

## LA MUSCULATURA DEL ALMA

“Las pasiones han sido puestas en nuestra naturaleza por Dios, con objeto de que ejerzan sobre nuestra voluntad una acción estimulante o de refuerzo. Cuanto más vivas son las pasiones, tanto más enérgica es la obra de la voluntad”.

**Santo Tomás de Aquino.**

**Francisco Bascuñán Walker**

Abril 2009.

Quiero escribir esta nota dirigida a mis hijos y sus amigos, a los jóvenes que nos rodean y a todos aquellos que sientan que tienen la vida por delante.

Mucho les he transmitido acerca de la importancia de estudiar, de tener buenos logros académicos y de enfocarse a la universidad. También les he expresado lo importante de tener un “título” para trabajar. Sin embargo creo que no está demás enfocarse a lo realmente importante. Esto es la capacidad de ser un hombre libre. De tener voluntad.

La voluntad (o también entendida por fuerza de voluntad) es la capacidad de ponernos en acción o de persistir en la dirección que queremos para lograr nuestros objetivos. Es como nuestra musculatura del alma, sin ella estamos esclavizados a las circunstancias internas o externas de la vida.

Pero la voluntad no se adquiere sin esfuerzo, como toda musculatura requiere entrenamiento. No basta con ejercitarla un día y luego otro no. Si queremos desarrollar nuestros músculos debemos entrenar todos los días, con el peso correcto, pues, si trabajamos con mucho peso nos podemos lesionar y deberemos abandonar nuestro propósito por un tiempo hasta recuperarnos. Por otro lado si trabajamos con muy poco peso nuestros músculos no se desarrollarán como queremos.

Es aquí donde aparece este concepto tan difícil y que genera tanto anticuerpo en ustedes, La Disciplina. La disciplina es un instrumento maravilloso para desarrollar la voluntad, pues nos dota de conciencia en nuestra acción cotidiana y nos llena de fuerza para completar nuestro propósito. La disciplina es el camino del discípulo y a través de él descubriremos a Cristo dentro de nosotros. Ahí radica nuestra verdadera fuerza.

La disciplina nos permite poner en acción nuestra voluntad como un entrenamiento habitual, basta con un propósito sostenido. Pequeñas cosas que hechas en forma consciente te irán despertando. Cada uno puede elegir su propia disciplina, pero tratemos que una vez lograda sea un buen hábito pues

permanecerá con nosotros un largo tiempo. Todas aquellas disciplinas de limpieza interna y externa pueden ser conducentes a un no-viciado. Hablar bien, no comer o tomar tal o cual cosa que quiero evitar, alguna rutina de ejercicios, o simplemente la oración pueden ser formas de acrecentar nuestra voluntad.

Y cuando llegue el momento, descubriremos que frente a situaciones complejas tanto emocionales como físicas, contaremos con la fuerza y la voluntad para actuar libremente, pues la verdadera fortaleza es que tú dirijas la emoción y que ella no te dirija a ti.

oo O oo

[www.mundolibre.cl](http://www.mundolibre.cl)