Thirtieth Sunday A - Matthew 22:34–40 — Love You First

Dear brothers and sisters,

Today's Gospel gives us what we might call the nucleus of the gospel—the heart and center of our Christian life. In just one sentence, Jesus gives us a commandment that touches heaven while we are still standing on earth: *Love God with all your heart, with all your soul, and with all your mind, and love your neighbor as yourself.* In other words, we try to reach heaven by the way we love the people around us.

Someone comes to Jesus and asks, *"Teacher, which commandment in the law is the greatest?"* I was thinking: if someone came to you or to me and asked, "What is the most important commandment in your life? What is the most important thing in your life?"—what would we say? Would we be able to give an answer immediately? What comes first in my life? God? Family? Money? Career? Success? Comfort? Reputation?

Last Sunday, we heard another person asking Jesus a tricky question: *"Is it lawful to pay taxes to Caesar or not?"* That was basically a political question, intended to trap Jesus. Today, another person comes with another difficult question. He is a scholar of the law, and his question is a religious question: *"Which commandment is the greatest?" usually if there is a question Jesus does not give a direct answer rater he challenges with a counter question but here, we see he gave a direct answer quoting form Old Testament.* It was not an easy question. The Jewish people had 613 commandments concerning their religious, moral, and daily life. Among them were 365 negative commandments, they were forbidden to do—and 248 positive commandments—things they were commanded to do.

So the scholar is essentially asking Jesus: "Among all these commandments, which one is number one?" Jesus does not hesitate. He gives a direct answer. First, He quotes from Deuteronomy, chapter 6/4-9, the famous Shema Israel: *"Hear, O Israel! The Lord our God is Lord alone. Therefore, you shall love the Lord, your God, with all your heart, with all your soul, and with all your strength."* That is the first commandment: Love God above everything. Then Jesus gives the second commandment, from Leviticus 19/18: *"You shall love your neighbor as yourself."* And then Jesus says something very important: "On these two commandments hang the whole law and the prophets." Love God. Love, your neighbor.

There is a vertical dimension and a horizontal dimension. The vertical dimension is my relationship with God. The horizontal dimension is my relationship with other people. We cannot separate the two. We are trying to reach heaven while standing on earth. And the way to reach heaven is not simply by looking upward; it is also by looking around us and loving the people God has placed in our lives. Sometimes we may think that being a good Christian means knowing many rules, observing many regulations, saying many prayers, and fulfilling many religious obligations. All of those things have their proper place. But Jesus reminds us today: the purpose of everything is love.

The Jewish tradition placed great importance on the law because the law was meant to help people live a good and holy life. But sometimes there can be a danger: more law and less love; more observance and less compassion; more rules and less relationship. Jesus does not come to destroy the law. He comes to show us its deepest meaning. The law is fulfilled in love. I can come to Mass every Sunday. I can say my prayers every day. I can know the commandments. I can follow religious practices.

But Jesus asks me today: How do you treat the person sitting next to you? How do you speak to your spouse? How do you treat your children? How do you treat your parents? How do you treat the person who disagrees with you? How do you treat the person who has hurt you? Because if I say, "I love God," but I cannot love my neighbor, Jesus tells me that something is missing.

In today's Gospel, Jesus gives us the two great commandments: love God with all your heart, with all your soul, and with all your mind, and love your neighbor as yourself. We have heard this many times. We know that we are called to love God and to love our neighbor. We have listened to many reflections about what it means to love God and others. So today, I would like to focus on one small but very important phrase that we sometimes overlook: "Love your neighbor as yourself."

There is an important question hidden in those words: Do I really love myself? Our immediate answer might be, "Of course! I love myself." But what does it mean to love ourselves properly? A human person is not only a body. We are body, mind, and soul. If I truly love myself, I need to care for all three.

First, my body. Many of us think that taking care of our body means eating, drinking, having a house, having a car, buying nice things, and enjoying physical pleasures. But that is not necessarily loving our body. Sometimes, what gives us temporary pleasure can actually harm us in the long run. So we have to ask ourselves: Am I taking proper care of my body? Do I eat responsibly? Do I get enough exercise? Do I control things that can become addictive? Do I avoid excessive alcohol, drugs, or other harmful habits? Do I take the medications I need? Do I get enough rest? Loving our body does not mean giving our body everything it desires. Loving our body means giving our body what it truly needs.

