

## El ser humano con voluntad llega en la vida más lejos que el inteligente

El Dr. Enrique Rojas continúa diciendo: “La voluntad es una aspiración que exige una serie de pequeños ensayos y esfuerzos, hasta que, una vez educada, se afianza y produce sus frutos.

Lo primero que necesitamos para ir domando la voluntad es ser capaces de renunciar a la satisfacción que nos produce lo urgente, lo que pide paso sin más. Lo inmediato puede superarse y rebasarse cuando existen otros planes, a los que nos hemos adherido y que han sido incluidos dentro de nuestro proyecto de vida, el cual no se improvisa, sino que se diseña. Esta concepción, lógicamente, supone muchas renunciaciones.

Cuando la voluntad se ha ido formando a base de ejercicios continuos, está dispuesta a vencerse, a ceder, a dominarse, a buscar lo mejor. En este sentido, podemos llegar a afirmar que no se es más libre cuando se hace lo que apetece, sino cuando se tiene capacidad de elegir aquello que hace más persona, cuando se aspira a lo mejor; y para ello, hay que tener una cierta visión de futuro. La aspiración final de la voluntad es perfeccionar, aunque teniendo en cuenta que somos perfectibles y defectibles. Si hay lucha y esfuerzo, se puede ir hacia lo mejor; si hay dejadez, desidia, abandono y poco espíritu de combate, todo se va deslizado hacia una versión pobre, carente de aspiraciones, de forma que surge lo peor de uno mismo”.

Para **fortalecer la voluntad** lo mejor es seguir una política de pequeños vencimientos: 1. hacer las cosas sin gana, pero sabiendo que ésa es nuestra obligación; 2. después, llevar a cabo otras tareas que cuestan, porque sabemos que es bueno para nosotros; 3. y, más tarde, abordar aquello otro, aunque no apetezca, porque ésa será la manera de irnos haciendo hombres íntegros; 4. finalmente, negarnos aquel pequeño capricho, para entrenarnos en el arte de ser más dueños de nosotros mismos.

## Cambia tus malos hábitos a través de la fuerza de voluntad y la disciplina

El Dr. Rubén Darío Osorio en su libro Enanitos mentales habla de: “**¿CÓMO SE FORMAN LOS HÁBITOS?**

Cuando piensas, haces o sientes algo por primera vez, tus millones de neuronas se comunican unos con otros dando forma a un caminito, el cual recibe el nombre de vía neuronal. Al reforzar la acción inicial, las neuronas construyen esa vía neuronal, cada vez más ancho y más fuerte. La neurociencia establece que en un rango de 21 a 60 días, esta vía se hace lo suficientemente estable, como para dar forma a lo que se conoce como **HÁBITOS**. También se ha descubierto que después de construirse una vía neuronal (hacia la formación de un buen hábito o mal hábito), ella empezará a borrarse si no se refuerza periódicamente.

Estos hábitos o vías, son el sendero por donde nuestras neuronas circulan la mayor parte de su tiempo, enviando y recibiendo información a nuestro cerebro. Existen innumerables vías, por ejemplo: la vía de aplazar las cosas, la vía de enojarnos, la vía de hacer mala cara, la vía de leer, la vía de comer saludablemente, la vía de sonreír, etc. Si alguna de estas vías es frecuentemente transitada por tus neuronas, éstas las reconocerán fácilmente.



Por eso, cuando piensa en “pasar a la acción” por primera vez, tus neuronas empiezan a formar un caminito. Ahora bien, es la constancia de tus pensamientos o acciones, la que determinará si este camino se convertirá en una enorme calzada de múltiples carriles o en las invisibles huellas de lo que pudo llegar a ser y no fue.

**ATENCIÓN:** El verdadero desafío se da en las primeras semanas. Este es el período natural de incomodidad en el que debes tomar la decisión de superarlo. Para romper los hábitos profundamente arraigados como los pensamientos negativos, el aplazamiento de las cosas, las redes sociales, la crítica... se requiere de una gran fuerza de voluntad y mucha disciplina — para permanecer constantes y no desfallecer en los primeros días del “despegue” — porque se hará mucho más fácil el vuelo en los siguientes días, dentro del itinerario de la nueva ruta asociada al nuevo hábito”

Regálale la oportunidad de realizar pequeños y constantes esfuerzos de ser mejor, ejercítate en la ascesis

## ASCESIS, OPORTUNIDAD DE CRECIMIENTO

La **CUARESMA** es un tiempo de **ORACIÓN**, **DE AYUNO**, **DE CARIDAD (LIMOSMA)** Y **DE CONVERSIÓN PERSONAL Y COMUNITARIA**.



Es un tiempo para vivirlo de una manera diferente al resto del año, un tiempo de intimidad con el Señor y de intimidad con los pobres, un tiempo para morir con Cristo a fin de poder resucitar con El, es un tiempo de ascesis y de renunciamiento.

