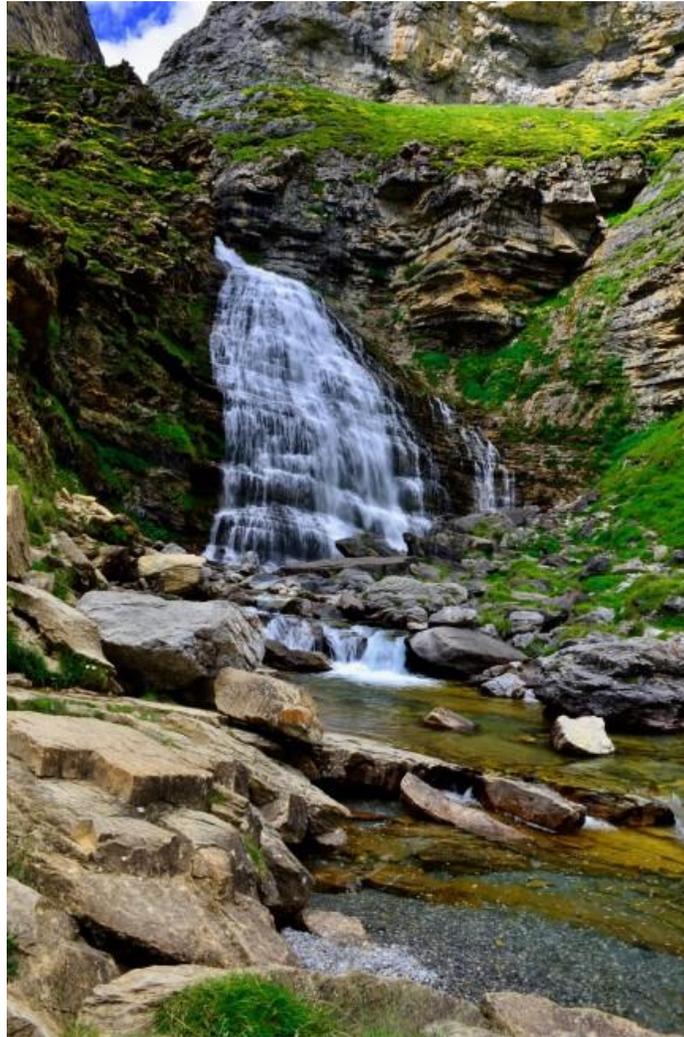


MOMENTOS DE PAZ

(1ª parte)



Autor: Padre Felipe Santos, SDB

Reproducción autorizada en Web católico de Javier, <https://webcatolicodejavier.org>

Conocer para amar

Una pareja, totalmente enamorada, me contaba el otro día que para ellos, la mayor aventura de sus vidas había sido conocerse.

Entonces le dije que el principio de la sabiduría- siguiendo la filosofía y la corriente espiritual cristiana y la oriental- era conocerse a sí mismo.

¡Por qué?, me dijeron con cierto aire de inquietud en sus ojos bañados de una preciosa luminosidad.

Muy sencillo, les contesté.

El conocimiento de sí mismo es la autopista para llegar a todas partes con plena seguridad y con el corazón feliz y rebosante de alegría.

El conocimiento de sí mismo es la misma plenitud humana. Una persona que se conoce a sí misma, se convierte en un filtro por el que pasa sólo lo que es digno, loable, bueno y bello. Lo demás se rechaza.

Nuestras relaciones- seguían hablando –marchan muy bien desde el día de nuestro primer encuentro, en el cual comenzamos una carrera brillante basada en el conocimiento mutuo.

No hemos tenido decaimientos, ni rupturas, ni desengaños. Andamos por un camino de rosas.

Nuestro conocimiento hace que las espinas que se ocultan tras la belleza de las rosas, no nos pinchen ni hieran nuestras relaciones.

