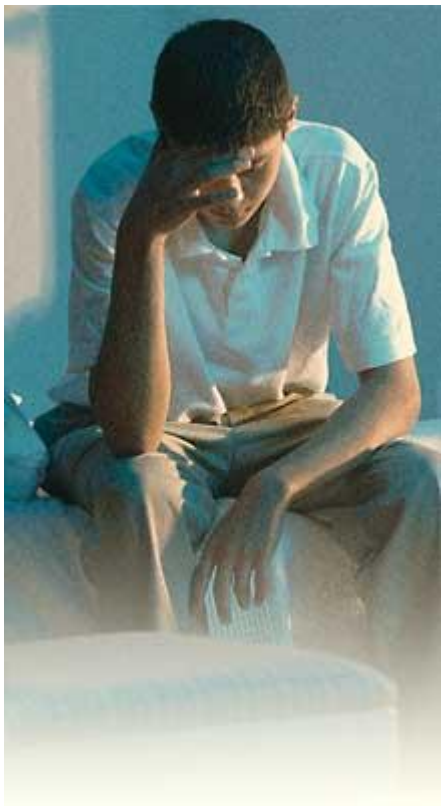
JARDÍN DE VIDA INTERIOR ALEGRE

Felipe Santos, SDB



Tu deber consiste en “SER”.

No ser un cualquiera, un don nadie,

No ser esto o aquello y así estar condicionado,

Sino justamente “SER”.

Cuando muramos y toquemos en las puertas del Paraíso,

Nuestro Creador no nos preguntará:

« ¿Por qué no has encontrado el tratamiento de tal o cual enfermedad?

¿Por qué no has llegado a ser el Mesías? »

La única cuestión que nos planteará en ese instante precioso, es:

« ¿Por qué no has sido tú mismo?

(Ser tú mismo)

Eres un individuo único.

Jamás ha habido ni habrá un ser humano como tú.

Y si te sientes banal, ordinario,

Es porque has elegido ocultar a los ojos del mundo

Las de ti mismo que son extraordinarias.

Quizá tú mismo has olvidado tu existencia,

Y no se ha manifestado desde hace mucho tiempo.

Pero escucha bien… Ella te llama…

Son esas voces que están en el fondo de ti mismo…

Ellas gritan para ser reconocidas, para que las unas.

« Líbranos», dicen,

« y te mostraremos el camino de la plenitud. »

Tu única obligación de cualquier vida, es ser verdadero contigo mismo)

¿Quién eres?

Una mujer estaba en coma y se moría.

Tuvo de pronto la impresión de que la llevaban al cielo

Y que se encontraba en el lugar del juicio.

« ¿Quién eres? Preguntó una voz.
— Soy la mujer del alcalde, respondió ella.

— No te he preguntado de quién eres la mujer,

Sino quién eres.
— Soy la madre de cuatro hijos.

— No te he preguntado de quiénes eres la madre,

Sino quién eres.

— Soy maestra de escuela.

— No te he preguntado cuál es tu profesión,

sino quién eres.
— Soy cristiana.

— No te he preguntado tu religión,

te he preguntado quién eres.
— Soy la que siempre ha ayudado a los pobres y miserables.

— No te he preguntado lo que has hecho,

sino quién eres. »

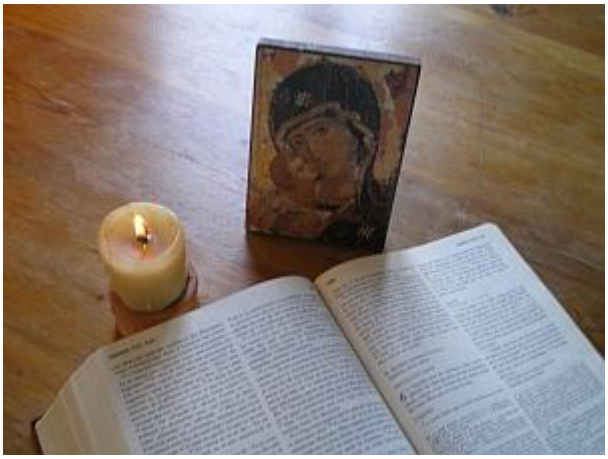
Ella ha fracasado claramente en el examen puesto que se le ha devuelto a la tierra.

