CURSO
DE LA CRUZ
A LA LUZ

KIT SOS

Qué hacer cuando la ansiedad te supera

Un recurso práctico para esos momentos en los que la mente no se detiene, el cuerpo se tensa y el corazón necesita volver a Dios. Esta guía te ayudará a rezar cuando no sabés qué decir, a respirar con más calma y a recordar que no estás sola en medio de lo que sentís.

† **Padre Matias**

"Déjame a cargo de tus cosas y todo se calmará."

Contenido licenciado para Padre Matias - pm@padrematias.com

Si llegaste hasta este documento, probablemente estás atravesando algo difícil. Quizás la mente no para, el pecho se aprieta, y por más que intentás calmarte, algo adentro sigue girando sin detenerse. Eso que sentís tiene nombre: ansiedad. Y también tiene solución — aunque no siempre del modo que esperamos.

Lo que vas a encontrar aquí no es una técnica de relajación ni un método psicológico. Es algo más simple y más poderoso: tres maneras concretas de llevarle a Jesús lo que estás cargando. Una para el cuerpo, una para la mente y una para el corazón.

Podés usarlas juntas o por separado. Podés volver a ellas cada vez que las necesités. Y con el tiempo, van a dejar de ser un "recurso de emergencia" para convertirse en tu modo habitual de vivir con Él.

✦

Una advertencia antes de empezar: *estas prácticas piden una sola cosa de tu parte: que cierres los ojos del alma y le digas "Jesús, Ocúpate Tú." No perfectamente. No sin dudas. Solo con la honestidad de quien reconoce que solo no puede.*

Contenido licenciado para Padre Matias - pm@padrematias.com

Práctica I

☽ *El cuerpo primero*

Respiración para volver a la calma

Antes de rezar, el cuerpo necesita salir del modo de emergencia. Este ejercicio simple te ayuda a bajar las pulsaciones, relajar la tensión y crear el silencio interior que la oración necesita.

Cuando la ansiedad aparece, el cuerpo reacciona antes que la mente. El corazón se acelera, los músculos se tensan, la respiración se vuelve corta. Tu sistema nervioso entra en modo alerta — como si hubiera un peligro real. Pero casi nunca hay un peligro real. Hay pensamientos. Hay miedos. Hay incertidumbre.

Respirar con intención no es un truco psicológico: es la manera más rápida de decirle al cuerpo que puede soltarse. Que no hay peligro. Que estás en manos de Alguien más grande que vos. Y ese gesto físico abre la puerta a lo que viene después: la oración.

✦ Recomendación

Hacé este ejercicio sentado o acostado. Si estás en un lugar público y la ansiedad te golpea, buscá un baño o un lugar donde puedas estar unos minutos sin interrupciones.

1 **Cerrá los ojos suavemente:** Sentate o acostáte. Notá el peso de tu cuerpo sobre la superficie. No hagas nada todavía.

2 **Inhalá profundo por la nariz:** Bien hondo, contando hasta sentí cómo el aire llena primero la panza, después el pecho.

Contenido licenciado para Padre Matias - pm@padrematias.com

3 **Exhalá todo por la boca:** Con los labios fruncidos, como si soplaras por un tubito. Soltá todo el aire. Repetí esto 4 veces.

4 **Recorré tu cuerpo con atención:**Desde los pies hacia arriba, prestá atención a lo que sentís en cada parte. No juzgues, solo observá. La luz que recorre tu cuerpo es la presencia de Dios.

5 **Al exhalar, imaginá que soltás:** Que la tensión que cargás se afloja un poco más con cada exhalación. Que el peso de tu cuerpo se hunde suavemente.

✦ Oración para acompañar el ejercicio ✦

> *Señor, en este momento me detengo.Cierro los ojos del alma y te digo que no puedo con esto solo. Al inhalar, recibo tu paz. Al exhalar, te entrego lo que cargo. No sé resolverlo. Pero sé que Vos sí podés. Que mi cuerpo que se calma sea señal de que te confío lo que me agita. Hágase tu voluntad. Amén.*

✦ Ahora grabé un audio para hacer este ejercicio con vos

>>HAZ CLIC AQUÍ PARA ESCUCHAR<<

✦ Para recordar

No tenés que "sentir" nada especial durante este ejercicio. A veces Dios habla en el silencio del cuerpo que por fin descansó. Con hacerlo, ya es suficiente. Este tipo de respiración — inhalando profundo por la nariz y exhalando lento por la boca — te ayuda a bajar las pulsaciones y a relajar el sistema nervioso. No es magia. Es fisiología al servicio de la oración.