Second, our soul. Our soul needs nourishment just as our body does. We need prayer. We need God. We need the sacraments. We need time to be quiet before the Lord. We need a relationship with God. Sometimes we fill our lives with so many things that we have no time for God. And we may have relationships that are unhealthy or sinful. We may carry things in our lives that slowly separate us from God. So we need to ask: Am I taking care of my soul? When was the last time I really prayed—not simply saying prayers quickly, but spending time with God? When was the last time I allowed God to speak to my heart? If I truly love myself, I cannot neglect my soul.

And third, our mind and emotional life. This is another area we sometimes forget. We can take care of our body, but still destroy our peace by what we keep inside our minds and hearts. We hold grudges. We refuse to forgive. We carry resentment. We constantly complain. We become angry and irritated. We speak negatively about other people. We replay old wounds again and again. Sometimes we carry yesterday's pain into today's life. And we wonder why we have no peace. So we must ask: Am I taking care of my mind and my emotional life? Am I learning to forgive? Am I allowing myself to let go of resentment? Am I making time to rest, to read, to relax, to enjoy healthy relationships, and to experience the goodness of life?

My dear friends, loving ourselves is not selfishness. Proper self-love is responsibility. It means recognizing that I am God's creation, and therefore I have a responsibility to care for the person God has entrusted to me. I need to care for my body through healthy habits. I need to care for my mind through peace, forgiveness, healthy relationships, and emotional maturity. And I need to care for my soul through prayer and a living relationship with God. And then something beautiful happens.

When I learn to care for myself properly, I become better able to love others. A person who is constantly angry will easily hurt others. A person who never forgives will have difficulty loving others. A person who neglects his or her spiritual life will struggle to give spiritual strength to others. But a person who is healthy in body, peaceful in mind, and connected with God can become a source of peace, strength, and love for others. Therefore, the command of Jesus is not simply: "Love your neighbor." He says, "Love your neighbor as yourself." So perhaps today we should not only ask, "Do I love God?" or "Do I love my neighbor?" Let us first ask: "Am I loving myself in the way God wants me to?" Am I caring for my body? Am I caring for my mind? Am I caring for my soul?

Dear friends, let us begin there. Let us learn to love ourselves—not through selfishness, but through proper care, discipline, forgiveness, prayer, and healthy relationships. And then, with a healthier body, a peaceful mind, and a soul connected with God, we can truly fulfill the commandment of Jesus: Love God—and love your neighbor as yourself. May God bless you all. **Amen**.

Trigésimo Domingo, Ciclo A — Mateo 22, 34–40 — Amar primero

Queridos hermanos y hermanas:

El Evangelio de hoy nos presenta lo que podríamos llamar el núcleo del Evangelio: el corazón y el centro de nuestra vida cristiana. En una sola frase, Jesús nos entrega un mandamiento que toca el cielo mientras aún estamos en la tierra: *amar a Dios con todo el corazón, con toda el alma y con toda la mente, y amar al prójimo como a uno mismo*. En otras palabras, buscamos alcanzar el cielo a través de la forma en que amamos a las personas que nos rodean.

Alguien se acerca a Jesús y le pregunta: "*Maestro, ¿cuál es el mandamiento más importante de la Ley?*". Me quedé pensando: si alguien viniera ante ti o ante mí y nos preguntara: "¿Cuál es el mandamiento más importante en tu vida? ¿Qué es lo más importante en tu vida?", ¿qué responderíamos? ¿Seríamos capaces de dar una respuesta de inmediato? ¿Qué ocupa el primer lugar en mi vida? ¿Dios? ¿La familia? ¿El dinero? ¿La carrera profesional? ¿El éxito? ¿La comodidad? ¿La reputación?

El domingo pasado, vimos a otra persona plantearle a Jesús una pregunta capciosa: "*¿Es lícito pagar impuestos al César o no?*". Era, en esencia, una cuestión política, pensada para tenderle una trampa a Jesús. Hoy, otra persona se acerca con una pregunta difícil. Se trata de un doctor de la Ley, y su interrogante es de carácter religioso: "*¿Cuál es el mandamiento más importante?" por lo general, cuando se le plantea una pregunta, Jesús no da una respuesta directa, sino que responde con otra pregunta; pero, en este caso, vemos que ofrece una respuesta clara citando el Antiguo Testamento.* No era una pregunta sencilla. El pueblo judío contaba con 613 mandamientos que abarcaban su vida religiosa, moral y cotidiana: 365 mandamientos negativos —acciones prohibidas— y 248 mandamientos positivos — acciones que debían realizarse—.