Cuando se curó de su enfermedad,

Decidió descubrir quién era ella.

Y eso es lo que marca la diferencia.

Hacernos libres a las llamadas del Espíritu



Todo parte de la contemplación del Evangelio

en la escuela de san Ignacio de Loyola

He aquí un ejemplo….

Encontrar su camino, su orientación de vida….

He aquí lo que la práctica de los Ejercicios Espirituales de san Ignacio permite descubrir.

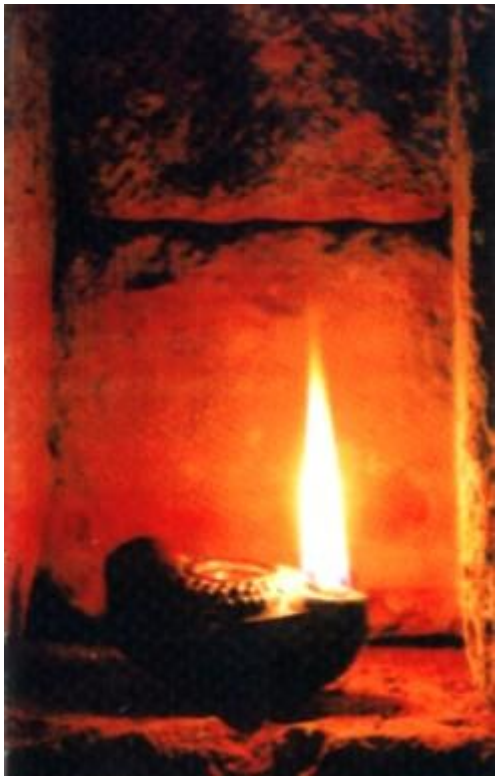
¿De qué aprender a vivir a la escucha del espíritu

así como a discernir mejor las elecciones que hay que hacer a diario y en los momentos claves de la existencia.

Elecciones en las cuales nuestro deseo se une al de Dios, para progresar en la vía del Amor.

¿Pero cómo nació este método?

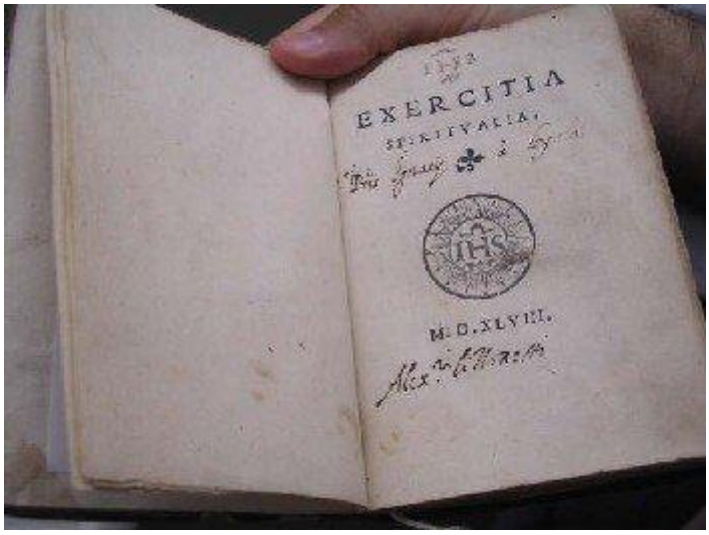
Recordemos que en el origen, los ejercicios fueron elaborados por san Ignacio de Loyola (1491-1556),
Con motivo de su estancia de varios meses que pasó en la cueva-ermita de Manresa, España, después de su conversión.
Allí, con la oración, el ayuno y la ascesis,
Este antiguo caballero español se enfrentó alas exigencias del combate espiritual
Bebiendo en las fuente de las Escrituras y en la experiencia de los Padres del desierto.



