



Subsidio espiritual para la meditación, con las palabras de San Agustín

Textos editados por las Monjas Agustinas del Monasterio de los Santos Cuatro Coronados en Roma



Pacificación del corazón

«Establecer la paz es obra de la educación; todo lo que la política puede hacer es mantenernos alejados de la guerra» (MARÍA MONTESSORI, *Educación y paz*)

«No aceptéis como verdad nada que carezca de amor. Y no aceptéis como amor nada que carezca de verdad. Una sin la otra se convierte en una mentira destructiva» (SANTA TERESA BENEDICTA DE LA CRUZ/EDITH STEIN)

Nos hiciste para ti, y nuestro está inquieto hasta que descanse en ti.¹

Dios, que te creó, te cuida de manera segura y gratuita. Entrégate, pues, a sus manos, oh alma que lo bendice.²

Sobre mí está la protección de tus alas. Si no me protegieras, dado que soy un polluelo, el halcón me secuestraría. Somos pequeños; que Dios nos proteja, pues, bajo la sombra de sus alas. ¿Y qué decir de cuando seamos más grandes? Es bueno para nosotros que él nos proteja también entonces: para que sigamos siendo siempre polluelos bajo aquel que es más grande que nosotros.

¹ SAN AGUSTÍN, *Confesiones*, I,1.

² SAN AGUSTÍN, *Exposición sobre los Salmos*, 102,5.

Sin la protección de Dios, no eres nada. Nos guste estar constantemente bajo su protección, porque seremos verdaderamente grandes en él si seguimos siendo pequeños bajo él.³

Del libro de los Salmos 131

Señor, no se enaltece mi corazón,
ni se eleva con soberbia mi mirada;
no busco cosas grandes,
superiores a mis fuerzas.

Estoy tranquilo y sereno,
como un niño destetado en brazos de su
madre,
como un niño destetado está mi alma.
Espera, Israel, en el Señor,
ahora y siempre.

En mi interior hay un esqueleto: es un esqueleto, este que tengo dentro donde nadie lo ve, que tú me has formado y que no escapa a tus ojos. Este esqueleto, formado por ti y colocado en un lugar oculto, los hombres no pueden verlo, no lo conocen; pero tú bien lo sabes, que lo has formado. Es una fortaleza interior, ya que la fortaleza y la fuerza se representan bien en los huesos. Si, es una fortaleza interior del alma que le impide desmoronarse. Por mucho que se ensañen contra ella los más diversos tormentos, tribulaciones y adversidades que el mundo le depara por todas partes. Lo que Dios ha formado y estabilizado en nuestro interior no puede romperse, no cede.⁴

Del Evangelio según san Marcos 4,35.37-39

Jesús les dijo: «Pasemos a la otra orilla» ... Y se levantó una gran tormenta de viento que lanzaba las olas contra la barca, hasta tal punto que ya se estaba llenando de agua. Él dormía en la popa, recostado sobre una almohada. Lo despertaron y le dijeron: «Maestro, ¿no te importa que perezcamos?». Él, despertándose, reprendió al viento y dijo al mar: «¡Cállate, enmudece!». El viento cesó y se hizo una gran bonanza.

Considera el mundo como si fuera un mar, un viento furioso y una gran tormenta. Si amas a Dios, caminarás sobre el mar, bajo tus pies estará la soberbia del mundo. Si amas al mundo, la tormenta te engullirá. Ahora bien, cuando tu corazón esté agitado por la codicia, para poder vencerla invoca la divinidad de Cristo. De hecho, se cree que sopla el viento contrario y que hay que invocar a Dios cuando hay guerra, cuando hay disturbios, cuando hay hambre o peste, o incluso cuando a un solo individuo le ocurre una desgracia personal. En cambio, cuando el mundo nos agrada por la felicidad temporal, nos parece que no sopla el viento contrario. Sin embargo, a este respecto, no debes cuestionar la tranquilidad del mundo, sino tu codicia. Mira si la tranquilidad está en tu corazón; mira si el viento interior no te hace caer; jeso es lo que debes ver! Recuerda tener confianza en Cristo.⁵

³ *Ibidem*, 62,16.

⁴ *Ibidem*, 138,20.

⁵ SAN AGUSTÍN, *Discursos*, 76,6,9.

He aquí a Jesús durmiendo en la barca que se balanceaba sobre las aguas turbulentas. El corazón también se balancea cuando Cristo duerme. Pero, si Cristo siempre está despierto, ¿qué significa que Cristo duerme? Que tu fe duerme. ¿Qué haces ahí, dejándote sacudir por la tormenta de la duda? Despierta a Cristo, despierta la fe.⁶

Si has escuchado un insulto, es como el viento; si estás enojado, he aquí la tormenta. Si sopla el viento y se levanta la tormenta, el barco está en peligro, tu corazón está en peligro y se agita. Al oír el insulto, deseas vengarte: y he aquí que te has vengado y, disfrutando del mal ajeno, has naufragado. ¿Y por qué? Porque Cristo duerme en ti. ¿Qué significa «Cristo duerme en ti»? Que te has olvidado de Cristo. Despierta, pues, a Cristo, recuérdalo, que Cristo esté despierto en ti.⁷

Del libro de los Salmos 85,11
Dame un corazón sencillo.