Así pues, el doctor de la Ley le pregunta, en el fondo, a Jesús: "De entre todos estos mandamientos, ¿cuál es el principal?". Jesús no duda. Da una respuesta directa. En primer lugar, Él cita el Deuteronomio, capítulo 6, versículos 4 al 9, el famoso Shemá Israel: "*¡Escucha, Israel! El Señor, nuestro Dios, es el único Señor. Por tanto, amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma y con todas tus fuerzas*". Ese es el primer mandamiento: amar a Dios por encima de todo. Luego, Jesús presenta el segundo mandamiento, tomado del Levítico 19,18: "*Amarás a tu*

prójimo como a ti mismo". Y, a continuación, Jesús dice algo fundamental: "De estos dos mandamientos dependen toda la Ley y los Profetas". Amar a Dios. Amar al prójimo.

Existe una dimensión vertical y una dimensión horizontal. La dimensión vertical es mi relación con Dios; la dimensión horizontal es mi relación con los demás. No podemos separar ambas. Intentamos alcanzar el cielo mientras permanecemos en la tierra. Y el camino para llegar al cielo no consiste únicamente en mirar hacia arriba; implica también mirar a nuestro alrededor y amar a las personas que Dios ha puesto en nuestras vidas. A veces, podemos llegar a pensar que ser un buen cristiano significa conocer muchas normas, cumplir numerosos reglamentos, rezar muchas oraciones y observar muchas obligaciones religiosas. Todo ello tiene su lugar, pero hoy Jesús nos recuerda que el propósito de todo es el amor.

La tradición judía concedía una gran importancia a la Ley, pues esta tenía como fin ayudar a las personas a llevar una vida buena y santa. Sin embargo, puede surgir un peligro: más ley y menos amor; más observancia y menos compasión; más normas y menos relación. Jesús no viene a destruir la Ley; viene a revelarnos su sentido más profundo. La Ley se cumple en el amor. Puedo asistir a Misa todos los domingos.

Puedo rezar todos los días. Puedo conocer los mandamientos.

Puedo seguir las prácticas religiosas.

Pero hoy Jesús me pregunta: ¿Cómo tratas a la persona que está sentada a tu lado? ¿Cómo le hablas a tu cónyuge? ¿Cómo tratas a tus hijos? ¿Cómo tratas a tus padres? ¿Cómo tratas a quien no está de acuerdo contigo? ¿Cómo tratas a la persona que te ha hecho daño? Porque si digo: "Amo a Dios", pero no puedo amar a mi prójimo, Jesús me indica que algo falta.

En el Evangelio de hoy, Jesús nos entrega los dos grandes mandamientos: amar a Dios con todo el corazón, con toda el alma y con toda la mente; y amar al prójimo como a uno mismo. Hemos escuchado esto muchas veces. Sabemos que estamos llamados a amar a Dios y a nuestro prójimo. Hemos reflexionado en diversas ocasiones sobre lo que significa amar a Dios y a los demás. Por eso, hoy quisiera centrarme en una frase pequeña, pero sumamente importante, que a veces pasamos por alto: "Ama a tu prójimo como a ti mismo".

En esas palabras se esconde una pregunta fundamental: ¿Realmente me amo a mí mismo? Nuestra respuesta inmediata podría ser: "¡Por supuesto! Me amo a mí mismo". Pero, ¿qué significa amarnos a nosotros mismos de manera adecuada? El ser humano no es solo cuerpo; somos cuerpo, mente y alma. Si verdaderamente me amo, debo cuidar los tres aspectos.