El futuro fundador de la Compañía de Jesús (Jesuitas) descubre sobre todo
La importancia de examinar sus movimientos interiores, que él llama « motions (mociones) ».
Se adentra así en sus pensamientos, los buenos que vienen de Dios, y los otros, suscitados por « el espíritu maligno ».
Los buenos pensamientos atestiguan el fruto del Espíritu, según san Pablo: (…) caridad, alegría, paz,

Longanimidad, servicialidad, bondad, confianza en los demás, dulzura, dominio de sí. » (Gálatas, 5, 22).

En resumen, la práctica del discernimiento que san Ignacio propone a sus primeros compañeros será la base de los Ejercicios.



¿Cómo hacer?

Este método invita ante todo a ponerse a la escucha de la Palabra
“contemplando” las Escrituras.
Es un aprendizaje para reflexionar “sus mociones interiores” »,
Lo que ocurre en sí cuando se lee y medita un texto de Evangelio.
Nada vale, evidentemente, la participación en un week-end de iniciación
O en un retiro de cinco días en un centro espiritual ignaciano.

EL MÉTODO

•1. Me pongo en presencia de Dios

Elijo un texto del Evangelio, por ejemplo el del día,

Y ofrezco a Dios este momento que voy a pasar con él.

Le expreso entonces mi deseo personal, mi búsqueda,

« Le pido una gracia »

•2. Leo el texto lentamente

Leyéndolo, hago presente la escena e imagino los lugares, los personajes, las actitudes, como si estuviera allí.

Luego, permanezco en silencio con una palabra, un versículo,

Un acontecimiento de la escena que me ha impactado y que dejo resonar en mí.

El trabajo de la inteligencia y de escucha es un trabajo interior.

Puedo sentir paz o deseos de conocer mejor a Jesús.

« Lo importante no es saber mucho, sino sentir y gustar las cosas interiormente » (San Ignacio)

•3. Hablo al Señor

Le hablo “como a un amigo a su amigo” ».

Expreso lo que he visto, oído, comprendido….

Y finalmente termino con la oración del Padre nuestro.

•4. Formarse

Para desarrollar una cierta familiaridad con la Escritura,

Es necesario seguir cursos bíblicos o participar en sesiones, retiros, sin olvidar el trabajo en equipo sobre los textos sagrados.

•5. Elegir un acompañante

La dificultad radica en satisfacerse con los hermosos comentarios de la Biblia.

Vale más confiar nuestro paso a un acompañante espiritual,

Que pertenezca la familia ignaciana.

Una manera de verificar que vamos bien en la escuela del TODO OTRO.

6. Tomar tiempo

Este paso exige tiempo, perseverancia y regularidad.

De aquí la importancia de programar estos tiempos de oración por adelantado.

Eventualmente inscribiéndolos en nuestra agenda.

Y entrar así en la gratuidad del que nos ha creado a cada instante.

¿DÓNDE PRACTICAR ?

Yo asisto personalmente una vez al mes a una reunión de oración ignaciana,

Y todos los trimestres a un week-end de retiro y acompañamiento ignaciano…

Ramillete de alabanzas

Mes de mayo, mes de María.

¿ Y si compusiéramos un ramillete de alabanzas?
¿Con qué iluminar la casa sin olvidar nuestro corazón?

como preámbulo, me inspiro en el Ikebana,
arte tradicional japonés basado en la
composición floral,
que privilegia la construcción lineal,
el ritmo y los colores,
con una sobriedad propicia a la meditación.
Elijo pues una, hasta dos o tres variedades de
flores
Privilegiando las que se vuelven al cielo.
Por ejemplo, el tulipán, la rosa, el lirio…..
Para traducir mi impulso hacia el Creador….

y comienzo por derramar agua en un jarrón meditando en el que es la fuente de toda vida. Después, dispongo los elementos dejando suficientemente espacio entre cada flor.

Con este fin,
Todas no deben situarse en la misma altura .
Por eso recorto algunas,
Para que den al ramillete mucha dinámica .

Tengo en cuenta también en introducir un poco de follaje y de mitas,
Como elementos suaves que contrastan los tallos de las flores más rígidos.
¿No se construye el equilibrio partiendo de las diferencias?

