |
| <i>El estigma de la vergüenza.....</i>                 | 275 |
| <i>Jesús y la vergüenza.....</i>                       | 277 |
| <i>Transformar la vergüenza.....</i>                   | 279 |
| <b>Conclusión .....</b>                                | 283 |
| <i>Fijos los ojos en Jesús .....</i>                   | 283 |
| <b>Bibliografía .....</b>                              | 295 |

## Introducción

He escrito este libro respondiendo, en primer lugar, a la necesidad de explicarme a mí mismo, de seguir dándole sentido a mi vida. Reconozco ser alguien que vive un mundo interior muy intenso. Esa intensidad es mi gloria y mi desgracia. Mi gloria, puesto que por ella soy capaz de acompañar a muchas personas en sus sufrimientos. Mi desgracia, pues a veces esto me genera sentimientos muy incómodos.

En segundo lugar, escribo movido por la necesidad de contribuir a la vida de otros. Movido por el deseo de que mi propio proceso humano de crecimiento, mis noches oscuras y mis días soleados, sean útiles para otros. Mi intención es que este escrito descubra los caminos que otros grandes hombres y mujeres nos han legado a quienes queremos dar sentido y palabra a nuestro mundo interior. A ese mundo interior que es, al menos, tan importante como el exterior.

En tercer lugar, escribo porque deseo presentar el camino que nos ha abierto Jesús de Nazaret como un camino que responde a las dos necesidades anteriores: la necesidad de explicarnos a nosotros mismos o la necesidad de sentido, y la necesidad de contribuir a la vida de otros. Jesús ha sido, y sigue siendo para mí, el referente más importante en mi vida.

Si el mundo exterior es difícil de explicar con palabras, el interior del ser humano lo es aún más. Quizá sabremos sentir

lo que vivimos en el interior, pero difícilmente lo sabremos decir. Y sin embargo, desde siempre hemos intentado decirlo. Desde siempre los seres humanos nos hemos preguntado acerca del dilema de la existencia y del sentido de la vida: «¿Quiénes éramos? ¿Qué cosa somos? ¿Dónde estábamos? ¿De dónde hemos sido arrojados?»<sup>1</sup>. También nos ha intrigado el acuciante problema del dolor, del sufrimiento y del mal en el mundo: ¿Por qué tanta enfermedad y muerte? ¿Por qué la injusticia? ¿De qué hemos sido liberados? Y qué decir de la experiencia de lo divino y trascendente: ¿Hacia dónde nos dirigimos? ¿Podemos experimentar a Dios, podemos conectar con el Misterio?

Quiero tener presentes todos estos interrogantes como telón de fondo de este escrito. No para responderlos teóricamente, sino para que ellos estimulen la aventura apasionante de internarnos en nuestra común humanidad. Para ello recojo las respuestas que proceden de lo que han dicho muchas grandes personas que han aportado a mi vida en calidad de maestros. También recojo las pequeñas respuestas que proceden de la unicidad de mi persona y de «la necesidad de acercarme a la naturaleza e intentar decir, cual si fuese el primer hombre, lo que veo y siento y amo y pierdo»<sup>2</sup>.

Rainer Maria Rilke dice que «se necesita una fuerza muy grande y muy madura para poder dar de sí algo propio ahí donde existen ya multitud de buenos y, en parte, brillantes

---

<sup>1</sup> Estas preguntas ya se las hacían los gnósticos valentinianos. Theodoto es una figura importante en el gnosticismo valentiniano; sin embargo, muy pocos de sus escritos han sobrevivido. Los *Excerpta ex Theodoto* es una colección de notas hechas por Clemente de Alejandría. En ellas leemos el siguiente fragmento: «...no es solo el baño (del bautismo) lo que es liberador, sino el conocimiento de aquello que éramos, y aquello en lo que nos hemos convertido, dónde estábamos o de dónde hemos sido arrojados, de qué cosa somos redimidos, qué es nacimiento y qué es re-nacimiento».

<sup>2</sup> Ver RAINER MARIA RILKE, *Cartas a un joven poeta*. Primera carta escrita en París, 17 de febrero de 1903. En: [http://www.ciudadseva.com/textos/teoria/opin/cartas\\_a\\_un\\_joven\\_poeta.htm](http://www.ciudadseva.com/textos/teoria/opin/cartas_a_un_joven_poeta.htm)

legados». Por eso, emprendo esta obra con temor y temblor, sabiendo que acerca del misterio de la vida humana se han escrito infinidad de brillantes legados. Lo hago con la humilde autoridad de quien recurre a su propia vida, de quien intenta describir sus tristezas y sus anhelos, sus pensamientos fugaces y su fe en algo bello; y de quien intenta decirlo con íntima, callada y humilde sinceridad<sup>3</sup>.

Me animo a hacerlo porque estoy convencido de que hay alguien cuya vida representa la respuesta más cabal e íntegra a todos los interrogantes que los seres humanos nos hemos planteado. Me refiero a Jesús de Nazaret. Jesús es, para mí, el hombre nuevo y modelo de nueva humanidad. Jesús, su experiencia profunda de Dios, su amor solidario hasta el extremo, es el lugar de encuentro con mi verdad más profunda. Volver a él es volver a nuestro ser esencial, a nuestra naturaleza más profunda.

Volver a Jesús no es una empresa fácil. Porque «el mundo de Jesús y el nuestro no se encuentran separados solamente por un intervalo temporal de dos mil años, sino también y sobre todo por el gran foso cultural de la Revolución Industrial»<sup>4</sup>. Para los hombres y mujeres del siglo XXI hay cosas de Jesús y de su mundo que nos parecen absolutamente incomprensibles. Nunca hemos de olvidar que la tierra, el tiempo y la cultura de Jesús son muy distintos a los nuestros, y que por ello nuestro acercamiento será siempre aproximativo, y además estará matizado por nuestros propios condicionamientos culturales.

Volver a ese lugar de encuentro con nuestra verdad que es Jesús, requeriría poder escuchar al Maestro en su propio idioma, oírlo hablar en su lengua original: el arameo. Cosa casi

---

<sup>3</sup> Todas estas son expresiones de Rilke.