Contenido licenciado para Padre Matias - pm@padrematias.com

Práctica II

† *Ocúpate Tú, Señor*

La oración del abandono para la mente que no para

"Ocúpate Tú" es una oración poderosa que existe para los momentos de ansiedad. No es resignación ni indiferencia. Es la decisión de confiar en Alguien que puede lo que vos no podés.

La ansiedad nace casi siempre del intento de controlar lo que no está en nuestras manos. El alma agitada quiere ver el futuro, prever todas las consecuencias, tener el control antes de soltar. Pero Jesús nos invita a algo diferente: cerrar los ojos del alma, dejar de pensar en el mañana y confiar en que Él obra cuando nosotros nos apartamos.

Hay una diferencia enorme entre abandonarse en Dios y resignarse pasivamente. Abandonarse no es no hacer nada — es hacer lo que nos corresponde y soltar el resto. Es ocuparnos de lo que depende de nosotros y dejarle a Él lo que solo Él puede resolver.

> *"Abandonarse en Mí no significa atormentarse, confundirse y desesperarse, elevando luego hacia Mí una plegaria agitada para que Yo haga lo que ustedes quieren, sino que es cambiar la agitación en oración. Abandonarse significa cerrar placidamente los ojos del alma, alejar el pensamiento de la tribulación y descansar en Mí, para que solo YO obre, diciendo: 'Ocúpate Tú'."*

✦ Cómo practicarlo

Paso 1 **Escribí en un papel aquello que te tiene ansioso.**
No lo analices, solo ponlo en palabras. Una oración alcanza.

Contenido licenciado para Padre Matias - pm@padrematias.com

Paso 2 **Leé lo que escribiste en voz alta o en silencio,** como si se lo estuvieras diciendo directamente a Jesús.

Paso 3 **Dobla el papel como señal de que lo estás poniendo en Sus manos.** Guardalo. Cada vez que la mente vuelva, recordá: ya está en Sus manos.

Paso 4 **Si el pensamiento vuelve, volvé a la oración.** El abandono verdadero no es un acto único — es una decisión que se renueva cada vez que la ansiedad regresa.

Paso 5 **Hacé la oración que encontrarás a continuación en un lugar tranquilo.** Si es posible, realizala en una iglesia o capilla. Si no, buscá un espacio de silencio y, durante la oración, imaginá un sagrario que hayas visitado alguna vez. Colocate ante Jesús y rezá sin prisa, confiándole aquello que llevás en el corazón.

✦ Ocúpate Tú ✦

¿Por qué te confundes agitándote? Déjame a cargo de tus cosas y todo se calmará. En verdad te digo que cada acto verdadero y completo de abandono en Mí produce el efecto que deseas y resuelve las situaciones espinosas.

*Abandonarse en Mí no significa atormentarse, confundirse y desesperarse, elevando luego hacia Mí una plegaria agitada para que Yo haga lo que tú deseas; quiere decir cambiar la agitación en oración. Abandonarse significa cerrar plácidamente los ojos del alma, alejar el pensamiento de la tribulación y descansar en Mí para que sólo Yo obre, diciendo: **"Ocúpate Tú"**. Se oponen al abandono: la preocupación, la agitación y el querer prever las consecuencias de un hecho.*

Es como la confusión que tienen los niños, que pretenden que su mamá se ocupe de sus necesidades y, al mismo tiempo, quieren ocuparse ellos mismos, entorpeciendo el trabajo de ella con sus ideas y caprichos infantiles. Cierren los ojos y déjense llevar por la corriente de mi gracia, cierren los ojos y déjenme trabajar, cierren los ojos y piensen en el presente, alejando el pensamiento del futuro como si fuera una tentación, reposen en Mí, creyendo en mi bondad y

Contenido licenciado para Padre Matias - pm@padrematias.com

*les juro por mi Amor que, diciéndome con abandono: **"Ocúpate Tú"**, Yo me ocupo de lleno, los consuelo, los libero y los conduzco.*

Y cuando los debo llevar por un camino diverso del que ustedes ven, Yo los adiestro, los llevo en mis brazos haciéndolos encontrar la otra ribera como niños dormidos en los brazos maternos. Aquello que los angustia y les hace un inmenso mal es su razonamiento, su pensamiento atormentado y continuo, el querer resolver ustedes todo aquello que los aflige.