No se trata de un conocimiento intelectual o analítico. Se trata de acercarnos el uno a la otra o viceversa con la confianza que engendra el afecto en el marco del diálogo que crea intimidad en nuestras vidas jóvenes.

Nuestros corazones son océanos por los cuales solamente navegan los barcos de la amistad, el conocimiento sincero y el crecimiento de dos enamorados que maduran hasta la sazón

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

Carta a una joven

Todos los días echo la red de mis afectos al mar de tu pulcros sentimientos.

Te veo bella como la luna, perfumada como la flor más espléndida que crece en el jardín de esta vida.

Cuando te veo por la calle con tu rostro sonriente, con tu cabello movido por el viento-cogida de la mano de tu amigo- siento una gran admiración por ti.

Eres promesa de una vida nueva, semilla ya crecida que pronto va a dar sus frutos mejorando a esta sociedad en la que te ha tocado vivir.

Me imagino que no andarás con tontadas que estropeen tus años felices de joven. En la carrera del amor que ya percibes y siente hondamente en tu corazón, vale más quien va más despacio.

Quien mucho corre en esta ciencia eterna del amor, se estrella, posiblemente, en seguida contra el acantilado de la frustración.

Tienes tus años para acabar de tu madurar en tu lindo cuerpo –arpa de mil sonidos diferentes- y en tu madurez espiritual, es decir, en toda la gama de valores que asoman ya en tus cualidades.

Te queda tiempo para madurar. No descuides ningún momento para vivir la vida intensa y profundamente, digna y elegantemente.

Cruza los caminos de esta existencia. Escoge siempre lo mejor y lo más bello para formar una sinfonía de gozo y de júbilo en ti misma.

Huye del pasotismo y de la mediocridad consumista.

Joven, flor hermosa que crece en este paraíso, hazlo más agradable con tu sabiduría y tu ternura. Lo esperamos de ti.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“La ciencia no lo sabe todo” (Phil Bosmans)

Suponte que no hubiera habido adelantos científicos,¿ viviríamos mejor?

Tu respuesta será con seguridad, no.

La ciencia ha prestado grandes servicios a la humanidad y los seguirá ofreciendo.

Se han ido superando las limitaciones que había en otras épocas. Hoy día te encuentras al levantarte con tu despertador, teléfono móvil, tu música, tu tele...y el desayuno preparado.

Esto es una maravilla. Pero lo malo de la ciencia es que con el desarrollo puede apartar a los hombres de Dios y disminuir las relaciones entre ellos mismos.

Lo bueno de la ciencia verdadera es que cada día, dados los avances vertiginosos, reconoce sus limitaciones.

A medida que avanza la ciencia se presentan nuevas necesidades al hombre, a veces insuperables a primera vista.

Un científico afamado reflexionaba así: He descubierto tal invento que ha aportado mucho bien a la humanidad en el aspecto físico.

Pero me doy cuenta de que en lo espiritual y psíquico, no le ha reportado todo el bien que yo esperaba. ¿Qué hacer?

Poner todas las cosas bajo la mirada atenta de Dios y seguir trabajando con interés para ayudar a la humanidad que necesita de mis esfuerzos y de mi visión cristiana de la ciencia.

Tú no eres un científico. No te importa mucho. Pero desde tu paz y serenidad puedes aportar gozo a quien te rodea. ¡Menuda ciencia la tuya!

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“El aprendizaje del hombre suele pasar por tres etapas. En la primera aprende las respuestas correctas. En la segunda, a hacer preguntas, y en la tercera, qué preguntas vale la pena preguntar”(Bits and Pierces, revista americana).

Te habrás encontrado con personas que te dan respuestas suaves. Estas te calman por su sabiduría y prudencia.

Son tan delicadas como la gota de aceite que cae en medio de las olas del mar.

Notarás que su forma de hablar contigo es con voz tenue y lenta. Son seres dueños de sí mismos.

Estas personas de calidad te llevan a otro mundo distinto del que te encuentras con frecuencia.