<sup>4</sup> E. MIGUEL PERICÁS, *Jesús y los espíritus. Aproximación antropológica a la práctica exorcista de Jesús*, Sígueme, Salamanca 2009, p. 10.

imposible, puesto que los evangelios, que son la fuente privilegiada para conocerle, fueron escritos en griego<sup>5</sup>. Como dice Abdelmumin Aya: «sin el timbre de esa revelación en su idioma original, sin su musicalidad y sin la cadencia de sus palabras, sin conocer los ecos interiores que produce cada término en las cavernas del sentido, nuestra corporalidad –sobre todo nuestra corporalidad– permanecería ajena a esa revelación, y entonces dejaría de ser un mensaje para la carne y necesitaríamos fe para creer en ella y teólogos que nos la explicasen»<sup>6</sup>.

Aun cuando el acercamiento a Jesús es una empresa demasiado grande, no renuncio a ella, pues para mí es la única forma cierta de balbucir quién es el ser humano en relación con Dios. Es el único camino para adentrarme al unísono –con respeto y embeleso– a un doble misterio: el misterio de Dios y el misterio del ser humano, ambos indisolublemente enlazados en Jesús, Hijo de Dios e Hijo del hombre.

Y me acerco a Jesús estando cada vez más cautivado por su persona y su modo de vida, por su mensaje y su proyecto, por la manera como se relacionaba con los demás. Admirado por lo que los evangelios narran de Jesús. Sorprendido por la novedad que se desvela cuando interpretamos la Palabra, ayudados de recursos aparentemente disímbolos entre sí, diversos pero complementarios. Me refiero a la reflexión teológica y espiritual, no solo católica, sino también la procedente de otras

---

<sup>5</sup> Un fragmento de Papías, obispo de Hierápolis en el siglo II –quien según san Ireneo fue oyente del apóstol Juan– habla de un evangelio de Mateo escrito en hebreo: «Ahora bien, Mateo ordenó en lengua hebrea las sentencias, y cada uno las interpretó conforme a su capacidad» (Fragmento 16 de Papías). Ver D. RUIZ BUENO, *Padres Apostólicos*, Biblioteca de Autores Cristianos, Madrid 1985, p. 877. Esta versión hebrea de Mateo se ha perdido. Y en el texto griego de los evangelios se conservaron solamente unas cuantas palabras en la lengua original de Jesús, como *Abbá*, *Talithá kumi*, *Ephetá*...

<sup>6</sup> A. AYA, *El arameo en sus labios. Saborear los cuatro evangelios en la lengua de Jesús*, Fragmenta, Barcelona 2013, pp. 17-18.

venerables tradiciones religiosas, como el budismo o el islam. Llevados de la mano de buenos maestros, podemos sumergirnos en otros ríos y así enriquecer nuestros veneros.

Reconozco en mí un profundo deseo de vivir en paz y en seguridad, de tener el apoyo necesario y realizar la práctica de ser consciente. Para cuidar de ello, en estos últimos años he practicado la meditación en silencio, como riqueza compartida de muchas tradiciones de sabiduría. El maestro Thich Nhat Hahn<sup>7</sup> recuerda que el observar profundamente la naturaleza de nuestros sentimientos y descubrir sus raíces nos facilita alimentar aquello que proporciona paz, serenidad, alegría y bienestar, y nos permite tomar las medidas adecuadas para minimizar el daño y amarnos a nosotros mismos como somos, cultivando un corazón cada vez más compasivo. Thây recuerda la idea del Buda: cuando te das cuenta de que para ti eres la persona más cercana y estimada de la Tierra, dejas de tratarte como un enemigo. Observar profundamente y realizar la práctica de vivir conscientemente elimina cualquier deseo que podamos tener de lastimarnos a nosotros mismos o a los demás.

Una observación y una práctica como la describe Thich Nhat Hahn, la encuentro en Jesús de Nazaret. Sus largos momentos de silencio con su *Abbâ*, como él solía referirse a Dios, nutrían su corazón y lo llevaban a practicar el amor compasivo hacia todos. Así lo dice a sus discípulos cuando ellos le rogaban: «Rabí, come». Jesús les contestó entonces: «Yo tengo un ali-

---

<sup>7</sup> El maestro vietnamita Thich Nhat Hahn es uno de los principales impulsores del budismo zen en Occidente. Desde los 16 años ha sido monje budista y activista social y durante la guerra de Vietnam trabajó incansablemente por la reconciliación de Vietnam del Norte y Vietnam del Sur. Fundador de universidades y organizaciones de servicios sociales, en la actualidad vive en Plum Village, una comunidad de meditación en el sur de Francia a la que acuden anualmente cientos de personas para escuchar las enseñanzas de Thây, el maestro, y aprender sus sencillas técnicas de meditación. Propuesto para el Premio Nobel de la Paz, Thich Nhat Hahn es uno de los líderes espirituales más importantes de nuestro tiempo.

mento que vosotros no conocéis. Los discípulos comentaban: ¿Le habrá traído alguien de comer? Jesús les dice: Mi alimento es hacer la voluntad del que me envió y concluir su obra»<sup>8</sup>.

Además de conocer y practicar esa oración del corazón que vivía Jesús, y que en el cristianismo ha sido recogida sobre todo por la tradición monástica, en estos últimos años he ido conociendo y practicando también una poderosa herramienta –más que una herramienta se trata de una espiritualidad práctica– sistematizada por Marshall B. Rosenberg: la comunicación no violenta o comunicación consciente y compasiva<sup>9</sup>.

Esta herramienta me ha enriquecido y me ha aportado muchísima claridad para escucharme más a mí mismo y relacionarme mejor con los demás. Me ha ayudado también a profundizar en mi autoconocimiento y expresar mi mundo interno. Y me ha dado mucha luz para acercarme de manera nueva –más fresca y consciente– a los textos evangélicos, extrayendo de ellos aún más del rico e inagotable potencial que tienen y que nos humaniza<sup>10</sup>.

Así que, para acercarme al misterio que significa ser humanos, recojo en este libro la espiritualidad de Jesús como yo la entiendo. Una espiritualidad que brota del silencio y una

---

<sup>8</sup> Jn 4,33-34.

<sup>9</sup> A lo largo de este escrito, utilizaré los términos *comunicación no violenta*, *comunicación consciente*, *comunicación compasiva*, indistintamente.

