Queridos hermanos y hermanas,

Hace unos años hice unos campamentos con adolescentes donde trabajabamos el tema de la inteligencia emocional. La inteligencia emocional nos da consejos prácticos y sencillos que nos pueden ayudar a vivir con más paz.

Fue a raíz de estos campamentos que me acostumbré a leer los evangelios en clave de inteligencia emocional. Jesús es vida. Jesús quiere nuestro bien, nuestra felicidad, y esto hace que muchas de sus palabras den claves de inteligencia emocional. Como el evangelio de hoy. Cuatro ideas de inteligencia emocional de nuestro coach preferido: Jesús.

1. Descubrir lo que sentimos. Jesús le dice a Marta: *"Marta, Marta, andas inquieta y nerviosa ..."*. ¿Cómo estamos? ¿Qué sentimos? ¿Qué sentimientos, emociones, habitan en nuestro corazón? ... Es importante de vez en cuando pararnos y mirar nuestro interior ...

Jesús detecta que Marta está inquieta y nerviosa, y el evangelista Lucas dice que está atareada ... No es bueno estar inquieto, nervioso y atareado. ¡Jesús no lo quiere!

Hemos de ser conscientes de nuestras emociones. Aquello que el dolor es para el cuerpo, lo son las emociones para nuestro espíritu. Las emociones nos dicen qué pasa en nuestro espíritu. Nos dan información. No las hemos de esconder, ni reprimir. Sí que las hemos de canalizar, transformar.

2. Rezar lo que sentimos. Fijaros como muchos salmos empiezan muy mal, con emociones muy negativas, y acaban muy bien. Al dialogar nuestras emociones negativas con Dios, éstas van siendo transformadas.

¡Marta lo hace muy bien! Expone a Jesús su malestar, su enfado. Y Jesús la resitúa. Hagamos como Marta, expongamos a Jesús lo que sentimos, nuestras emociones. Y Jesús dará su luz.

No podemos estar inquietos, nerviosos y atareados. ¡¡Jesús no lo quiere!! No podemos dejar que las emociones negativas gobiernen nuestra vida, y a veces, nos pasa esto.

El esquema que seguimos los cristianos es el siguiente:
La Verdad revelada por Dios (Verdad), genera unas creencias (creencias), estas creencias, unas acciones (acciones) y estas acciones, unos sentimientos (sentimientos).

El esquema que siguen mucha gente del mundo es el siguiente: Parten de sus sentimientos, de lo que sienten, esto genera unas acciones, y unas creencias en consonancia con las acciones.

¡¡Qué diferente una cosa de la otra!! Decidir lo que haces guiado por las enseñanzas de Jesús o decidir qué haces guiado por aquello que sientes.

Con cierta frecuencia recibo comentarios, WhatsApp, etc, y me pregunto entonces: ¿de dónde viene esto que dice, de la verdad revelada, o de sus sentimientos? Casi siempre de sus sentimientos. Dios entra poco en nuestra vida. Nos cuesta rezar la vida, lo que nos pasa, lo que sentimos. Hemos de llevar la vida a la oración.

3. Marta agobiada por la norma. En tiempo de Jesús cuando tenías un invitado tenías que obsequiarle. Marta está haciendo lo que mandan las normas sociales. A veces, las normas sociales nos quitan vida:
"cada vez te has de comprar un coche más grande"
"en el verano has de hacer un gran viaje"
"la casa ha de estar muy limpia y ordenada"
"has de ser una madre perfecta", ...
Podemos vivir agobiados por normas que no tienen nada de evangélicas, por tontas preocupaciones. ¿Qué nos...?

4. Descubre lo que es esencial. Dice Jesús: "*Sólo una cosa es necesaria. María ha escogido la parte mejor*". ¿Cuál es esta cosa necesaria, que es la mejor? Escuchar al Señor, encontrarnos con él, fomentar nuestra relación con Él.

Descubrir lo que es esencial: descubrir a Jesús como Salvador. Es lo que hizo María. Y ya no dejó de escucharlo.

Hoy Jesús nos dice a nosotros: "Alba, Antonio, Carmen, *andas inquieta y nerviosa con tantas cosas; sólo una es necesaria*". ¿Cómo resuenan en nosotros estas palabras? Son palabras que tienen fuerza "andas ..... necesaria".

Y no olvidemos lo que dice Jesús "*María ha escogido la parte mejor*". La mejor es la mejor. No es un comparativo: "una de las buenas", sino es un superlativo: "la mejor".

Nos es necesario descubrir esta "parte mejor", porque nos jugamos el ser o no ser de nuestra fe. Hasta que no la descubramos, nuestra fe tendrá poca profundidad. Amén.