

# PRÁCTICA DE AMAR A JESUCRISTO

**San Alfonso María Ligorio**

San Alfonso María Ligorio escribió la obra *“Práctica de amar a Jesucristo”* a los 71 años *“para utilidad de las almas que desean alcanzar la salvación eterna y caminar por la vía de las perfecciones”*. Vivió en el Siglo XVIII (1696-1787). En las conclusiones del libro expresa:

## **“De las virtudes explicadas en esta obra que debe practicar quien ama a Jesucristo”**

[1] Es menester sufrir con paciencia todas las tributaciones de esta vida, las enfermedades, los dolores, la muerte de los parientes, las afrentas, las persecuciones y todas las adversidades. Y tengamos presente que los trabajadores de esta vida son pruebas de que Dios nos ama y de que quiere salvarnos en la otra. Además, tengamos también en cuenta que más agradan a Dios las mortificaciones que nos envía que las voluntarias que nos tomamos.

[2] En la enfermedad, procuremos resignarnos totalmente a la voluntad de Dios, lo cual le es más agradable que cualquiera otra devoción. Si entonces no podemos aplicar la mente a la meditación, contemplemos el Crucifijo, ofrezcámosle nuestros padecimientos y unámoslos a los que sufrió Jesús por nosotros en la cruz. Y, cuando nos den la noticia de nuestra próxima muerte, aceptémosla en paz y con espíritu de sacrificio, esto es, con voluntad de morir para dar gusto a Jesucristo: esta voluntad fue la que comunicó todo el mérito a la muerte de los mártires. Digamos entonces: “Señor, aquí me tienes; quiero todo lo que tú quieras”. No se nos ocurra pedir entonces la vida, para hacer penitencia por nuestros pecados; aceptar la muerte con entera resignación, vale más que cualquier penitencia.

[3] Además, es preciso conformarse con el querer divino, en padecer la pobreza y todas las incomodidades que consigo acarrean, como el frío, el hambre, las fatigas, los desprecios, las burlas.

[4] También nos hemos de resignar en la pérdida de los bienes temporales y en la pérdida de los parientes y amigos. Acostumbrémonos a repetir, en todas las enfermedades: “Así lo ha querido Dios, así lo quiero”. Y en la muerte de los parientes, en lugar de perder el tiempo en llorar, sin provecho, empleémoslo en rogar por sus almas y ofrezcamos a Jesucristo la pena que sentimos por haberlos perdido.

[5] Procuremos, además, esforzarnos en sufrir con paciencia y con paz los menosprecios y los escarnios. A quien nos hable con injurias, respondámosle con palabras dulces; pero, cuando nos sintamos enojados, será mejor sufrir y callar hasta que la tranquilidad se restablezca, y procuremos, entre tanto, no quejarnos a los demás de la afrenta recibida, y ofrezcámoslo todo a Jesucristo, que tantas afrentas padeció por nosotros.

[6] Seamos afables con todos, superiores e inferiores, nobles y plebeyos, parientes y extraños, y especialmente con los pobres y con los enfermos, pero de un modo todavía más particular, con nuestros enemigos.

[7] En el reprender los defectos de los demás es mejor la dulzura que cualquier otro medio y razón. Por lo cual guardémosnos de reprender a nadie mientras estamos airados, porque entonces la reprensión nos saldrá amarga, en palabras y modales. Guardémosnos, asimismo, de reprender al delincuente cuando esté irritado, porque entonces la corrección le exasperará y no se arrepentirá.

[8] No envidiemos a los grandes del mundo las riquezas, los honores, las dignidades y los aplausos que reciben de los hombres; envidiemos santamente a los que aman a Jesucristo, los cuales, seguramente, viven más contentos que los reyes más gloriosos de

la tierra, y demos gracias al señor por la luz con que nos da a conocer la vanidad de toda esta felicidad humana, por la cual tantos se condenan.

[9] En todas nuestras acciones y pensamientos no busquemos la propia satisfacción, sino el gusto de Dios y así, no nos enojemos, cuando no consigamos el objeto de algunos de nuestros designios, y cuando lo alcancemos, no busquemos los aplausos y la gratitud de los hombres; pero, si por el contrario somos censurados, no hagamos caso de ello y consolémonos por haber obrado para agradar a Dios y no a los hombres.