<sup>10</sup> Algunas lecturas fundamentales para conocer el método de comunicación no violenta (CNV) son: M. B. ROSENBERG, *Nonviolent Communication. A language of life*, Puddle Dancer Press, Encinitas CA 2003. (En español: *Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida*, Gran Aldea Editores, Buenos Aires 2009.) M. B. ROSENBERG, *Resolver los conflictos con la Comunicación No Violenta. Una conversación con Gabriele Seils*, Acantho, Barcelona 2011. M. B. ROSENBERG, *Practical Spirituality. Reflections on the Spiritual Basis of Nonviolent Communication*, Puddle Dancer Press, Encinitas CA 2009. Th. D'ANSEMBOURG, *Deja de ser amable; ¡sé auténtico!*, Sal Terrae, Santander 2001. J. M. CONNOR, *Connecting Across Differences. Finding Common Ground With Anyone, Anywhere, Anytime*, Puddle Dancer Press, Encinitas CA 2009.

espiritualidad que es –sin duda– espiritualidad de la comunicación no violenta. Quiero, con este escrito, invitar al lector a la contemplación de Jesús, de su modo de vivir y relacionarse, vistos desde la clave de la comunicación consciente.

Dicha contemplación puede llevar al que la practica a ser una persona nueva, plena y feliz. Claro, siempre y cuando estas tres palabras tan grandes no se tomen como algo estático, que se consigue de una vez para siempre. Sobre todo, no se entienda que novedad, plenitud y felicidad significan ausencia de sufrimiento, dolor y pena. Teniendo esto en cuenta, la práctica de la comunicación compasiva nos puede llevar a ser, con Jesús de Nazaret, otros Cristos<sup>11</sup>.

¿Qué es, pues, lo que encontrarás en este libro? En la primera parte, *hacer lo que hacía Jesús*, encontrarás una reflexión acerca de la violencia que nos ciega y nos esclaviza, esa violencia que nace de la conciencia de escasez y separación expresada simbólicamente en los primeros capítulos del Génesis. Como respuesta ante este clima generalizado de violencia, nuestro Dios nos invita a hacer lo que hacía Jesús, es decir, practicar la no-violencia. La no-violencia es la invitación a hacernos conscientes, no solo de la violencia que está fuera de nosotros sino también de la violencia que hemos internalizado; y la invitación a dar desde el corazón y desde la libertad, conectados con nosotros mismos y con otras personas de una manera que permita que aflore nuestra compasión natural.

Si la violencia nos separa, nos divide y nos aleja, la comunicación no-violenta nos permite desarrollar una nueva conciencia de unidad que nos acerca, gracias a la cual caemos en la cuenta de que formamos parte de un Misterio de Unidad que nos trasciende y a la vez nos habita. Inter-somos con todo cuanto existe. Cuando descubrimos esta realidad última que

---

<sup>11</sup> Ver A. KURI BREÑA, *Con Jesús de Nazaret ser otros Cristos*, Verbo Divino, Estella 2013.

se manifiesta en la cambiante realidad histórica, podemos actuar desde una conciencia de unidad y abundancia que nos lleva a cuidar de las necesidades de todos.

El camino de la comunicación consciente y compasiva es una hoja de ruta que nos permite hacer lo que hacía Jesús. La comunicación consciente es una vía que nos acerca a nosotros mismos y a los demás, nos lleva a conectarnos con nuestros recursos internos, a vibrar y a mantenernos conectados con la vida, al estilo de Jesús. A liberar la compasión que mana de nuestro interior y a evitar que nos degrademos, pervirtamos y alienemos, desconectándonos de nuestro ser más profundo y originando sufrimiento para nosotros mismos o para los demás.

En la segunda parte del libro, invito a *ser libres como Jesús*. El proceso de la comunicación consciente y compasiva tal como yo lo entiendo, es un proceso de profundización personal que nos confiere claridad, libertad, autoridad, fuerza y dinamismo para reproducir la imagen del Hijo, para vivir con libertad interior, para ser sanadores y liberadores de nosotros mismos y de los demás, aliviando el sufrimiento y trascendiendo lo que vivimos. La comunicación no-violenta nos lleva a detenernos para tomar conciencia a partir de la observación objetiva de los hechos, a vivir conectados con nuestros sentimientos más profundos y los de los demás, a descubrir la raíz de los sentimientos que son nuestras necesidades, para desde ellas movilizarnos a la acción que nos brinde la oportunidad de contribuir a la vida.

Más que una simple herramienta, la comunicación no violenta es un camino espiritual que despierta nuestra parte más compasiva y comprensiva. Es un camino que complementa el de la oración y la meditación, y que nos lleva a poner en práctica la espiritualidad de Jesús de Nazaret. Jesús supo vivir conectado con su interior y con las necesidades y anhelos profundos de su pueblo sufriente. La comunicación no-violenta nos permite conectar como Jesús lo hizo y desde allí servir a

la vida; nos permite buscar el acercamiento y la colaboración mutua desde la conciencia de lo que nos une, estando atentos a las necesidades mutuas, las propias y las de los otros. Aprender a vivir de esta manera es lo que se nos da como promesa de comunión en Jesús, el Cristo de Dios.

La tercera parte del libro está dedicada a *relacionarnos como Jesús*, es decir, a aventurarnos en el conocimiento interior y a danzar la danza del encuentro. En la medida que traspasamos la capa de protección en la que ordinariamente vivimos y aprendemos a habitar nuestra capa de vulnerabilidad, en esa medida entramos en contacto con nuestra esencia. Y desde allí, desde nuestra esencia, podemos experimentar el poder de la presencia empática y expresarnos con honestidad y autenticidad. Para lo cual, hemos de trabajar y transformar nuestra ira, nuestra culpa y nuestra vergüenza. Ilustro con pasajes evangélicos estos procesos de transformación, para ver cómo pudo vivirlos Jesús en su modo de relacionarse.

Quiero aclarar que yo todavía no tengo el grado de formador certificado en Comunicación No Violenta. Por eso, lo que aquí digo es únicamente mi propia comprensión de esta herramienta y lo que he logrado vivenciar a través de los formadores certificados en cuyos talleres he participado. Para incorporar la comunicación no consciente a nuestra vida, la práctica es más importante que los conceptos que yo pueda aclarar. Por eso, invito a los lectores a revisar los enlaces de la nota a pie de página e informarse acerca de los espacios que se ofrecen para la práctica concreta con el apoyo de una comunidad<sup>12</sup>. Esto es

---

<sup>12</sup> La comunicación no violenta se transmite en todo el mundo por una comunidad internacional de formadores y formadoras. La página oficial del *Center for Nonviolent Communication* es [www.cnvc.org](http://www.cnvc.org)

La CNV está presente en múltiples países de habla hispana. Para México se pueden visitar CNV México, [www.cnvmexico.org.mx](http://www.cnvmexico.org.mx), Proyecto Cruces MMSpS, [www.proyectocruces.com](http://www.proyectocruces.com) y muchos otros sitios.