*Cuántas cosas obro Yo cuando el alma se vuelve hacia Mí en sus necesidades, tanto espirituales como materiales, y me dice: **"Ocúpate Tú"**. Cierra los ojos y reposa. Obtienen pocas gracias cuando se confunden para producirlas ustedes mismos; obtienen muchísimas cuando la oración y la confianza en Mí son completas. Ustedes, en su dolor, oran para que Yo obre, pero para que obre según ustedes creen. No se dirigen hacia Mí, sino que quieren que Yo me adapte a sus ideas; no son enfermos que piden al médico una cura, sino que la sugieren.*

*No obren de este modo. Oren como Yo les enseñé en el Padrenuestro: **"Santificado sea tu Nombre"**, es decir, que seas glorificado en esta necesidad que tengo; **"Venga a nosotros tu Reino"**, es decir, que todo lo que ocurre a nosotros y al mundo concurra a tu Reino; **"Hágase tu Voluntad"**, así en la tierra como en el cielo, es decir, dispone Tú en esta necesidad como mejor te parezca para nuestra vida eterna.*

*Si me dicen de verdad: **"Hágase tu Voluntad"**, que es lo mismo que decir **"Ocúpate Tú"**, Yo intervengo con todo mi omnipotencia y resuelvo aun las situaciones más cerradas y difíciles. ¿Te das cuenta de que la desgracia aumenta en vez de disminuir? No te desanimes, cierra los ojos y dime con confianza: **"Hágase tu Voluntad"**, **"Ocúpate Tú"**. Te digo que Yo me ocupo, que intervengo como un médico, y hasta obro un milagro cuando es necesario. ¿Ves que la situación empeora? No te angusties. Cierra los ojos y di: **"Ocúpate Tú"**. Te digo que Yo me ocupo y no existe medicina más poderosa que una intervención mía de Amor. Yo me ocupo sólo cuando cierran los ojos.*

Ustedes son ansiosos, quieren evaluarlo todo, pensar en todo, y es así como se abandonan en las fuerzas humanas y, peor aún, en los hombres, confiando en la intervención de ellos. Esto es lo que

Contenido licenciado para Padre Matias - pm@padrematias.com

obstaculiza mi intervención. ¡Oh, cómo deseo este abandono de su parte para poder beneficiarlos! ¡Cómo me duele verlos agitados!

Es justamente eso lo que desea Satanás: agitarlos para alejarlos de mi acción y así poder convertirlos en presa de las iniciativas humanas. Por eso deben confiar sólo en Mí, reposar sólo en Mí y abandonarse en Mí para todo. Yo hago milagros en proporción al pleno abandono en Mí y a la despreocupación de parte de ustedes. Yo distribuyo tesoros de gracia cuando ustedes se encuentran en la pobreza extrema. Si poseen sus propios recursos, aunque sean pocos, o si los buscan, los encontrarán en el campo natural y seguirán por lo tanto el curso natural de las cosas, que a menudo es entorpecido por Satanás. Ningún razonador ha hecho milagros, ni siquiera los santos. Obra divinamente aquel que se abandona en Dios.

*Cuando veas que las cosas se complican, di con los ojos del alma cerrados: **"Jesús, ocúpate Tú"**. Tú haz esto en todas tus necesidades. Háganlo todos y verán grandes, continuos y silenciosos milagros. Se los juro por mi Amor.*

✦ Para tener en cuenta

Jesús promete intervenir en proporción al abandono. Cuanto más soltamos, más puede Él actuar. No porque Dios necesite nuestro permiso, sino porque nuestra ansiedad cierra la puerta por donde entra Su gracia. El abandono no es pasividad — es la forma más valiente de confiar.

Contenido licenciado para Padre Matias - pm@padrematias.com

Práctica III

✦ *Quince minutos*

Una conversación real con Jesús

Jesús no pide rezos perfectos. Pide que vayas a Él y le cuentes lo que sentís — así como le contarías a un padre, a un hermano, a alguien que te ama sin condición.

A veces la ansiedad nos convence de que no sabemos rezar, de que estamos demasiado mal para hablar con Dios, de que primero tenemos que calmarnos para poder orar. Pero es exactamente al revés: es cuando más lo necesitamos que Él más nos espera.