Una pelota lanzada contra una pared, rebota. Es normal. Una pelota lanzada al aire, cae en la hierba y allí se queda. La metáfora está servida.

Si alguien se acerca a ti a hacerte preguntas, ten mucha calma.

Los padres se impacientan cuando el niño está en el aprendizaje de conocer el mundo que le rodea.

Tú, al igual que me dirijo a ti en estos momentos de paz, ya has pasado esa época.

Ahora estás en los momentos de saber qué preguntas has de formular para que valgan la pena.

Un monje que vivía en la soledad del desierto, cuando alguien iba a verlo, le rogaba que le preguntara cosas que merecieran la pena.

Los visitantes se habituaron a preguntarle por la felicidad y el sabor de la soledad. Sus respuestas, tan suaves como la brisa del lugar, iban dirigidas al interior de cada uno con el fin de que aprendiera a ser dichoso en la calma y suavidad, y nunca en la violencia.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“El Dios en que no puedo creer” (Phil Bosman).

“Yo no creo en un Dios de dictadores,
de poderosos y ricos,
en un Dios que mantenga el orden por la violencia,
que amedrente a los pequeños y que bendiga las armas.
Yo no creo en un Dios “tótem”
De gente primitiva e ignorante.
Yo no creo
En un Dios que haya nacido de las necesidades,
Que haga de narcótico
Cuando la vida se hace insoportable,
Que haga de tabla de salvación
Cuando falla el suelo debajo de los pies
Y no hay en quién agarrarse,
Que sirva de alivio
Para taponar los agujeros
De nuestra impotencia”.

Tú, me imagino, crees en Dios que es Amor que se da gratuitamente a cada momento y a todo el mundo.

El ha venido a tu vida para darte razones para vivir con esperanza, paz y tranquilidad.

“Nuestra, sin el sentido y presencia de Dios en ella, no tendría sentido”, me comentaba un matrimonio que vive la soledad del paro.

Dios es fuerza, es gozo, es alegría, es salvación. Nunca tristeza ni juez terrible, ni guardia urbano que apunte tus faltas.

Es sencillamente Amor. Quien conoce y vive el amor de Dios se siente dichoso.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“El sueño es una mujer que va a hablar. El sueño es un marido que sufre silencioso”
(R.Tagore).

¿Has tenido sueños bonitos esta noche pasada? Me alegro.

Normalmente, si te das cuenta, sueles soñar con as impresiones más fuertes acumuladas en tu mundo interior durante el día.

Da gracias a Dios porque te ha permitido soñar con mundos imaginarios que te han transportado a universos maravillosos.

Habítuate a que la última noticia que lees o escuchas de noche, tenga el hálito poético de la vida y, concretamente, del día.

Imagínate a una mujer o a un chico con el que vas a soñar y con el que vas a compartir ideales, imaginaciones y proyectos que te levanten alegre y dichoso.

Nada hay tan bello como soñar.

Si sueñas en algo desagradable, destiéralo en seguida de tu persona.

Es una mentira, es un sueño y los sueños, sueños son.

Me narraba una vez un joven que soñaba mucho. Le dije que eso era estupendo.

Pero él, habituado a ver mucho cine, confundía el sueño con la realidad. La vida la daba duros golpes a su imaginación creativa.

Un buen día se me plantó delante y me dijo: Estoy harto de soñar.

Estos sueños no me conducen a nada. Sí, amigo, le dije, son señales de que tu espíritu duerme tranquilo y de que tu fuerza imaginativa funciona a la perfección.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Cuando el día cae, la noche lo besa y le díselo oído: “Soy tu madre la muerte, y te he de dar nueva vida” (R. Tagore).

Mientras hago este momento de paz he estado, poco antes, en un hospital viendo morir a un amigo con toda placidez.

Su rostro era tan sereno como el suave viento que se levantaba en la colina en donde vivo.

Para él, se me ocurría, venían bien estas palabras de Tagore.