Para España se puede visitar la Asociación para la Comunicación No Violenta, [www.asociacioncomunicacionnoviolenta.org](http://www.asociacioncomunicacionnoviolenta.org), el Instituto de

fundamental para que todo lo que sigue no se quede en mera teoría. Pues la teoría no transforma nuestra vida. Necesitamos apoyo para transformar nuestra realidad personal y social desde la no-violencia, y sembrar así paz en el mundo y en nuestro interior.

---

Comunicación No Violenta, [www.comunicacionnoviolenta.com](http://www.comunicacionnoviolenta.com), y muchos otros sitios.

Asimismo la CNV está presente en Guatemala, Costa Rica, Colombia, Venezuela, Ecuador, Brasil, Uruguay, Chile, Argentina y otros países.

## **PRIMERA PARTE**

# **Hacer lo que hacía Jesús**

## **Desactivar la violencia**

### **De la escasez y la separación a la unidad y la abundancia**

La violencia que vivimos en el mundo no solo se manifiesta en lo superficial, sino que penetra todo el sistema. La violencia está presente a nivel estructural, en nuestros modos de funcionar colectivamente. También está presente en la socialización, en la manera como preparamos a los seres humanos para vivir en sociedad. La violencia está presente en el modo como actuamos, como hablamos y como nos relacionamos, está presente también en los relatos con los que explicamos lo que significa ser personas y lo que creemos que es la vida.

El control y la competitividad se instalan y se reproducen en las estructuras sociales. El miedo, la culpa y la vergüenza se alimentan en nuestras mentes. Una conciencia de separación, de escasez, de egoísmo y de desempoderamiento abundan en nuestra narrativa social. Con frecuencia se repiten discursos y teorías que afirman que unos son mejores, más capaces e inteligentes que otros. Discursos que sostienen que no todos tenemos lugar en este mundo; que para que unos estén bien, otros han de ser expulsados. Discursos que proclaman la victoria del fuerte sobre el débil.

En medio de un ambiente así de exacerbado, me pregunto cómo podemos mantenernos en el terreno de nuestra común

humanidad, poniendo las condiciones para que las necesidades de todos sean atendidas por igual. ¿Es posible crear un mundo que funcione para todos? Un mundo en el que todo en la sociedad esté orientado a atender a las necesidades humanas. Un mundo en el que todos seamos tratados con cuidado y respeto desde el momento en que nacemos. Un mundo en el que tengamos todas las razones para creer que nuestro bienestar y nuestras necesidades importan. Un mundo que nos diera evidencias diarias de que los recursos han sido utilizados e invertidos para el beneficio de todos y cada uno.

Para hacer posible un mundo así, hay que buscar un cambio en nuestra conciencia personal y también en las estructuras y modos de relación entre los humanos. Si priorizamos la transformación social, sin atender a las maneras en las que todos nosotros hemos internalizado los mismos sistemas opresores y hábitos del corazón y de la mente que queremos transformar, entonces corremos el riesgo de recrear estos sistemas y hábitos. No podemos cambiar las estructuras sociales sin cambiar nuestras personas individuales, y no podemos hacer eso sin cambiar las estructuras sociales.

Para empezar a construir un mundo que funcione para todos, hemos de liberarnos de la conciencia de escasez y separación en la que con frecuencia nos movemos; esa conciencia que nos lleva a pensar que solamente nos podemos afirmar a nosotros mismos si negamos al otro. Hemos de abrirnos a la conciencia de unidad y de abundancia y encontrar maneras colaborativas de trabajar con otros, aunque ellos no vean el mundo como nosotros lo vemos<sup>13</sup>.

---

<sup>13</sup> Esta caracterización de un mundo que funcione para todos y estas ideas provienen de Miki Kashtan. Se puede ver su obra *Reweaving our human fabric. Working together to create a nonviolent future*, Fearless Heart Publications, Oakland CA 2014.

## Los textos bíblicos

Esta violencia sistémica se puede rastrear en muchos textos bíblicos, sobre todo en los que hablan de nuestros orígenes, y que están en los once primeros capítulos del Génesis. Para empezar, el relato del jardín del Edén habla de la caída del ser humano, de la ruptura que está en la base de nuestra experiencia humana. Esta ruptura primordial se escenifica con un diálogo entre la mujer y la serpiente:

La serpiente era el animal más astuto de cuantos el Señor Dios había creado; y entabló conversación con la mujer: ¿Así que Dios os ha dicho que no comáis de ningún árbol del jardín? La mujer contestó a la serpiente: ¡No! Podemos comer de todos los árboles del jardín; solamente del árbol que está en medio del jardín nos ha prohibido Dios comer o tocarlo, bajo pena de muerte. La serpiente replicó: ¡Nada de pena de muerte! Lo que pasa es que Dios sabe que, en cuanto comáis de él, se os abrirán los ojos y seréis como Dios, versados del bien y del mal. Entonces la mujer cayó en la cuenta de que el árbol tentaba el apetito, era una delicia de ver y deseable para tener acierto. Tomó fruta del árbol, comió y se la alargó a Adán, que comió con ella<sup>14</sup>.

En un mundo estructurado por las prohibiciones y los castigos, la tentación de controlarlo todo y de decidir quién está bien y quién está mal se vuelve apetecible y a la vez peligrosa. Hemos clasificado todo a partir de las categorías de lo que es «correcto» y lo que es «incorrecto». Y esa dualidad de lo bueno y lo malo, esa pretensión falaz y omnipotente, cristaliza en estructuras sociales que se reproducen y siembran de dolor y desgracia nuestro mundo.

Nuestra libertad, herida por esas categorías que obstaculizan una conexión más compasiva, se entrelaza con la violencia estructural y con una serie de factores negativos que actúan

---

<sup>14</sup> Gn 3,1-6.

contrariamente al bien común y que constituyen un obstáculo difícil de superar para las personas e instituciones. Estas estructuras solo se vencen cuando nos ponemos al servicio del otro en lugar de oprimirlo para propio provecho, cuando optamos libre y conscientemente por relacionarnos de manera no-violenta con los demás, conectando con lo profundo.