Para comprender el misterio de Dios, hay que cambiar el corazón, transformarlo en las costumbres, en la vida, es decir, viviendo en la castidad, en la santidad, en la caridad y en la fe que obra por medio de la caridad; es como un árbol, que tiene su raíz en el corazón, ya que las acciones provienen solo de la raíz del corazón; si siembras la codicia, brotarán espinas, pero si siembras la caridad, darán frutos.⁸

Si quieres ser pacificador, empieza por ser pacífico contigo mismo: debes encontrar la paz interior, donde quizá estés en lucha constante contigo mismo. Si, pues, en el interior del hombre existe una cierta discordia cada día, y se lucha loablemente, el resultado es la paz justa que debes alcanzar en ti mismo, para que la facultad más elevada que existe en ti domine las facultades inferiores. La facultad más elevada que tienes es aquella en la que reside la imagen de Dios. Se llama espíritu, se llama inteligencia; en ella arde la fe, se fortalece la esperanza, se enciende la caridad. Que el espíritu se someta a Aquel que es superior a él y vencerá a la parte inferior [del hombre]; así reinará en ti la paz verdadera, segura, establecida en el orden más perfecto. ¿Cuál es el orden de esta paz? Dios tiene dominio sobre el espíritu, el espíritu sobre la carne; nada más ordenado.⁹

De la carta del apóstol san Pablo a los Filipenses 4,6-7

No os preocupéis por nada, sino que, en toda ocasión, presentad vuestras peticiones a Dios con oraciones, súplicas y acciones de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestras mentes en Cristo Jesús.

⁶ SAN AGUSTÍN, *Exposición sobre los Salmos*, 147,3.

⁷ SAN AGUSTÍN, *Discursos*, 63,2.

⁸ *Ibidem*, 91,5,5.

⁹ *Ibidem*, 53/A,12.

Del Evangelio según san Juan 14,1

No se turbe vuestro corazón.

Si en el esfuerzo flaqueamos, ¡imploremos ayuda! Quien ha convocado la prueba ayuda al combatiente. Porque Dios no te mira en la lucha como el pueblo mira al auriga en la carrera: el pueblo puede gritar, animar, pero no puede ayudar. Dios, en cambio, no te mira mientras luchas como el aficionado mira al atleta y le prepara una corona de hojas, pero no sabe administrarle fuerzas mientras lucha, ni puede hacerlo: de hecho, es un hombre, no Dios. Y tal vez, mientras es espectador, le cuesta más esfuerzo estar sentado que al otro luchar. Dios, en cambio, cuando mira a sus luchadores, los ayuda, si ellos lo invocan.¹⁰

¿De qué te preocupas? ¿Por qué te afanas? El que te creó se ocupa de ti. El que te cuidó antes de que existieras, ¿no se ocupará de ti ahora que eres lo que él quiso que fueras? Él te beneficia, te ayuda, te da aquí lo que necesitas, te defiende de las adversidades. Al darte dones, te consuela para que perseveres; al quitártelos, te corrige para que no perezcas; el Señor cuida de ti, quédate tranquilo. Te sostiene quien te ha creado, no caigas de la mano de tu creador; si caes de la mano de tu artífice, te romperás. La buena voluntad te ayuda a permanecer en las manos de Aquel que te ha creado. Di: mi Dios lo quiere; Él me sostendrá, Él me apoyará. Abandónate a Él; no creas que hay un vacío, como si fueras a precipitarte; no imagines nada por el estilo. Él nunca te fallará; no le falles tú, no te falles a ti mismo.¹¹

El mundo es atractivo y nos seduce con la variedad de sus muchas bellezas. Pero el amor múltiple se vence con el amor único. Para vencer el amor por muchos bienes es necesario el amor por un solo bien. ¿Una sola cosa le he pedido al Señor? Observad cuán feliz es el corazón que ya puede decir esta frase en su interior, donde solo la siente aquel a quien va dirigida. Pero, ¿qué es precisamente esta cosa? Habitar en la casa del Señor todos los días de mi vida para saborear la dulzura de Dios.¹²

Amigo, mantente unido a Dios, quien te creó, mantente apegado a Él.¹³

«La paz se construye en el corazón y a partir del corazón, arrancando el orgullo y las reivindicaciones, y midiendo el lenguaje, porque también se puede herir y matar con las palabras, no sólo con las armas»

(PAPA LEÓN XIV, Audiencia al Cuerpo Diplomático, 16 de mayo de 2025)

¹⁰ SAN AGUSTÍN, *Discursos*, 343,10.

¹¹ SAN AGUSTÍN, *Exposición sobre los Salmos*, 39,27.

¹² SAN AGUSTÍN, *Discursos*, 65/A,2.3.

¹³ *Ibidem*, 97,4.