Amigo, has caído en la noche de este tiempo. La noche de una nueva vida te abraza, te besa y te da entrada libre para el mundo de la eternidad.

La noche en la que has dejado de existir ante mis ojos con tu faz suave, es una madre cariñosa que te ha velado y te ha preparado con sonrisas y abrazos para tu encuentro con la nueva vida que hay tras tus pasos por esta bella y solemne.

He estado a tu lado hasta que has dado el último suspiro en tus pulmones.

Y me siento feliz porque así te tengo en la otra vida como alguien que se acuerda de mí; como alguien que piensa en mí; como alguien que sigue vivo en mí; como alguien que, unido durante años a mi existencia, ahora lo está de forma nueva.

¿Sabes lo que he sacado en limpio de tu abrazo a la noche y al día?

Simplemente que he de vivir con la misma paz de conciencia. Relajado ahora, con música de fondo, mi pensamiento y mi plegaria vuelan a tu mundo y siento mucho consuelo.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“¡Días sin nombre; os quedáis colgados a mi corazón, como musgos a un árbol viejo!” (Tagore).

Recordarás días sin chicha ni limoná. Estás frescos en tu mente como la flor que te invita a mirarla en este momento concreto en el que te relajas.

Hay en tu vida días sin nombre; días apagados, fríos; días en los que parece que todo ha sido perdido en la oscuridad del tiempo; días en los que tu mente y tu corazón no han

vibrado al son que tú hubieras deseado; días ñeque todo te ha resultado imposible, difícil de soportar y de llevar a cabo tus proyectos.

No te apures.

Cuelga en el corazón del tiempo tu corazón para que en cualquier nueva situación recupere sus vibraciones y su ritmo habitual.

Cuando llega la Navidad, en tu casa colocas junto al árbol de Noel o el Portal de Belén el musgo de la montaña que crece junto a los grandes troncos del bosque.

Su brillo indica que miran al Norte. Te pueden orientar si alguna vez te encuentras perdido en la selva.

Cuelga de tu corazón bello todo cuanto de hermoso veas hoy en tu caminar por la vida.

Haz colgaduras tan lindas que todo el mundo- empezando por ti – se queden prendidos de su hermosura.

Hoy, refería una chica adolescente, todo me ha salido a pedir de mis deseos.

Me siento bien porque he colgado en mi corazón virgen todas las ilusiones que despuntan con la luz del sol, y que se apaciguan cuando la noche cae con su manto de suavidad.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Gritos de niños son los montes, que levantan sus brazos porque quieren ser estrellas”
(Tagore).

He estado en el Parque Nacional de Ordesa, al lado de Jaca. Me he adentrado por entre sus altas hayas hasta la Cola del Caballo.

Extasiado ante la cascada, he intentado ver la altura de los montes. Allá abajo, en el valle, algunos niños gritaban jugueteando junto al restaurante.

Sus voces ascendían por la cañada como gritos que, desde abajo, llegaban hasta mis oídos como alientos de inocencia.

Y, mirando las hayas delgadas y la sombría del bosque natural, me he sentido plenamente feliz.

Los árboles, en su escalada original, se yerguen airosos hasta sobresalir por entre las rocas.

Buscan la luz del sol para alimentar sus vidas.

Cuando caía la noche, los árboles se levantaban como monumentos naturales hablando con la resplandeciente luz de las estrellas.

Tu vida, amigo/a, es igual. Bueno, igual no. Es mucho más bella que los árboles, que los gritos de los niños, que la luz de las estrellas.

Tu vida es un santuario inmensamente hermoso en el que habita el propio Dios.

Esa misma noche, alguien que estaba a mi lado, musitaba plegarias de gratitud a Dios por la magnificencia y grandeza del Parque Nacional de Ordesa, huella del Creador.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Mujer, cuando tocaste mi vida con la gracia de tus dedos, el orden surgió en mí, como la música” (Tagore).