Solo hacen falta quince minutos — y la honestidad de decirle lo que hay. No hay palabras incorrectas. No hay silencios incómodos. Hay un corazón que busca y un Dios que ya está ahí, esperando.

✦ Antes de empezar

Buscá, de ser posible, una iglesia o una capilla donde puedas estar delante del Santísimo Sacramento. Si no te es posible, elegí un lugar tranquilo donde puedas permanecer en silencio y sin interrupciones. Durante la oración, imaginá un sagrario que hayas visitado alguna vez y donde hayas experimentado paz, consuelo o cercanía con Jesús. Si sentís que tu mente está muy agitada, comenzá primero con la Práctica I (respiración) para disponerte interiormente. Luego, colocate espiritualmente ante Jesús y simplemente abrí tu corazón.

✦ Quince minutos en compañía de Jesús Sacramentado ✦

Contenido licenciado para Padre Matias - pm@padrematias.com

No es preciso, hijo mío, saber mucho para agradarme mucho; basta que me ames con fervor. Háblame, pues, aquí sencillamente, como hablarías a tu madre, a tu hermano. ¿Necesitas hacerme en favor de alguien una súplica cualquiera? Dime su nombre, bien sea el de tus padres, bien el de tus hermanos y amigos; dime en seguida qué quisieras que hiciese actualmente por ellos. Pide mucho, mucho, no vaciles en pedir; me gustan los corazones generosos que llegan a olvidarse en cierto modo de sí mismos, para atender a las necesidades ajenas. Háblame así, con sencillez, con llaneza, de los pobres a quienes quisieras consolar, de los enfermos a quienes ves padecer, de los extraviados que anhelas volver al buen camino, de los amigos ausentes que quisieras ver otra vez a tu lado.

Dime por todos una palabra de amigo, palabra entrañable y fervorosa. Recuérdame que he prometido escuchar toda súplica que salga del corazón ; y ¿no ha de salir del corazón el ruego que me dirijas por aquellos que tu corazón especialmente ama?

Y para ti, ¿no necesitas alguna gracia? Hazme, si quieres, una lista de tus necesidades, y ven, léela en mi presencia. Dime francamente que sientes -soberbia, amor a la sensualidad y al regalo; que eres tal vez egoísta, inconstante, negligente... ; y pídeme luego que venga en ayuda de los esfuerzos, pocos o muchos, que haces para quitar de ti tales miserias.

No te avergüences, ¡pobre alma! ¡Hay en el cielo tantos justos, tantos Santos de primer orden, que tuvieron esos mismos defectos! Pero rogaron con humildad... ; y poco a poco se vieron libres de ellos.

Ni menos vaciles en pedirme bienes espirituales y corporales: salud, memoria, éxito feliz en tus trabajos, negocios o estudios; todo eso puedo darte, y lo doy, y deseo que me lo pidas en cuanto no se oponga, antes favorezca y ayude a tu santificación. Hoy por hoy, ¿qué necesitas? ¿qué puedo hacer por tu bien? ¡Si supieras los deseos que tengo de favorecerte !

¿Traes ahora mismo entre manos algún Proyecto? Cuéntamelo todo minuciosamente. ¿Qué te preocupa? ¿qué piensas? ¿qué deseas? ¿qué quieres que haga por tu hermano, por tu amigo, por tu superior? ¿qué desearías hacer por ellos?

Contenido licenciado para Padre Matias - pm@padrematias.com

¿Y por Mí? ¿No sientes deseos de mi gloria? ¿No quisieras poder hacer algún bien a tus prójimos, a tus amigos, a quienes amas mucho, y que viven quizás olvidados de Mí?

Dime qué cosa llama hoy particularmente tu atención, qué anhelas más vivamente, y con qué medios cuentas para conseguirlo. Dime si te sale mal tu empresa, y yo te diré las causas del mal éxito. ¿No quisieras que me interesase algo en tu favor? Hijo mío, soy dueño de los corazones, y dulcemente los llevo, sin perjuicio de su libertad, adonde me place.