[10] Los principales medios para llegar a la perfección son: Primero, huir de todo pecado deliberado, por leve que sea. Pero, si por desgracia cometemos alguna falta, guardémonos de enojarnos con impaciencia. Conviene entonces arrepentirse con paz, hacer un acto de amor a Jesucristo, prometerle no cometerla más y pedirle su auxilio.

[11] En segundo lugar, desear llegar a la perfección de los santos y padecer cualquier cosa para dar gusto a Jesucristo, y, si no tenemos este deseo, rogar a Jesucristo que por su bondad nos lo conceda, pues, de otra manera, si no deseamos con verdadero deseo santificarnos, nunca daremos un paso adelante en el camino de la perfección.

[12] En tercer lugar, tener una verdadera resolución firme, obra con flojedad y, en las ocasiones, no vence las repugnancias; en cambio, un alma resuelta, con la ayuda de Dios que no falta nunca, lo vence todo.

[13] En cuarto lugar, hacer dos horas, o a lo menos una, sin absoluta necesidad, por más tedio, sequedad o agitación en que nos encontremos.

[14] En quinto lugar, frecuentar la comunión muchas veces a la semana, según el consejo del director, pues, contra el consentimiento del mismo, no se ha de practicar la comunión frecuente. Y lo que hemos dicho vale también para las mortificaciones exteriores, como ayunos, cilicios, disciplinas y otras semejantes. Tales mortificaciones, hechas sin la obediencia al padre espiritual, o hacen que se pierda la salud o son causas de vanagloria. Por lo tanto, es menester tener un director particular, para que lo regule todo por la obediencia.

(15) En sexto lugar, hacer continua oración y encomendar a Jesucristo todas las necesidades que nos sobrevengan, acudiendo también al Angel de la Guarda, de los santos abogados y singularmente de la Divina Madre, por cuyas manos nos concede Dios todas las gracias. Ya demostramos que de la oración depende todo nuestro bien. Hemos de pedir todos los días a Dios la perseverancia en su gracia; quien la pide la obtiene y quien no la pide no la obtiene y se condena. También hemos de pedir a Jesucristo su santo amor y la conformidad completa con su voluntad. Es necesario pedir siempre las gracias por los méritos de Jesucristo. Estos ruegos se han de hacer, cuando nos levantamos, después de hacer oración mental, en la comunión, en las visitas al Santísimo Sacramento, y por la noche, en el examen de conciencia. Principalmente en tiempo de tentación, es menester que pidamos a Dios el auxilio para resistir, y, singularmente, si son tentaciones contra la castidad, hemos de invocar muchas veces los santísimos nombres de Jesús y María. El que ruega vence y el que no ruega está perdido.

(16) En cuanto a la humildad no vanagloriarse de las riquezas, de los honores, de la nobleza, del talento o de cualquiera otra ventaja natural, y mucho menos espiritual, pensando que todas son de Dios. Tenernos por los peores de todos y, por esto, estar contentos al vernos despreciados de los demás, y no hacer como hacen algunos, que andan diciendo que son los peores de todos y después quieren que se les trate mejor que a los demás. De esta manera, aceptar humildemente las reprensiones sin excusarnos, ni siquiera cuando se nos inculpa injustamente, a no ser que la defensa sea necesaria para evitar el escándalo del prójimo.

(17) Guardarnos mucho más de querer aparentar en el mundo y de andar a la casa de las honras humanas. Para esto tener delante de los ojos la gran máxima de San Francisco, el cual decía que “somos tanto cuanto somos delante de Dios”. Peor sería todavía

pretender cargos honoríficos o de gobierno. El honor de un religioso estriba en que sea el mas humilde de todos, y el mas humilde es el que abraza con alegría las humillaciones.

(18) Desprender el corazón de todas las criaturas. El que está apegado a alguna cosa terrenal, por pequeña que sea, jamás podrá volar y unirse del todo a Dios.

(19) ... Desprenderse de los respetos humanos o de la vana estimación de los hombres, y sobre todo, de la propia voluntad. Conviene dejarlo todo, para ganarlo todo, escribe Tomás de Kempis.