Si eres mujer, chica joven o adolescente puedes tener hoy en tus manos la varita mágica que haga feliz a alguien.

No hace falta hacer nada extraordinario. Te bastará un apretón de manos sentido; te bastará una mirada limpia como el firmamento en primavera; te bastará sonreír a quien pase a tu lado; te bastará con dejar a un lado tu propio yo para sentir al otro; te bastará que lo que hagas hoy, lo hagas con gracia, con finura y con ese sentido sublime con que sabes hacer las cosas cuando te placen y te agradan.

De esta manera podrás hacer surgir en el corazón con quien hablas, el orden, la sublimidad de tu mundo femenino tal y como tú lo muestras; puede que hagas nacer en muchos corazones- sedientos de belleza – la admiración por la mujer que, como sabes, hay que la mira como algo a desear indignamente y no como una preciosa criatura que Dios ha creado para compartir con el hombre la aventura de vivir la unidad, aunque sea en la imperfección.

Hoy puedes ser una música sinfónica que llegue a los oídos de alguien que nunca ha captado la melodía de la ternura de unas manos que saben acariciar.

O la alegría de unas mejillas suaves y tersas como el agua de la ola saltarina que llega a besar la tierra.

¡Qué feliz me siento- me comentaba un joven- cada vez que logro que de mi vida salgan piropos para que la vida de los otros, dentro del marco de la dignidad, experimente el don de la gracia que siento por mi chica a la que tanto quiero y respeto.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

MOMENTOS DE PAZ

“¡Ah, construir, construir! Esta es la más noble de todas las artes” (Langfellow, poeta).

El maestro gurú recibió a un grupo de jóvenes que querían entrar en el monasterio para alcanzar la perfección.

El maestro, al acogerlos, les dijo:” Jóvenes, enhorabuena por vuestra juventud y por haberos dado cuenta de que la felicidad en esta vida es una preparación para la plenitud total.

¡Sabéis lo que tenéis que hacer aquí en este escondido y austero lugar de recogimiento?

Lo intentaremos, maestro.

¿Qué intentáis?

Construir en nosotros un edificio tan alto en cuyas cúpulas se lea la palabra “el arte de ser feliz”.

Muy bien, amigos.

Pero para construir hay que excavar en las tierras escabrosas, en los adentros de vuestro propio ser.

Muy bien, maestro, lo haremos.

Enhorabuena de nuevo. Y el maestro les fue poniendo diversas pruebas para que construyeran el edificio de su perfección. Algunos, al ver la dificultad de las pruebas, se echaran para atrás. Otros siguieron adelante con entusiasmo, propio de la juventud sana.

Pasados algunos años, los que habían logrado la construcción del edificio de sus personas, se hicieron monjes budistas.

¿Qué haces tú para construirte a ti mismo? Piénsalo seriamente.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

El español siempre lo sabe todo. Y si de algo no sabe nada, dice:” De esto ya hablaremos más adelante” (Aranguren).

Hace años le dieron a este pensador el premio “Príncipe de Asturias. Conoce a fondo el alma de los españoles.

Somos, como dicen los extranjeros, “different”.

Me imagino que estarás de acuerdo conmigo – no te lo exijo- que si nos observamos a fondo, nos daremos cuenta de que queremos saber de todo.

Entendamos o no entendamos de una materia, hablamos. Por hablar que no quede. Pero no todo consiste en hablar. Hay que tener información y ciencia de cuanto decimos. Ahora bien, la estadística nos dice que el español es quien menos lee. Luego, ¿qué puede saber?

Me contaba un extranjero amigo y amante de nuestra patria: Os admiro cada día más porque sois gente abierta y hospitalaria.

Pero hay algo que no puedo soportar. Queréis quedar siempre por encima de los otros.

¿Tiene alguna verdad este extranjero como tantos otros?

Esta mañana o tarde- en tus momentos de paz- analízate profundamente. Puede que te des cuenta de que sí. ¿Es verdad cuanto afirman los españoles?