El relato de la caída expresa la dramática realidad de la violencia. El ser humano fue creado para la vida, el bien y la felicidad; sin embargo, la violencia omnipresente anega su corazón<sup>15</sup>. Como dice Andrés Torres Queiruga: «El hombre constata una y otra vez que en lugar de hacer el bien hace el mal. E incluso cuando hace el bien, la propia experiencia o la psicología le enseña que su decisión no es del todo limpia y transparente: siempre hay motivos oscuros, impulsos que nos gobiernan sin que lo sepamos. Las constataciones del pagano Ovidio (“veo lo mejor y lo apruebo, pero hago lo peor”) y del cristiano Pablo (“no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero es lo que hago”) representan una experiencia universal. Por eso la filosofía moderna percibe cada vez con mayor intensidad la tremenda paradoja de la libertad humana. Una libertad finita, que es y no es al mismo tiempo; dueña de sí misma, pero nunca de un modo total; condicionada desde dentro y recibiendo desde fuera su materia y sus solicitudes. Una libertad que está siempre “bajo sospecha”»<sup>16</sup>.

A esta libertad humana, herida y «bajo sospecha», se le añade la aplastante presencia de la injusticia institucionalizada; es el misterio de iniquidad que se manifiesta en lo personal y en lo colectivo, en el interior del corazón y en las estructuras sociales. El nivel de exposición de violencia que existe en nuestra sociedad es inmenso, y lo absorbemos continuamente, lo metabolizamos y lo convertimos en sufrimiento para otros. Es

---

<sup>15</sup> Ver Gn 8,21.

<sup>16</sup> A. TORRES QUEIRUGA, «Culpa, pecado y perdón», *Encrucillada*, 58 (1988), 248-265.

la dinámica de la tiniebla, que se oculta y enmascara. Es necesario curar nuestra ceguera, sacar la dinámica del mal a la luz para desentrañar sus mecanismos de muerte, desenmascararlo para denunciarlo.

Esta dinámica expansiva de la violencia se expresa en las consecuencias que acarrea la decisión de Adán y Eva de creerle a la serpiente seductora antes que a Dios. Por este acto de rebelión y de mentira, el ser humano pretende ser omnipotente, saberlo todo y poderlo todo, cuando en realidad es finito y limitado. Las consecuencias de este «endiosamiento» lleno de soberbia se expresan en símbolos elocuentes.

Lo primero que se lesiona es la relación del hombre con Dios. Si entre Dios y el ser humano existe un estrecho nexo –un «aliento de vida», un «deseo» o *nefesh* común de hondo significado teológico, de modo que al fresco de la tarde se presenta Dios en el jardín para conversar– con esta pretensión de omnipotencia se rompe esa armonía y cercanía con el Creador. El ser humano se esconde de Él, le teme, es expulsado del paraíso.

La segunda relación lesionada es la que el hombre establece con el mundo, y que se precisa con las actividades típicas del *Homo faber*: «cultivar» y «guardar». La tierra se vuelve estéril, da espinas y abrojos, y el trabajo se hace alienante y fatigoso hasta perder su sentido y esclavizar al hombre.

Pero la tercera relación, que es la fundamental para humanizarse, es la relación del hombre con sus semejantes. Adán y Eva son socios. Al ver a Eva, Adán exclama: «¡Esta sí que es hueso de mis huesos y carne de mi carne<sup>17</sup>!». Al endiosarse, el hombre rompe las relaciones horizontales de fraternidad. El amor y las relaciones se vuelven opacas, turbias: Adán y Eva, en su desnudez, sienten vergüenza el uno por el otro; la vida se

---

<sup>17</sup> Gn 2,23.

tiñe de sufrimiento, el deseo se convierte en sometimiento y dominio. Ya no existe la armonía, sino una relación patriarcal de poder y posesión que nos ha dejado lesionados a todos, tanto a las mujeres como a los varones.

El Génesis, después de describir el patriarcado como la alienación fundamental originante de todas las demás alienaciones, extiende la descripción a las relaciones de fraternidad universal. El relato de Caín y Abel<sup>18</sup> pone de manifiesto este mal que cristaliza en estructuras de muerte y fratricidio. Caín y Abel aparecen como exponentes de dos clases sociales de la sociedad agraria primitiva, cuyos intereses rivales chocaron duramente. Caín era un agricultor sedentario y Abel un pastor nómada. Antes del asesinato ya vivían ambos en un mundo caído que tenía la estructura de la autoafirmación clasista. Se daba allí una pluralidad de altares, uno para los nómadas y otro para los campesinos; y precisamente en la presentación de ofrendas estalló el odio que llevó al fratricidio. Una cadena oculta de causas en la que las oposiciones sociales, así como la experiencia de un desfavor incomprensible y la irritación afectiva, desempeñan un papel fatal. El Señor Dios dijo a Caín: «¿Dónde está tu hermano Abel?». Contestó: “No sé. ¿Soy yo acaso el guarda de mi hermano?”<sup>19</sup>. Esta historia desenmascara el mundo real como algo dividido, en el que el hombre se vuelve lobo para su hermano el hombre.

El Génesis sigue describiendo cómo el misterio de iniquidad alcanza a toda la humanidad y a todo su ambiente: «al ver el Señor que en la tierra crecía la maldad del hombre y que toda su actitud era siempre perversa, se arrepintió de haber creado al hombre en la tierra, y le pesó de corazón»<sup>20</sup>. En esta terrible frase que precede al relato del diluvio universal se expresa la poderosa presencia de la violencia en el mundo. Es tan

---

<sup>18</sup> Gn 4,1-15.

<sup>19</sup> Gn 4,9.

<sup>20</sup> Gn 6,5-6.

grande su fuerza, que pone en entredicho el proyecto de Dios, amenaza la vida y requiere un nuevo comienzo, una «nueva creación».

El relato de la torre de Babel<sup>21</sup> recurre nuevamente al endiosamiento, esta vez en forma de soberbia. Los hombres se dicen unos a otros: «¡ea! vamos a edificarnos una ciudad y una torre con la cúspide en los cielos, y hagámonos famosos, por si nos desperdigamos por toda la haz de la tierra»<sup>22</sup>. En el hecho está incluida la sociedad. Los seres humanos hemos sido creados para la comunión y la conexión profunda. Sin embargo, estamos tan metidos en la espiral de la violencia, a menudo violencia escondida y sutil, que somos incapaces de llegar al entendimiento mutuo. A estas alturas, se cumple dramáticamente el texto de la Sabiduría: «Dios creó al hombre para la incorruptibilidad, le hizo imagen de su misma naturaleza; mas por envidia del diablo entró la muerte en el mundo, y la experimentan los que le pertenecen»<sup>23</sup>.