Concibiendo este ramillete,
Siento el contacto de mis dedos con los vegetales;
El despliegue de mi olfato cerca de sus perfumes;
Sin olvidar el placer de mis ojos
Posados en esta paleta de colores…..
Uno también mis gestos a la respiración,
Manteniendo sobre todo mis hombros bajos y distendidos al respirar.

Y me tomo el tiempo, sencillamente, para que mis manos se dejen guiar….
Como María, en la acogida al que viene.
¿De qué maravillarse luego a la vista de este "obra" que ha tomado forma poco a poco?.

Alabo así al Señor por la belleza de los vegetales,

Por su presencia a mi lado en este acto de creación.

Lo alabo por la armonía que crece en mi vida:

En mi relación con él, yo mismo, otros, el cosmos….

Pensamiento de la semana:

Vales a los ojos de los demás lo que crees que vales a tus propios ojos.

El amor nace en sí

Si sufro por el hecho de que alguien no me ama suficientemente,

No es la falta de amor lo que me hace sufrir,

Es más bien mi falta de amor a mí mismo,

Es la falta de generosidad que me concedo personalmente

La que me causa la pena.

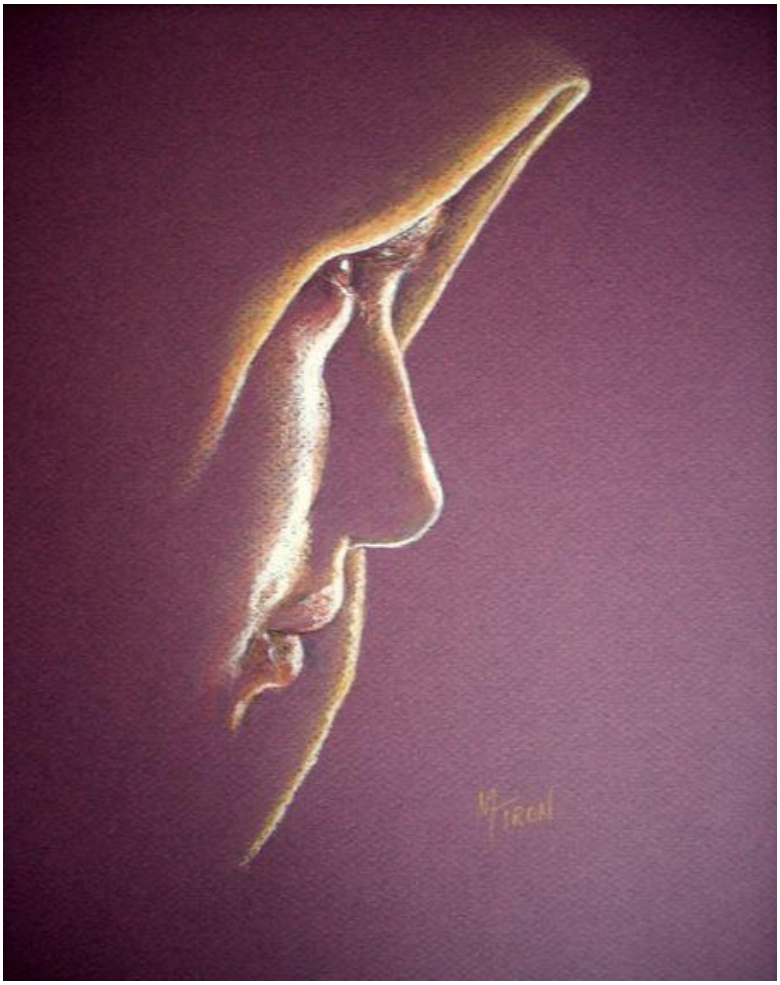
No sabiendo amarme suficientemente,

Reclamo a los demás;

Me invento expectativas que nunca serán colmadas.

Busco este amor en el exterior de mí.

Eso significa que mi amor por mi mismo es deficiente.



Toma cuidado de ti

Pues el amor nace en ti.

Para poder compartirlo,

Debes ante todo alimentarlo respetuosamente

Sin compadecerte de tus desgracias.

Concédete todo el Amor

que Dios mismo te concedería, en su infinita bondad.

Perdónate tus errores.