Y si no tienen razones que dar porque dialécticamente se ven derrotados, recurren al tópico: De esto hay mucho que hablar. Pero, ¿de qué vas a hablar si no tienes cultura, si no lees ni siquiera la prensa?

Cuando hoy se ponga el sol, dedícate unos minutos para leer y pensar en ti mismo.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“La ira es una locura pasajera, por tanto domina tu pasión para que ella no te domine”
(Horacio, poeta latino).

¿Qué piensas de la ira?

Me imagino que pensarás que, en el fondo, es siempre una debilidad. No admite justificaciones. Y sin embargo, la gente necia se debate en dar explicaciones de su comportamiento.

La persona educada – como tú – nunca demuestra arrebatos de ira, sino que en todo momento y circunstancia, se muestra educado y dominador de sus propios impulsos.

Ten en cuenta, en contra de lo que piensa otro tipo de personas, que la ira es siempre un impulso negativo.

Un ser cuerdo y sensato como tú, jamás demuestra sus defectos al aire para que todo el mundo se quede con un mal sabor de boca.

Recuerdo que ayer, en el bar, un chico de aspecto educado, le quemaron el anorak con un cigarrillo.

Cuando vio el agujero que el gracioso de turno le había hecho para provocarlo, se dirigió a la concurrencia y les dijo:

Mirad, este chico me ha querido provocar para excitar mi ira y mi contrariedad, y para buscar gresca.

Entonces, con un ademán de quien sabe dominarse, le dijo: El anorack vale tantos euros. No me importa nada. Lo que sí me importa es que tomes conciencia de que, actuando así, demuestras que eres poco sociable y que en tu interior albergas una ira que deseas que explote ante ti y en los otros.

Mira, aprende a ser valiente dominándote.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

La televisión es la violación de las multitudes”(Jean François Revel, escritor francés).

La caja tonta se ha introducido en tu casa con todo su poderío de persuasión y convencimiento.

A ella le prestas, posiblemente, más atención que a tu propia familia. Un absurdo.

Este invento es una verdadera gozada si se sabe emplear ordenadamente para saber cómo anda el mundo, para conocer las maravillas de la naturaleza, para conocer buenas películas o deportes.

Esta caja tonta nunca debe ser para ti motivo de conflictos para tu trato cordial y amical con los tuyos.

Desde que ha entrado la tele en casa, se ha acabado el diálogo, se han terminado las tertulias. La imagen nos acapara a todos.

Los hijos han visto ya a los 14 años más de 14.000 crímenes en las películas.

La caja tonta engendra violencia, sexo estereotipado, animal.

No les prohíbo a mis hijos que vean la tele. Sí, en cambio, que les exijo que hablemos después de los programas vistos conjuntamente.

Les educo para que vean, no para que no vean. Lo primero es difícil de imponer.

Además, sigue añadiendo una madre de familia, cada uno tiene su tele en su habitación. Así no se enfada el señor padre cuando ve partidos de fútbol tras su ajetreada jornada semanal.

La caja tonta hay que convertirla en un medio educativo y jamás destructivo para nuestro hogar.

Si no se presta atención y cuidado, termina por absorber todo el tiempo libre de casa.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“El agua toma la forma siempre de los vasos/que la contienen. Dicen las ciencias que mis pasos atisban y pretenden analizarme en vano;/ yo soy la resignada por excelencia, hermano” (Amado Nervo).

Te estás duchando o lavando esta mañana o tarde.. ¿ No te has detenido nunca a contemplar la hermosura del agua? ¿Nunca te has fijado en la obediencia total que presta al hombre?

¿NO te has dado cuenta de lo grande que aparece en el mar? ¿Has pensado alguna vez en medir vaso a vaso la cantidad de agua que hay en los océanos?

En estos últimos años, en los que el líquido elemento falta, se hacen restricciones. Todo el mundo se queja de la sequía pero no le canta al agua sus maravillas.