Existe una virtud muy poco comprendida y aceptada hoy, porque en la sociedad actual sólo se habla de gozo, bienestar, diversión, disfrute de la vida... Por eso la palabra **MORTIFICACION** es rechazada, virtud que se considera como algo del pasado, sin sentido. En cambio la palabra **ASCESIS** tiene mejor acogida, porque se la mira como una forma de poner **ORDEN y DISCIPLINA EN LA VIDA**, como el medio para dirigir las pasiones, los deseos y la **VOLUNTAD**. Y sin embargo para establecer ese orden y gobernar la vida, hay que hacer **ESFUERZO y SACRIFICIOS**, y es ahí, donde se necesita la mortificación. **Ascesis y mortificación van siempre unidas**. Hoy, aún en las familias cristianas y bien constituidas, falta la disciplina, impera la permisividad, la independencia que lleva a pensar que todo es bueno, que todo está permitido; los hijos se imponen a sus padres y educadores y por eso el **egoísmo**, la **inmadurez**, la falta de carácter y de voluntad, que no les permite hacer un esfuerzo.

## ASCESIS SIGNIFICA “EJERCICIO”

La ascesis y la mortificación son exigencias del seguimiento a Cristo: “**El que quiera venir en**



**pos de mí, niéguese a sí mismo, tome su cruz y sígame”.** Es la ascesis la que te ayuda a acoger la gracia y hacerla fructificar, la que te ayuda a crecer espiritualmente. La Exhortación apostólica Vida Consagrada dice que la ascesis ayuda a dominar y a corregir las tendencias nocivas de la naturaleza humana herida por el pecado y que, por lo tanto es indispensable a quien quiere seguir a Jesucristo.

**La ascesis es el EJERCICIO DE LAS VIRTUDES”, y la palabra virtud significa FUERZA. Por tanto para caminar en la virtud se necesita ESFUERZO.**

Una vida hecha de pequeñas renunciaciones y sacrificios hechos por amor, tienen que convertirse necesariamente en un verdadero **HABITO**, que deja huellas, de modo que, lo que empieza siendo un acto aislado, acaba por convertirse en una verdadera costumbre; y **lo que en un principio cuesta esfuerzo, se va haciendo cada día más fácil.**

San Vicente dijo: “**El don de la mortificación solo se consigue por la REPETICION DE ACTOS”.** Así la vida marcada por la ascesis es un camino de santidad y una verdadera profecía.

## MEDITA Y REFLEXIONA

Hay una palabra que tiene que ver mucho con la ascesis, es la **REGULARIDAD** que requiere cierta **DISCIPLINA** para respetar los horarios comunitarios, la presencia y la participación en ellos, para que no sea solamente una presencia exterior, el interés por todo lo de la casa, el silencio para escuchar a Dios y para respetar el silencio de los demás, el renunciarnos para prestar con gusto un servicio, no solo el que se nos pide, sino adelantarnos a ofrecerlo, el orden en la casa, la condescendencia para renunciar a nuestros puntos de vista y acomodarnos al pensamiento de las demás, etc.

**Necesitamos vigilancia y esfuerzos continuos para no extraviarnos del camino de Dios, esa es la conversión diaria.**

- **En tu ser de Hija de la Caridad, ¿vives la ascesis y la mortificación?**
- **¿Te contentas con pensar que la mejor forma de mortificación es la vida fraterna? O, además de hacer esfuerzos en tolerar a tus hermanas, amarlas en su individualidad, ¿también realizas actos repetidos de virtud, de renuncia a lo que te piden los sentidos?**
- **¿Tratas de corregir tus malos hábitos? Ejm: ¿La pereza, el desorden, la dependencia al celular, redes sociales, la crítica destructiva, el chisme, la curiosidad de querer saberlo todo, entre otros?**

## Toda educación de la voluntad tiene un fondo ascético

Dice el médico psiquiatra Enrique Rojas en su libro La Conquista de la Voluntad: “**Toda educación de la voluntad tiene un fondo ascético, por eso está estructurada a base de esfuerzos no muy grandes, pero tenaces y pacientes, que se van sumando un día tras otro. No sólo se consigue tener voluntad superando los problemas momentáneos, sino que la clave está en la constancia, en no abandonarse. Primero dar un primer paso y luego otro, y más tarde hacer un esfuerzo suplementario.**



De ahí surgen y allí es donde se forjan los hombres de una pieza; los que saben saltar por encima del cansancio, la dificultad, la frustración, la desganancia y los mil y un avatares que la vida trae consigo. **El que lucha está siempre alegre, porque ha aprendido a dominarse, por eso se mantiene joven. Todo lo que es válido cuesta lograrlo. Pero merece la pena vencer la resistencia y perder el miedo al esfuerzo. Hay que aprender a subir poco a poco, aunque sean unos metros y no nos encontremos en las mejores condiciones. La voluntad recia, consistente y pétrea es la clave del éxito de muchas vidas y uno de los mejores adornos de la personalidad; hace al hombre valioso y lo transporta al mundo donde los sueños se hacen realidad”.**

**El hombre con poca voluntad está amenazado, porque, poco a poco, se vuelve más frágil y cualquier cosa, por pequeña que sea, le hace desviarse de lo trazado.**