

Los Frutos del Espíritu Santo

Los **Frutos del Espíritu Santo** son las señales o "muestras gratis" de la presencia de Dios en nuestra alma. Si los **dones** son las herramientas que Dios nos regala, los **frutos** son el resultado visible de haber usado bien esas herramientas. Como dice el Evangelio: "Por sus frutos los conoceréis".

Mientras que los dones son disposiciones para actuar, los frutos son los **actos deliciosos** y terminados que el alma produce cuando vive en gracia.



1. ¿Cuáles son los frutos?

La tradición de la Iglesia, basada en la carta de San Pablo a los Gálatas (5, 22-23), enumera **12 frutos**:

1. **Caridad (Amor):** El primer fruto, amar a Dios sobre todo y al prójimo por Él.
2. **Gozo (Alegría):** Una alegría profunda que no depende de las circunstancias externas.
3. **Paz:** La tranquilidad del orden y la confianza en Dios, incluso en la tormenta.
4. **Paciencia:** La capacidad de sufrir con serenidad las adversidades y los defectos ajenos.
5. **Longanimidad:** Perseverancia y ánimo ante las dificultades que se prolongan en el tiempo.
6. **Benignidad:** Dulzura en el trato y disposición para hacer el bien a todos.
7. **Bondad:** El deseo de beneficiar a los demás de forma activa.
8. **Mansedumbre:** Control de la ira y suavidad en la respuesta ante la provocación.
9. **Fidelidad (Fe):** Mantener la palabra dada y la lealtad a Dios y a los demás.

10. **Modestia:** El cuidado en las palabras, gestos y apariencia, respetando la propia dignidad.

11. **Continencia:** El equilibrio en los deseos y el uso moderado de los placeres.

12. **Castidad:** La pureza del corazón y el respeto por el propio cuerpo y el de los otros.

2. ¿Para qué sirven los Frutos?

Los frutos tienen una doble función en nuestra vida:

- **Para nosotros:** Nos dan una paz y una felicidad que nada en el mundo puede comprar. Son la prueba de que caminar con Dios "merece la pena".
- **Para los demás:** Son el mejor instrumento de evangelización. Alguien se siente atraído por Dios no cuando le das un sermón, sino cuando ve en ti una **paciencia** o una **alegría** que no son normales.

3. Diferencia entre "Obras" y "Frutos"

Es una diferencia sutil pero preciosa:

- Las **obras** son el resultado de un esfuerzo (hacer algo porque "debo").
- Los **frutos** brotan con naturalidad de una planta sana. Si estás unido a la "vid" que es Jesús, estos frutos aparecerán en tu vida casi sin que te des cuenta, porque es la vida de Cristo fluyendo a través de ti.

Consejos prácticos para orar con los Frutos

1. **El Examen de los Frutos:** Al final del día, en lugar de solo contar tus fallos, busca los frutos. ¿Hubo algún momento de mansedumbre hoy? ¿Fui benigno con esa persona difícil? Da gracias por ellos, porque no son mérito tuyo, sino del Espíritu en ti.
2. **Pedir el fruto que falta:** Si notas que tu vida es "ácida" (mucha queja, poca paz), pide específicamente el fruto que necesitas: "Espíritu Santo, regala a mi alma el fruto de la Paciencia hoy".
3. **Cuidar la raíz:** Para que haya frutos, la planta debe estar regada. La oración diaria y los sacramentos son el "agua" que permite que estos 12 frutos crezcan y no se sequen.

Oración sugerida

"Espíritu Santo, haz que mi vida sea un jardín lleno de tus frutos. Que quien se acerque a mí pueda gustar de tu paz, de tu alegría y de tu bondad. Amén."