En todos estos relatos se describe una dinámica de violencia que urge detener y desactivar; una violencia de la cual todos participamos. En efecto, todos tenemos violencia, una veces más escondida y otras menos, y es preciso que operemos un cambio cualitativo en nuestras actitudes. Urge comprender el alcance y la profundidad de la no violencia, así como reconocer que todos tenemos violencia en nuestro interior.

Thomas D'Ansembourg afirma:

A menudo no reconocemos nuestra propia violencia porque ignoramos que la tenemos. Suponemos que no somos violentos porque nuestra concepción de la violencia está asociada con imágenes de peleas, palizas, asesinatos, guerras, el tipo de cosas que las personas comunes y corrientes no hacen. La violencia a

---

<sup>21</sup> Gn 11,1-9.

<sup>22</sup> Gn 11,4.

<sup>23</sup> Sab 2,23-24.

la que me refiero es ese tipo de violencia que surge de la falta de consciencia. Si fuéramos interiormente más conscientes de lo que verdaderamente vivimos, encontraríamos con más facilidad ocasión de expresar nuestra fuerza sin agredirnos mutuamente.

Hay violencia desde el momento que utilizamos nuestra fuerza no para crear, estimular o proteger, sino para coaccionar, ya se ejerza la coacción sobre nosotros mismos o sobre los demás. Esa fuerza puede ser afectiva, psicológica, moral, jerárquica o institucional. Así, la violencia sutil, la violencia con guantes de seda, en particular la violencia afectiva, está íntimamente más extendida que la violencia que se manifiesta mediante golpes, crímenes e insultos, y es tanto más peligrosa cuanto que no es nombrada<sup>24</sup>.

A menos que seamos el cambio que buscamos en el mundo, jamás se producirá cambio alguno.

La no violencia se centra en ir adquiriendo poco a poco actitudes positivas para reemplazar las actitudes negativas que nos dominan. La no violencia significa permitir que se manifieste lo positivo que llevamos dentro: el amor que somos, la ternura, la consideración, el respeto, la comprensión, el agradecimiento, el interés por los demás. Y que nos vayamos librando de las actitudes motivadas por la codicia, los prejuicios, la desconfianza, el endiosamiento y la agresividad que habitualmente dominan nuestros pensamientos, palabras y acciones. Este es el camino, la práctica y el reto para transformar nuestro corazón.

La comunicación no violenta nos lleva a dar desde el corazón, nos permite conectarnos con nosotros mismos y con otras personas de una manera que permite que aflore nuestra compasión natural. Marshall B. Rosenberg usaba la expresión *no violenta* en el mismo sentido que la utilizaba Gandhi al re-

---

<sup>24</sup> Th. d'ANSEMBOURG, *Deja de ser amable; ¡sé auténtico! Cómo estar con los demás sin dejar de ser uno mismo*, Sal Terrae, Santander 2003, p. 20.

ferirse a la compasión que el ser humano expresa de un modo natural cuando su corazón renuncia a la violencia.

Dice Marshall:

Mientras estudiaba los factores que afectan a nuestra capacidad de ser compasivos, me sorprendió comprobar la función primordial que desempeñan tanto el lenguaje en sí como el uso que hacemos de las palabras. Desde entonces fui identificando un enfoque específico de la comunicación –hablar y escuchar– que nos lleva a dar desde el corazón, a conectarnos con nosotros mismos y con otras personas de una manera que permite que aflore nuestra compasión natural. Doy a este enfoque el nombre de “comunicación no violenta”; uso la expresión “no violenta” en el mismo sentido en que la utilizaba Gandhi al referirse a la compasión que el ser humano expresa de un modo natural cuando su corazón renuncia la violencia. Pese a que quizá no consideremos “violenta” nuestra actitud al hablar, a menudo nuestras palabras ofenden o hieren no solo a los demás, sino también a nosotros mismos<sup>25</sup>.

La comunicación compasiva nos ayuda a expresarnos con sinceridad y claridad, al mismo tiempo que prestamos una atención respetuosa y empática a los demás. El método es simple, pero su poder de transformación es extraordinario. No se trata de nada nuevo; hace siglos que se conocen todos los elementos de la comunicación no violenta. El objetivo es que recordemos algo que ya sabemos: de qué modo hemos de relacionarnos con los seres humanos para conectar los unos con los otros desde nuestro ser más profundo.

Se trata, pues, de vivir conectados con ese fondo de luz que permanece intocado, con la imagen de Dios que llevamos dentro y que el pecado no puede vulnerar. La comunicación

---

<sup>25</sup> M. B. ROSENBERG, *Comunicación no violenta. Un lenguaje de vida*, Gran Aldea Editores, Buenos Aires 2009, p. 18. Rosenberg hacía referencia a los términos gandhianos *satyagraha* (= «el poder de la verdad» o «la verdad del alma») y *ahimsa* (= «no violencia»).

consciente y compasiva propone un cambio de paradigma que nos ayuda a vivir en esa conexión. Posibilita un arte de vivir en el respeto a uno mismo, al otro y al mundo circundante, favoreciendo la colaboración antes que el dominio de unos sobre otros, propiciando una calidad de relación tal, que haga más posible el que las necesidades de todos sean atendidas.

La aplicación más crucial de la comunicación compasiva tal vez radica en la manera en que nos tratamos a nosotros mismos, desde un lugar libre de culpas y de juicios. Cuando cometemos errores, podemos usar el proceso de trabajar la culpa y hacer el duelo de nuestras necesidades no cubiertas que la comunicación no violenta propone, para que nos indique hacia dónde podemos crecer, en lugar de quedarnos atrapados en una serie de juicios moralistas y sentimientos de culpa. Al evaluar nuestras conductas en términos de nuestras necesidades insatisfechas, el ímpetu para realizar un cambio no procede de la vergüenza, la culpa, la ira o la depresión, sino de un auténtico deseo de contribuir a nuestro bienestar y el de los demás.

La comunicación consciente y compasiva educa nuestra atención para hacer resplandecer la luz de la conciencia en aquellas zonas en las que seguramente hallaremos lo que estamos buscando. Lo que buscamos es «un enfoque específico de la comunicación –hablar y escuchar– que nos lleva a dar desde el corazón, a conectarnos con nosotros mismos y con otras personas de una manera que permite que aflore nuestra compasión natural»<sup>26</sup>. Cuando damos desde el corazón lo hacemos motivados por una alegría que sale de adentro cada vez que deseamos enriquecer la vida de otra persona. Es algo que beneficia tanto al que da como al que recibe. Este método está basado en la constatación de que cuando escuchamos nuestras necesidades más profundas y las de los otros, percibimos las relaciones bajo una nueva luz. Se trata de un estado de con-

---

<sup>26</sup> M. B. ROSENBERG, *óp. cit.*, p. 18.

ciencia que hay que practicar, de igual modo que se practica una lengua extranjera.

