



# Camino hacia Dios

## La Metánoia

**Con el nombre de metánoia el Evangelio designa «un total cambio interior... una conversión radical, una transformación profunda de la mente y del corazón»<sup>1</sup>.**

El Santo Padre en su Exhortación apostólica *Ecclesia in America* nos recordaba una verdad esencial: «el encuentro con Jesús vivo mueve a la conversión»<sup>2</sup> y «nos conduce a la conversión permanente»<sup>3</sup>. También nos ha recordado que la meta del *camino de conversión la santidad*<sup>4</sup>, es decir, llegar «al estado de hombre perfecto, a la madurez de la plenitud de Cristo»<sup>5</sup>. Todos estamos llamados a ser santos. Esta *vocación universal*<sup>6</sup> no es una novedad. Ya el apóstol San Pedro, el primer Papa, exhortaba a los primeros cristianos a responder a su vocación a la santidad poniendo todo empeño en asumir una conducta digna de su nueva condición: «Como hijos obedientes, no os amoldéis a las apetencias de antes, del tiempo de vuestra ignorancia, más bien, así como el que os ha llamado es santo, así también vosotros sed santos en toda vuestra conducta, como dice la Escritura: Seréis santos, porque santo soy yo»<sup>7</sup>.

## ¿Qué es la *metánoia*?

La santidad es consecuencia y fruto de la *metánoia*. *Metánoia* es un término griego que literalmente traducido quiere decir “cambio de mentalidad”. El Señor Jesús inicia su ministerio público invitando justamente a la *metánoia*: «convertíos (*metanoëite*) y creed en la Buena Nueva»<sup>8</sup>. Como vemos, esta expresión designa mucho más que un mero “cambio de mentalidad”, designa una conversión total de la persona, una profunda *transformación interior*. Es decir, «no se trata sólo de un modo distinto de pensar a nivel intelectual, sino de la revisión del propio modo de actuar a la luz de los criterios evangélicos»<sup>9</sup>. La *metánoia* es un cambio en la mente y el corazón, es la transformación radical que alcanza al ser humano en su realidad más profunda, permitiéndole vivir una cada vez mayor coherencia entre la fe creída y la vida cotidiana. La *metánoia* lleva finalmente a vivir la vida activa según el diseño divino.

Esta progresiva transformación interior cuyo horizonte es la plena conformación con Cristo «no es sólo una obra humana»<sup>10</sup>: es ante todo una obra del Espíritu Santo en nosotros. El Espíritu nos lleva a cambiar nuestro interior, transformando nuestro corazón de piedra en un corazón de carne<sup>11</sup>, llevándonos a la configuración con el Señor Jesús. Nuestra tarea es cooperar generosa y activamente con la gracia en nuestro proceso de crecimiento y maduración espiritual, para que por la acción divina en nuestros corazones crezca en

nosotros el “hombre interior” y se vuelva que apostólicamente en el cumplimiento del Plan divino.

## Medios concretos

¿Qué puedo hacer para vivir este *proceso de conversión o metánoia*?

Como se ha dicho, aunque requiere de nuestra libre y decidida respuesta y cooperación, la progresiva configuración con Cristo es ante todo una obra de la gracia en nuestros corazones. Por ello lo primero que debo hacer cada día es **pedirle a Dios** que Él me inspire y sostenga en mis propios esfuerzos de conversión, para que me convierta totalmente y me asemeje cada vez más con su Hijo, el Señor Jesús. El primer pensamiento que debe venir a mi mente apenas despierto en la mañana ha de ser semejante a este: “*¡Quiero ser santo/a! ¡Anhele configurarme con Cristo, el Hijo de María! ¡Mi meta y mi horizonte es alcanzar la plena madurez en Cristo! Hoy, cooperando con la gracia de Dios, quiero caminar un poco más hacia esa meta, convertirme un poco más, reconciliarme un poco más, amar un poco más a María y al Señor Jesús, amar un poco más como Él, crecer un poco más en santidad, para irradiar a Cristo con mi testimonio, con mi caridad, con mis palabras...*” Entonces, y a lo largo de la jornada, puedo repetir como jaculatoria esta sencilla oración: “*¡Conviérteme, Señor, para que yo me convierta!*”

Y porque sin el Señor y sin su gracia nada podemos, es también necesario el **continuo recurso a los sacramentos**,

fuelle de gracia abundante que el Señor mismo nos ha dejado en su Iglesia. El sacramento del Bautismo ha hecho ya de nosotros nuevas criaturas, nos ha transformado interiormente en hombres y mujeres nuevos. Pero ese hombre o mujer nueva debe crecer, fortalecerse y madurar hasta alcanzar la plenitud de la vida de Cristo en nosotros<sup>12</sup>. Para nutrirnos, fortalecernos y purificarnos en nuestro cotidiano combate espiritual, en el continuo empeño por convertirnos más al Señor y ser santos como él es santo, Él nos ha dejado el enorme tesoro de la Eucaristía y el don de la Reconciliación sacramental.