En primer lugar, mi cuerpo. Muchos de nosotros pensamos que cuidar el cuerpo consiste en comer, beber, tener una casa, un automóvil, comprar cosas bonitas y disfrutar de los placeres físicos. Sin embargo, eso no equivale necesariamente a amar nuestro cuerpo. A veces, aquello que nos brinda un placer pasajero puede, en realidad, perjudicarnos a largo plazo. Por eso, debemos preguntarnos: ¿Cuido adecuadamente mi cuerpo? ¿Como de manera responsable? ¿Hago suficiente ejercicio? ¿Mantengo bajo control aquello que podría volverse adictivo? ¿Evito el consumo excesivo de alcohol, drogas u otros hábitos perjudiciales? ¿Tomo los medicamentos que necesito? ¿Descanso lo suficiente? Amar nuestro cuerpo no significa darle todo lo que desea; amar nuestro cuerpo significa proporcionarle lo que realmente necesita.

En segundo lugar, está nuestra alma. Nuestra alma, al igual que nuestro cuerpo, necesita alimento. Necesitamos la oración. Necesitamos a Dios. Necesitamos los sacramentos. Necesitamos tiempo para estar en silencio ante el Señor. Necesitamos una relación con Dios. A veces, llenamos nuestra vida de tantas cosas que no dejamos espacio para Dios. Es posible que mantengamos relaciones poco saludables o pecaminosas, o que carguemos con elementos que, poco a poco, nos alejan de Él. Por tanto, debemos preguntarnos: ¿Estoy cuidando mi alma? ¿Cuándo fue la última vez que recé de verdad —no solo recitando oraciones deprisa, sino pasando tiempo con Dios—? ¿Cuándo fue la última vez que permití que Dios hablara a mi corazón? Si realmente me amo, no puedo descuidar mi alma.

En tercer lugar, están nuestra mente y nuestra vida emocional; otro ámbito que, a veces, olvidamos. Podemos cuidar nuestro cuerpo y, aun así, destruir nuestra paz interior debido a lo que albergamos en nuestra mente y en nuestro corazón. Guardamos rencor, nos negamos a perdonar, arrastramos resentimientos, nos quejamos constantemente, nos dejamos llevar por la ira y la irritación, hablamos mal de los demás y revivimos una y otra vez viejas heridas. A veces, cargamos con el dolor del pasado en nuestra vida presente, y luego nos preguntamos por qué no

tenemos paz. Por eso, debemos cuestionarnos: ¿Estoy cuidando mi mente y mi vida emocional? ¿Estoy aprendiendo a perdonar? ¿Me permito soltar el resentimiento? ¿Dedico tiempo a descansar, a leer, a relajarme, a cultivar relaciones sanas y a disfrutar de la bondad de la vida?

Queridos amigos, amarnos a nosotros mismos no es egoísmo. El amor propio bien entendido es, en realidad, una forma de responsabilidad. Significa reconocer que soy una creación de Dios y que, por tanto, tengo la responsabilidad de cuidar a la persona que Dios me ha confiado. Debo cuidar mi cuerpo mediante hábitos saludables. Debo cuidar mi mente a través de la paz, el perdón, las relaciones sanas y la madurez emocional. Y debo cuidar mi alma mediante la oración y una relación viva con Dios. Entonces, sucede algo hermoso: cuando aprendo a cuidarme adecuadamente, me vuelvo más capaz de amar a los demás. Una persona que vive constantemente enojada herirá fácilmente a otros. Quien nunca perdona tendrá dificultades para amar a los demás. Quien descuida su vida espiritual tendrá dificultades para brindar fortaleza espiritual a los demás. Pero una persona que está sana en su cuerpo, en paz en su mente y conectada con Dios, puede convertirse en una fuente de paz, fortaleza y amor para los demás. Por eso, el mandato de Jesús no es simplemente: "Ama a tu prójimo". Él dice: "Ama a tu prójimo como a ti mismo". Así que, tal vez hoy no debamos preguntarnos solo: "¿Amo a Dios?" o "¿Amo a mi prójimo?". Preguntémonos primero: "¿Me estoy amando a mí mismo de la manera en que Dios quiere que lo haga?". ¿Estoy cuidando mi cuerpo? ¿Estoy cuidando mi mente? ¿Estoy cuidando mi alma?

Queridos amigos, comencemos por ahí. Aprendamos a amarnos a nosotros mismos —no por egoísmo, sino a través del cuidado adecuado, la disciplina, el perdón, la oración y las relaciones sanas—. Y entonces, con un cuerpo más sano, una mente en paz y un alma conectada con Dios, podremos cumplir verdaderamente el mandato de Jesús: ama a Dios y ama a tu prójimo como a ti mismo. Que Dios los bendiga a todos. **Amén**.