La violencia, interiorizada o exteriorizada, es de alguna manera consecuencia de una carencia de vocabulario, es expresión de una frustración que no encuentra palabras para manifestarse. Y con razón, porque no hemos adquirido el vocabulario de nuestra vida interior. No hemos aprendido a describir con precisión lo que sentimos ni cuáles son nuestras necesidades. Aunque desde la infancia hemos aprendido muchas palabras, nuestro lenguaje se ha vuelto pobre para expresar lo que sentimos y necesitamos<sup>27</sup>.

Además nuestra mirada se ha hecho torpe, estamos ciegos para reconocer y descubrir nuestras necesidades y las de los demás, y para aprender a cuidar de ellas. Hay una serie de mecanismos que nos obnubilan, nos encierran en nuestra propia ceguera e inconsciencia. Los dos más importantes están finalmente analizados por José Ignacio González Faus<sup>28</sup>.

Una primera ceguera está tipificada en el adulterio del rey David<sup>29</sup>. Resulta que el rey David, nadando en la abundancia del poder y el placer, pone sus ojos en una pobre mujer, Betsabé, esposa de su servidor Urías. Totalmente cegado por la lógica del *eros*, inundado por el deseo de acostarse con Betsabé, David acaba sucumbiendo al *thanatos* y matando al marido de la chica, Urías. Y lo hace en total inconsciencia de su pecado y justificando su crimen. Comenta González Faus que «si David hubiese tenido conciencia de pecado después de acostarse con Betsabé o después de intentar engañar a Urías o, al menos, después de haberse desembarazado de él y antes de escuchar a Natán, su conducta sería menos grave. Lo que la hace tan

---

<sup>27</sup> Ver Th. D'ANSEMBOURG, *Deja de ser amable; ¡sé auténtico! Cómo estar con los demás sin dejar de ser uno mismo*, Sal Terrae, Santander 2003, p. 33.

<sup>28</sup> J. I. GONZÁLEZ FAUS, *Proyecto de hermano. Visión creyente del hombre*, Sal Terrae, Santander 1987, pp. 188-191.

<sup>29</sup> Se puede ver el episodio en 2 Sam 11,1-27.

monstruosa es esa naturalidad con que David concluye la historia sin ser consciente de lo que ha hecho, llamando a Betsabé a Palacio y tomándola por mujer»<sup>30</sup>.

El profeta Natán encara al rey y le hace ver con claridad aquello que no quiere ver, poniéndole un ejemplo elocuente:

Le dijo: Había dos hombres en un pueblo: uno rico y otro pobre. El rico tenía muchos rebaños de ovejas y bueyes; el pobre solo tenía una corderilla que había comprado; la iba criando, y ella crecía con él y con sus hijos, comiendo de su pan, bebiendo de su vaso, durmiendo en su regazo: era como una hija. Llegó una visita a casa del rico, y no queriendo perder una oveja o un buey, para invitar a su huésped, tomó la cordera del pobre y convidó a su huésped. David se puso furioso contra aquel hombre, y dijo a Natán: ¡Vive Dios, que el que ha hecho eso es reo de muerte! No quiso respetar lo del otro, pagará cuatro veces el valor de la cordera. Entonces Natán dijo a David: ¡Eres tú! Así dice el Señor, Dios de Israel: Yo te ungué rey de Israel, te libré de Saúl, te di la hija de tu señor, puse en tus brazos sus mujeres, te di la casa de Israel y Judá, y por si fuera poco te daré otros favores. ¿Por qué te has burlado del Señor haciendo lo que él reprueba? Has asesinado a Urías, el hitita, para casarte con su mujer matándolo a él con la espada amonita. Por eso, la espada no se apartará jamás de tu casa, por haberte burlado de mí casándote con la mujer de Urías, el hitita<sup>31</sup>.

En este ejemplo queda claro que, cuando nuestro deseo nos inunda, cuando consideramos únicamente lo nuestro sin tomar en cuenta lo de los demás, falsificamos la verdad; la lógica del yo y sus deseos se coloca como lógica de la realidad. En consecuencia se pervierte la realidad y la verdad es sustituida por la mentira, el deseo es absolutizado y divinizada la criatura, falsificado lo humano. Cuando las únicas necesidades que nos interesan son las nuestras, y cuando además buscamos estrategias dañinas para satisfacer esas necesidades

---

<sup>30</sup> J. I. GONZÁLEZ FAUS, *óp. cit.*, p. 189.

<sup>31</sup> 2 Sam 12,1-10.

—estrategias que en realidad no cuidan de las necesidades de nadie, como fue el caso de David con Betsabé—, se da el paso de la egolatría a la idolatría: convertimos en dios nuestro deseo y quedamos a merced de este. He aquí tipificada la lógica del máximo beneficio: con tal de ver satisfechos nuestros deseos de tener, poder o placer, sucumbimos a la violencia, justificándola. Nos volvemos ciegos para considerar las necesidades de los demás.

El texto del ciego de nacimiento que está en el evangelio de Juan<sup>32</sup> tipifica otra forma de ceguera muy común: creernos «buenos» y erigirnos en jueces de los demás. Esta ceguera está simbolizada en la figura de los fariseos que juzgan al ciego de nacimiento sanado por Jesús. Estos, por cegarse a la lógica del «cumplimiento de la ley», de la conservación de su propia honorabilidad, acaban ensoberbeciéndose y condenando al ciego de nacimiento, siendo que este no tenía ninguna culpa. Cerrándose ante lo evidente, es decir, la buena noticia de la acción de Dios que hace que un ciego recupere la vista, montan una estrategia absurda, persecutoria y anatematizante. La dureza de corazón y la mentira ciegan a los fariseos más que al ciego de nacimiento. Por eso el relato termina con este dicho de Jesús dijo: «He venido a este mundo a entablar un juicio, para que los ciegos vean y los que ven queden ciegos. Algunos fariseos que se encontraban con él preguntaron: Y nosotros, ¿estamos ciegos? Les respondió Jesús: Si estuvierais ciegos, no tendríais pecado; pero, como decís que veis, vuestro pecado permanece»<sup>33</sup>.