Comprendemos también que la **perseverancia en la oración** es fundamental: quien *no reza, reza mal o reza poco*, difícilmente se convierte. ¿No advierte el Señor que hemos de *vigilar y rezar para no caer en tentación*?<sup>13</sup> La oración perseverante<sup>14</sup> es un medio fundamental para permanecer en comunión con el Señor, y desde esa permanencia poder desplegarlos dando fruto abundante de conversión y santidad<sup>15</sup>. Fundamental es el encuentro y coloquio con el Señor en el Santísimo. Este y otros momentos fuertes de oración son indispensables, pues son momentos privilegiados de encuentro con Cristo en los que reflexionamos e internalizamos a semejanza de María la palabra de Dios y las enseñanzas de su Hijo contenidas en el Evangelio, y nos nutrimos asimismo de su fuerza para poner por obra *lo que Él nos dice*. La meditación bíblica es en este sentido un instrumento privilegiado de transformación, pues al calor del

Encuentro con el Señor y de la meditación de su Palabra, me confronto con Él y me pregunto: “¿Qué tiene Él que a mí me falta? ¿Qué tengo yo que me sobra?” Esta práctica me lleva a proponer un *medio concreto*, realizable, que me ayude a despojarme de algún vicio o pecado habitual y revestirme de una virtud que veo en el Señor. Al cumplir con esta resolución concreta estoy cooperando eficazmente con la gracia del Señor en el proceso de mi propia conversión.

Otro medio fundamental para cooperar con el Espíritu en la obra de mi propia conversión es un **planteamiento o estrategia de combate espiritual**, con objetivos claros y con medios concretos y realizables. Debo conocerme para saber qué pecados o vicios pecaminosos debo despojarme y de qué virtudes opuestas he de revestirme. ¿Por dónde empezar? Los maestros espirituales recomiendan plantear la estrategia de combate espiritual en torno a nuestro vicio dominante. Junto con esta propuesta y el esfuerzo por llevarlo adelante, es oportuno revisar los puntos de mi combate espiritual cada semana, quincena o mes, haciendo una evaluación para ajustar lo necesario y renovarme continuamente en los propósitos y medios.

Es importante también perseverar en el diario ejercicio del **examen de conciencia**. También este es un importantísimo *instrumento de transformación*. Es muy bueno aplicar el examen de conciencia particular en el empeño de despojarme de algún vicio específico y revestirme de la virtud contraria.

## Notas

1. S.S. Pablo VI, *Evangelii nuntiandi*, 10.
2. S.S. Juan Pablo II, *Ecclesia in America*, 26
3. Allí mismo, 28.
4. Ver S.S. Juan Pablo II, *Ecclesia in America*, 30.
5. *Ef* 4,13.
6. Ver *Lumen Gentium*, V.
7. *IPe* 1,14-16.
8. *Mc* 1,15.
9. S.S. Juan Pablo II, *Ecclesia in America*, 26.
10. *Catecismo de la Iglesia*, 1428.
11. Ver *Ez* 36,26-27.
12. Ver *Gal* 2,20; *Flp* 2,20.
13. Ver *Mc* 14,38.
14. Ver *Lc* 18,1.
15. Ver *Jn* 15,4-5.

## Preguntas para el diálogo

1. ¿Qué es la *metánoia*?
2. ¿Entiendo que la conversión es una exigencia fundamental de mi condición de bautizado? ¿Qué estoy haciendo para alcanzarla?
3. ¿Soy consciente de que la conversión tiene como meta mi propia santidad?
4. ¿Cómo voy a hacer para vivir la *metánoia* en mi vida cotidiana? ¿Qué medios voy a poner?
5. ¿Entiendo la necesidad de conocer cada vez más al Señor Jesús para asumir sus pensamientos, sentimientos y acciones?
6. “Y no vivo yo, sino que es Cristo quien vive en mí; la vida que vivo al presente en la carne, la vivo en la fe del Hijo de Dios que me amó y se entregó a sí mismo por mí” (*Gal* 2,20). ¿Qué nos dice esta cita en relación a la *metánoia*?

## Citas para la oración

- La conversión es una invitación a volver a Dios, reconciliarse con Él: *Jl* 2,12-13.
- Dios quiere nuestra conversión y vida plena: *Ez* 18,23.
- El precursor del Señor llama a la conversión: *Mt* 3,1-2; El Señor Jesús llama a la conversión: *Mc* 1,15; *Mt* 4,17. Dios invita a la conversión: *Hech* 17,30. Los apóstoles invitan a la conversión: *Hech* 26,20.
- La conversión implica abandonar la vida de pecado, quitar obstáculos, despojarse del hombre viejo: *Eclo* 17,25-26.29; y al mismo tiempo revestirse de Cristo, vivir sus virtudes: *2Pe* 1,4-7.
- La meta y horizonte de la conversión es la santidad, la plenitud de la vida de Cristo en nosotros: *Gal* 2,20; *Flp* 2,20; *Ef* 4,13.