Date siempre una segunda oportunidad

Como la que tú das a los otros.

Sé paciente contigo mismo y ámate con compasión.

(Las perlas se cultivan en las profundidades del mar...Los amigos son perlas preciosas! Los cultivamos siempre con mucho amor, también en las profundidades de nuestra alma y de nuestro corazón)

Un amigo

Un amigo es tan precioso, que se cree una bendición de los cielos.

Mírale los ojos, verás un cielo azul.

Un amigo que nos tiende la mano, es signo del destino.

Es bello coger su mano.

Este gesto pleno de bondad, es un signo de gran belleza.

Que el que se siente oprimido, vea la profundidad de su amistad.

Un amigo es alguien que sabe escuchar,

Que sabe que cuando se está mal, se necesita llorar.

Las lágrimas no le dan miedo, no pueden asustarlo

Pues sabe que es una limpieza, una liberación

y después de ella, una alegría.

"Los ojos del interior

son una senda del descubrimiento de tus valores,

mira lo que tienes en el interior

y verás las maravillas de tu corazón.

“los ojos del interior”

son la llave de la felicidad.

No tengas ningún miedo en descubrirte,

Pues querer salir, es dejar de sufrir.

Ten confianza en ti, vete crecer.

Vive el momento presente, saborea cada instante.

Ayer ya pasó y mañana está lejos, vive el ahora y sé feliz.

La riqueza de un Amigo en oro,

Es el que abre su cofre con tesoros

Y comparte su oro, todavía.

A priori, has ganado el gran premio teniendo

este amigo!

RECETA PARA UNA CASA FELIZ

4 tazas de amor 2 tazas de lealtad

6 tazas de fe

2 tazas de ternura

3 tazas de perdón

6 tazas de comprensión 4 tazas de amistad

5 cucharitas de esperanza

6 tazas de sonrisa

Mélangez soigneusement l'amour et la loyauté.

Ajoutez la foi, la tendresse, le pardon, la compréhension,

Assaissonnez abondamment de rire

AL IR A DORMIR

Todas las noches, antes de ir a dormir,

Piensa en una palabra o dos que expresen gratitud

Por todo lo que se te ha dado en la jornada transcurrida.

Con los ojos cerrados, repite la palabra o las palabras que has elegido.

A menudo, me duermo pensando « Gracias”.

Este ritual sencillo

Logra que me rehaga de las pequeñas contrariedades aburridas

Que me impediría dormir.

Repitiendo “Gracias” me duermo en seguida apaciblemente.

Una señora muy anciana, de rostro resplandeciente, compartió con una amiga el secreto de su felicidad.

« Querida Rosa, es muy sencillo, siempre he tenido una agenda de felicidad.

- ¿Un qué?

- Pues sí, has comprendido: una agenda de felicidad…

Hace mucho tiempo que aprendí esto:
Ninguna jornada es tan triste que no encierre un rayo de luz.
Entonces, cada noche, escribo todas las cosas pequeñas que me suceden.

Encierra muchos detalles insignificantes:
Un vestido nuevo, una conversación con una miga, una atención de mi marido,
Una flor, un libro, et.

Todo esto figura en mi agenda
Y cuando me siento un poco triste,
Leo algunas páginas para recordar lo feliz que fui y soy.

Puedo mostrártelo si te interesa.
Curiosa e intrigada. Rosa abrió esta famosa agenda.

Sobre una de las páginas, se podía leer esto:
« Recibido una carta gentil de mamá.
Visto un lirio bello en una vitrina.
Reencontrada la aguja que creía haber perdido.
- ¿Has hallado cada día un placer que anotar?
Preguntó Rosa, perpleja.
- Sí, cada día.

Rosa siguió dando vueltas a las páginas
Y llegó a la que contenía estas palabras:
« Murió sosteniendo mi mano en la suya y mi nombre en sus labios. »
- Ves Rosa, concluyó la anciana, incluso la muerte contiene su parte de positivo…

La medida del amor es amar sin medida.