El segundo mecanismo que nos ciega consiste en juzgar a los demás; juicio desautorizado no solo porque el que juzga hace lo mismo que condena (hipocresía), sino por el endurecimiento y el resentimiento: la presunción se vuelve orgullo-

---

<sup>32</sup> La narración puede verse en Jn 9,1-41.

<sup>33</sup> Jn 9,39-41.

sa, el corazón se endurece y se desprecia la paciencia de Dios. El juzgar solo le toca a Dios; el que juzga se pone en lugar de Dios o utiliza el poder de Dios para su propia autoafirmación. El resultado es el mismo, terminamos justificando la violencia.

Todos tenemos un poco de las dos cegueras. Podemos justificar la violencia cuando, cegados por nuestro deseo, pretendemos obtener lo que queremos al precio que sea. O podemos convertirnos en jueces de los demás, definiendo quién es bueno y quién es malo, quién merece ser premiado y quién castigado, justificando de este modo el uso de la violencia. Estas dos cegueras nos llevan a hacer lo que no queremos y a dejar de hacer lo que queremos<sup>34</sup>. Somos como un país invadido por una potencia extranjera; esta invasión puede ir creciendo o disminuyendo, pero no puede desaparecer del todo.

Por nuestra libertad, podemos elegir entre la vida y la felicidad o la muerte y la desgracia. Allí donde hay libertad, aparece necesariamente la posibilidad de hacer daño, a uno mismo y a los demás. Por eso se hace necesaria la toma de conciencia continua, la lucha por vencer nuestra ceguera.

Dios es luz y en Él no hay tiniebla alguna. Si, en este esfuerzo por «ver con claridad», el creyente se siente ante un dios implacable y justiciero, que lo clava sin escapatoria contra su culpa, nada existe en el mundo con mayor capacidad destructora; la culpa solamente nos hunde más en nuestras tinieblas. En cambio, si Dios es experimentado como quien nos acompaña con su amor, quien está allí únicamente para ayudar y comprender, nunca para condenar, entonces se potenciará en nosotros una fuerza liberadora imparable.

Hay que liberar a Dios de los malentendidos con los cuales hemos deformado su rostro, y liberar al ser humano de las

---

<sup>34</sup> Rom 7,15.

consecuencias que de ello se derivan. Dios entra en nuestra vida y en la historia únicamente para ayudar: nos acompaña, nos apoya, nos ilumina, nos potencia desde dentro. El único interés de Dios en la historia es evitar cualquier mal al ser humano, tanto al que hace sufrir a los demás como a sus víctimas. Estamos ante el Dios del amor, no de la venganza. Solo en la comunión y el amor se vence al mal. La violencia no se detiene con más violencia. Como dice Pablo, «no te dejes vencer por el mal, antes vence con el bien el mal»<sup>35</sup>.

## Estructuras de pecado y de gracia

La dinámica del mal cristaliza en mecanismos perversos que obstaculizan el amor y la comunión, tanto desde el corazón de los hombres como desde las diversas estructuras por ellos creadas, en las cuales el pecado de sus autores ha impreso su huella destructora. Estas estructuras de pecado solo se venecen creando «estructuras de gracia», es decir, globalizando la solidaridad, creando un mundo en el que las necesidades de todos importen.

Eso quiso Jesús, al manifestar una solidaridad hasta el extremo: «la prueba de que Dios nos ama es que Cristo, siendo nosotros todavía pecadores, murió por nosotros»<sup>36</sup>. Jesús asume todas las consecuencias del mal, rompiendo la perversa espiral de la violencia. Nosotros estamos llamados a continuar por el mismo camino, siendo instrumentos de la paz del Señor frente a la violencia y a la guerra.

Las situaciones de guerra son la máxima expresión de las estructuras de pecado, pues condensan todo el mal de este mundo y encarnan las peores bajas a las que la raza humana puede llegar. La guerra es el condensado de todo tipo

---

<sup>35</sup> Rom 12,21.

<sup>36</sup> Rom 5,6.

de violencias. Las víctimas se multiplican. La humillación es caldo de cultivo para el odio y el deseo de venganza. En una situación tan extrema como la de los judíos durante el Holocausto, una mujer impresionante nos demuestra con su propio testimonio hasta qué punto la violencia no se cura con violencia, ni el odio con el odio, sino solo con el amor. En el siguiente texto, Etty Hillesum<sup>37</sup> da testimonio de que se puede combatir el mal, desenmascarando su perversa dinámica y escapando a su lógica destructiva. Se puede además afrontar el dolor y celebrar la vida, aun en las peores circunstancias:

La humillación siempre implica a dos personas: la que humilla y la que es humillada. Si falta esta última, es decir, si la parte pasiva es inmune a la humillación, entonces se desvanece en el aire. Todo cuanto queda son medidas fastidiosas que interfieren en la vida diaria, pero no llegan a ser humillaciones que oprimen el alma. Los judíos deberíamos recordarlo. Esta mañana fui en bicicleta a lo largo del muelle de la estación, disfrutando de la amplia extensión del cielo en las afueras de

---

<sup>37</sup> Esther Hillesum nació el 15 de enero de 1914 en Middelburg, en el seno de una familia judía holandesa, y fue la mayor de tres hermanos. Su padre, Louis, fue profesor de lenguas clásicas y su madre, Riva, nacida y criada en Rusia, era profesora de ruso. La suya era una familia consciente de su identidad judía, pero no muy practicante de su religión. En palabras de Etty: su familia era «una sorprendente mezcla de barbarie y cultura». Fue su encuentro y relación con Julius Spier, un prestigioso psicoanalista y quirólogo alemán, lo que llevó a Etty a desarrollar una intensa vida interior y espiritual, que quedó plasmada en su diario y sus cartas, escritos entre 1941 y 1943. Estos documentos constituyen un valioso testimonio histórico del sufrimiento que experimentaron judíos y no judíos durante la época del Holocausto y la ocupación nazi, y son una hermosa fuente para quienes buscan el misterioso encuentro con Dios, incluso en las circunstancias más difíciles y desalentadoras. Después de vivir durante muchos meses en un atestado campo de tránsito por decisión propia, para poder acompañar con palabras de aliento y dispensar medicamentos a sus compatriotas judíos holandeses, el 7 de septiembre de 1943 ella y su familia fueron trasladadas en tren a Auschwitz. Etty murió allí el 30 de noviembre de ese año, a la edad de 29 años. Ver E. HILLESUM, *Escritos esenciales*, Sal Terrae, Santander 2011, pp. 11-19.