(20) No enojarnos nunca por cualquier accidente, y si alguna vez, la ira nos coge desprevenidos, encomendémonos en seguida a Dios y abstengámonos de hablar y obrar, mientras no estemos seguros de que la ira no está ya calmada. Para esto conviene que en la oración nos prevengamos para todo cuanto pueda ocurrir, para que cuando acontezca, no nos enojemos con pecado, y recordemos lo que de sí mismo confesaba San Fransisco de Sales : “Nunca me he irritado, sin que después haya tenido que arrepentirme”.

(21) Toda la santidad consiste en amar a Dios y todo el amor a Dios consiste en hacer su voluntad. Luego, es necesario resignarse, sin reservas, a todo lo que Dios disponga de nosotros, para lo cual conviene abrazar con paz todos los acontecimientos, prósperos o contrarios que Dios quiera, la santidad que Dios quiera, y dirigir a esto todas nuestras plegarias, para que Dios nos haga cumplir su adorable voluntad. Y para acertar a cumplir la divina voluntad, no hay como depender de la obediencia del Superior, para el que es religioso, y del confesor para el que es seglar, teniendo por cierto lo que decía San Felipe Neri : “De lo que se hace por obediencia no hay que dar cuenta a Dios”. Se entiende, mientras no se trate de un pecado evidente.

(22) Contra las tentaciones, dos son los remedios : la resignación y la oración. La resignación, porque, si bien la tentación de pecar no viene de Dios, no obstante, Dios la permite para nuestro bien. Guardémonos de enojarnos, por molestas que sean las tentaciones ; resignémonos al querer de Dios, que las permite, y armémonos para vencerlas con la oración, que, entre todas las armas, es la mas fuerte y la más segura para vencer a los enemigos. Los malos pensamientos no son pecados, por feos y horribles que sean ; los pecados son los malos consentimientos. Invocando los santísimos nombres de Jesús y María, nunca seremos vencidos. Cuando la tentación acomete, ayuda mucho renovar el propósito de morir antes de ofender a Dios; ayuda también persignarse muchas veces, haciendo la señal de la cruz con agua bendita, y, sobre todo, el manifestar las tentaciones al confesor. Pero el remedio mas necesario es la oración, pidiendo en ella a Jesucristo y a María, la fuerza para resistir.

(23) En las desolaciones de espíritu, dos son los actos en que hemos de ejercitarnos : a) Humillarnos, confesando que merecemos ser tratados así ; b) Resignarnos en la voluntad de Dios, abandonándonos en brazos de la divina bondad. Cuando Dios nos consuela, preparémonos para las tribulaciones, que, de ordinario, siguen a las consolaciones. Cuando permita que vivamos desolados, humillémonos y resignémonos en la divina voluntad, y, de esta manera, sacaremos mayor provecho de la desolación que de la consolación.

(24) Para vivir siempre bien, es menester que grabemos en nuestro entendimiento ciertas máximas generales de vida eterna :

- ✚ Todas las cosas de esta vida se acaban ; el gozar y el padecer ; la eternidad no se acaba nunca.
- ✚ ¿De que sirven, en la hora de la muerte, todas las grandezas de este mundo ?
- ✚ Lo que viene de Dios, próspero o adverso, todo es bueno y para nuestro bien.
- ✚ Es menester dejarlo todo, para ganarlo todo.
- ✚ Sin Dios, nunca se puede tener verdadera paz.

- + Solo el amor de Dios y la salvación son necesarios al alma.
- + Solo se ha de temer al pecado.
- + Perdido Dios, todo está perdido.
- + El que nada desea de este mundo, es señor del mundo.
- + El que hace oración se salva ; el que no la hace, se pierde.
- + Por mucho que Dios cueste, nunca es caro.
- + Toda pena es ligera, para quien ha merecido el infierno.
- + Todo lo sufre el que mira a Jesús en la cruz.
- + Todo lo que no se hace por Dios se convierte en pena.
- + El que solo quiere a Dios es suficientemente rico.
- + Bienaventurado el que puede decir en su corazón : “ Jesús mío, solo te quiero a ti, y nada mas deseo “
- + El que ama a Dios, en todo encuentra placer ; el que no le ama, en nada encuentra el bienestar verdadero.

**Libro : “Práctica de amar a Jesucristo” – San Alfonso María de Ligorio  
Ediciones San Pablo – Colección Maestros – 1999 – España**