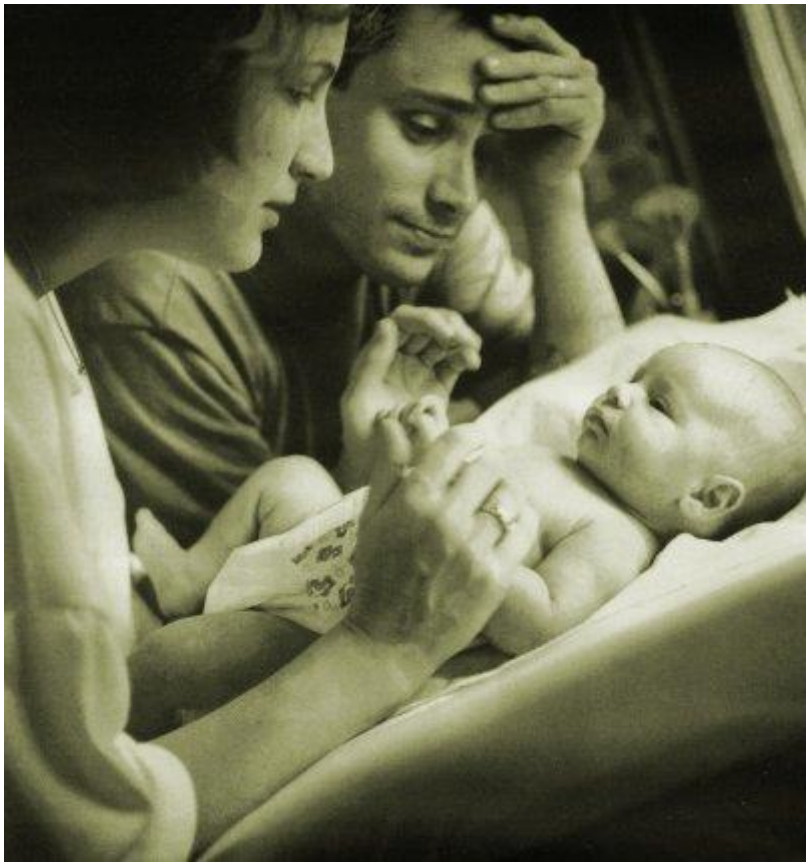
San Agustín

« Los amigos son ángeles

que nos levantan cuando nuestras alas

no se acuerdan ya cómo volar. »

La vida me ha sonreído siempre;
me ha ofrecido trabajo, familia y amigos;
me ha rodeado de seguridad y de la alegría de vivir.



Y he aquí que un día, se fatigó de la vida;
por suerte partió y fue en la noche;
dejó de darnos su apoyo;
y se fue sin previo aviso.

Con niños que cada mañana os sonríen;
y que en ti tienen una confianza inaudita;
se continúa sin parar y se dice;
tenemos salud, volverá a la vida.

Y he aquí que u cierto sábado;

descubres en tu puerta a un amigo;

con un apoyo en sus manos;

este regalo no tiene precio;

Puesto que significa:

No te acobardes y mantén la esperanza en esta vida.

Eres un sembrador de felicidad desconocida,

AMIGO!