¿Sientes acaso tristeza o mal humor? Cuéntame, cuéntame, alma desconsolada, tus tristezas con todos sus pormenores. ¿Quién te hirió? ¿quién lastimó tu amor propio ? ¿quién te ha despreciado? Acércate a mi Corazón, que tiene bálsamo eficaz para curar todas esas heridas del tuyo. Dame cuenta de todo, y acabarás en breve por decirme que, a semejanza de Mí todo lo perdonas, todo lo olvidas, y en pago recibirás mi consoladora bendición.

¿Temes por ventura? ¿Sientes en tu alma aquellas vagas melancolías, que no por ser infundadas dejan de ser desgarradoras? Échate en brazos de mi providencia. Contigo estoy; aquí, a tu lado me tienes; todo lo veo, todo lo oigo, ni un momento te desamparo.

¿Sientes desvío de parte de personas que antes te quisieron bien, y ahora olvidadas se alejan de ti, sin que les hayas dado el menor motivo? Ruega por ellas, y yo las volveré a tu lado, si no han de ser obstáculo a tu santificación.

¿Y no tienes tal vez alegría alguna que comunicarme? ¿Por qué no me haces partícipe de ella a fuer de buen amigo ?

Cuéntame lo que desde ayer, desde la última visita que me hiciste, ha consolado y hecho como sonreir tu corazón. Quizá has tenido agradables sorpresas, quizá has visto disipados negros recelos, quizá has recibido faustas noticias, alguna carta o muestra de cariño; has vencido alguna dificultad, o salido de algún lance apurado. Obra mía es todo esto, y yo te lo he proporcionado: ¿por qué no has de manifestarme por ello tu gratitud, y decirme sencillamente, como un hijo a su padre: « ¡Gracias, Padre mío, gracias!»? El agradecimiento trae consigo nuevos beneficios, porque al bienhechor le gusta verse correspondido.

Contenido licenciado para Padre Matias - pm@padrematias.com

¿Tampoco tienes Promesa alguna para hacerme? Leo, ya lo sabes, en el fondo de tu corazón. A los hombres se les engaña fácilmente; a Dios, no. Háblame, pues, con toda sinceridad. ¿Tienes firme resolución de no exponerte ya más a aquella ocasión de pecado? ¿de privarte de aquel objeto que te dañó? ¿de no leer más aquel libro que exaltó tu imaginación? ¿de no tratar más aquella persona que turbó la paz de tu alma ?

¿Volverás a ser dulce, amable y condescendiente con aquella otra a quien, por haberte faltado, has mirado hasta hoy como enemiga?

Ahora bien, hijo mío; vuelve a tus ocupaciones habituales, al taller, a la familia, al estudio... ; pero no olvides los quince minutos de grata conversación que hemos tenido aquí los dos, en la soledad del santuario. Guarda, en cuanto puedas, silencio, modestia, recogimiento, resignación, caridad con el prójimo. Ama a mi Madre, que lo es también tuya, la Virgen Santísima, y vuelve otra vez mañana con el corazón más amoroso, más entregado a mi servicio. En mi Corazón encontrarás cada día nuevo amor, nuevos beneficios, nuevos consuelos.

Sugerencia: Lea todos los días los 15 minutos en compañía de Jesús Sacramentado y recomiéndelo por favor a sus contactos en las redes sociales

✦ Una guía para orientar tus quince minutos

Pedí por otros. Nombrá en voz alta a las personas que te preocupan. A cada uno dile: "Señor, Vos sabés lo que necesita. Yo te lo confío."

Pedí por vos. No te avergüences de pedir cosas concretas: salud, trabajo, paz, relaciones, claridad. Él quiere que le pidas.

Contale lo que duele. Lo que te hirió, lo que te da miedo, lo que no entendés. Sin filtros. Él ya lo sabe — pero quiere oírlo de vos.

Agradecé algo. Por pequeño que sea. El agradecimiento abre la puerta de la gracia.

Contenido licenciado para Padre Matias - pm@padrematias.com

Una última palabra

Ninguna de estas prácticas es magia. Son puertas. Lo que cura no es la técnica sino el encuentro con Aquel que ya te conoce, ya te ama y ya está obrando en aquello que hoy te angustia.

Volvé a estas páginas cuando las necesités. Y cuando no las necesités, volvé igual — porque la confianza que hoy construís es la que te sostiene mañana.

✦

"Echa sobre el Señor tu carga,
y Él te sustentará."
Salmo 55, 23

✦ ✦ ✦

Contenido licenciado para Padre Matias - pm@padrematias.com