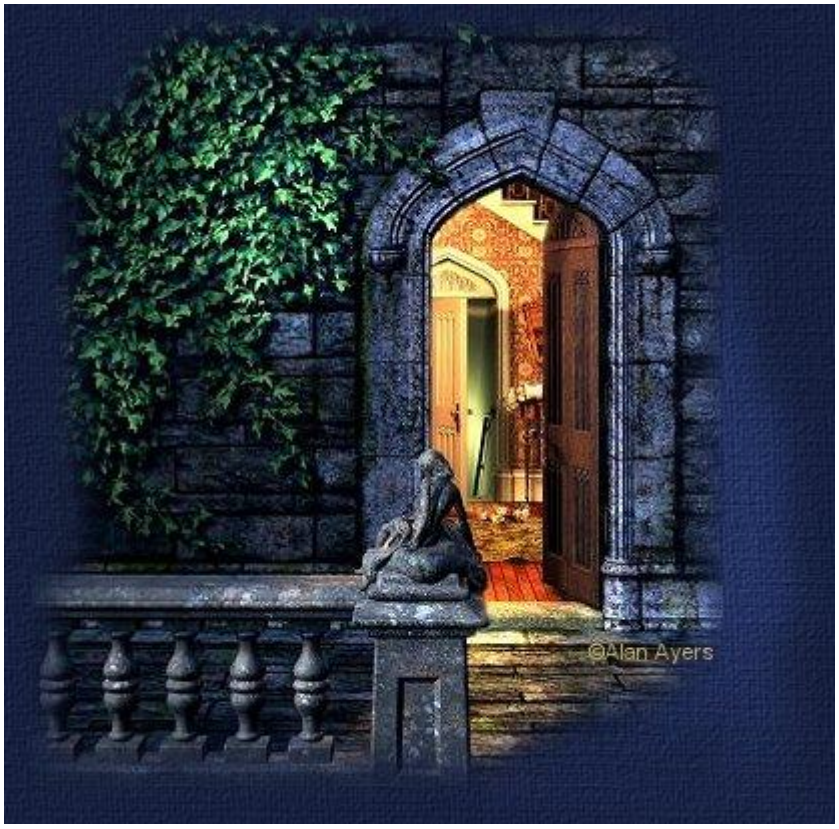
Y la palabra es muy pequeña…

pero con todo mi corazón te digo :

Muy humildemente "MERCI".(gracias)

(La amistad es un ramo de flores que brota en pleno desierto)

MEDITACIÓN DEL DÍA



Sócrates tenía, en la Grecia antigua, una alta opinión de la sabiduría.

Alguien fue un día a buscar al gran filósofo

y le dijo:

- ¿Sabes lo que acabo de aprender sobre tu amigo?

- Un instante, respondió Sócrates. Antes de que me lo cuentes,
me gustaría hacerte un test, el de los tres pasos.
- ¿Los tres pasos?
- ¡Claro que si!, respondió Sócrates.
Antes de contarme toda clase de cosas sobre los otros,
Es bueno tomar tiempo para filtrar lo que me gustaría decirte.

Es lo que llamo el test o prueba de los tres pasos.

El primer paso es el de la verdad.

¿Has verificado si lo quieres decirme es verdadero?

- No. Simplemente he oído hablar…

- Muy bien. No sabes pues si es la verdad.

Intentemos filtrar de otro modo empleando un segundo paso,
El de la bondad.

Lo que quieres enseñarme sobre tu amigo, ¿es algo bueno?

- Ah no, al contrario.

- Así pues, continuó Sócrates, quieres contarme cosas malas sobre él

y no estás ni siquiera seguro de si son

verdaderas.

Puedes todavía pasar el test, pues queda un paso, el de la utilidad.

¿Es útil que me enseñes lo que tu amigo habría hecho?

- No. Realmente no.

Entonces, concluyó Sócrates, si lo que tienes que contarme no es ni verdadero, ni bueno, ni útil, ¿por qué quieres decírmelo ?

(No pierdas demasiado tiempo haciendo para mañana y olvidando lo de hoy)

Nada es más fuerte que el

amor

¿Sé

amar?

El amor es más fuerte que todo.

Incluso aunque la vida te haya decepcionado o herido la gente,

Aunque creas que toda esperanza está perdida,

Has de saber que el amor sabrá repararlo todo

si lo dejas entrar en tu corazón.

El amor perdona todo, borra todo y devuelve la confianza.

Si dejas de compadecerte de tus errores del pasado

Y si aceptas abandonar los miedos del futuro,

Das un primer paso para encontrar el amor,

Pues el amor no puede cohabitar con la cólera y el miedo

El amor hace olvidar los sufrimientos y suprime el odio.

El amor es una emoción que no busca ser comprendida,

Sino solamente sentida y compartida.

Si buscas el amor,

Comienza por darlo, expandirlo a tu derredor,

Irradiarlo cada vez más profundo en tu ser

Y entonces vendrá a ti,

Como atraído por su semejante.

- **La amistad**

La amistad es como un jardín, hay que cultivarlo para que broten las flores...pues los verdaderos amigos no se adquieren por la suerte, son siempre un regalo de Dios.