Hoy te invito a que contemples el agua como un elemento de purificación. Sí, ya lo sabes. En todas las religiones el agua ha constituido siempre un elemento de purificación.

El cristiano, para entrar en el mundo de Dios, se inicia con el sacramento del bautismo, en el cual no puede faltar el agua.

El mismo Jesús, antes de comenzar su obra de purificación de esta sociedad y de darle una nueva vida mediante la inserción de la persona en la esfera de Dios, va al río Jordán para recibir el bautismo de manos de Juan Bautista.

Los cielos parecían más bellos que nunca. La voz de Dios Padre habla a los allí presentes y ahora a ti: "Ese es mi Hijo amado, escuchadle".

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

"La pintada a caricias ideales.../ DE toda bendición, todo consuelo,/ la que mira a la tierra desde el cielo/ con los divinos ojos maternales".(Manuel Machado)

Si eres creyente, seguro que no faltará en tu casa una imagen, un cuadro de alguna Virgen que te guste y de la que eres un ferviente devoto.

Cada día la ves, cada día recreas en ella tus bellos anhelos; cada día le diriges tu mirada para que sea transparente como la de ella; cada día susurran tus labios alguna plegaria; cada día conversas con ella; cada día se ilumina tu interior tan sólo con su presencia.

La persona busca siempre un ideal femenino en el cual proyectar todas sus ansias de belleza, sus inquietudes de perfección, la delicadeza de alma, la sensibilidad exquisita, tan maltratada en nuestros días por mor del consumo y otras indignidades que la afean.

La Virgen no está fuera de ti, Está dentro de ti. Ella la proclamó su Hijo, al morir en la Cruz, la madre de todos los hombres.

Por eso, desde el cielo resplandeciente mira a la tierra para aportarle el contenido sensible que necesita la persona.

Por eso, ella, Madre y Maestra de cada uno sabe mirar como amor de Madre a cualquiera sin distinción de razas, lengua o nación.

Su mirada es maternal y al mismo tiempo divina. En eso se diferencia de nuestras madres: en la divinidad.

Mira, desde hoy, el cuadro que tienes en casa con un acento poético y lleno de caricias ideales.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Anoche cuando dormía/ soñé, ¡bendita ilusión!./ que una fuente fluía/ dentro de mi corazón” (Antonio Machado).

¿Has soñado esta noche?

¡Enhorabuena! ¡Bendita ilusión!

Quiero llevarte hoy este momento de paz a tu propia intimidad.

Tienes dentro de ti un mar de ideas, un cielo de esperanzas, una tierra repleta de flores variadas. Y, sin embargo, apenas si caes en la cuenta.

Tomar conciencia de quién eres y de los tesoros que llevas en tu interior, te ayudan mucho a superarte en los momentos de decaimiento, en los malos ratos que todo ser humano pasa alguna que otra vez.

Este mar fluye dentro de ti. Es una fuente que mana y corre. Muchas veces tú mismo le pones obstáculos para que no corra al ritmo que le marca tu precioso corazón.

Y eso te entristece al cabo de un tiempo determinado.

¡Qué lindo es que tu fuente y su agua cristalina dé de beber al sediento; colme las penas y las tristezas de los otros que, en ti ven, un espejo en el cual se reflejan por lo bello que es tu porte, por lo bien que hablas, por lo bien que sabes atender a todo el mundo sin mirar el reloj!

El tiempo físico pasa, pero el de tu interior se detiene ante los demás para prestarles tu bendición, tus ilusiones no marchitas todavía, a pesar de los duros golpes que te da la vida, pero- gracias a Dios – sabes superarlos ampliando la fuente de tu corazón

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“¿Para qué llamar caminos/ a los surcos del azar?.../ Todo el que camina anda,/ como Jesús, sobre el mar” (Antonio Machado).

Camina, camina. No te canses de caminar. La verdad está en tu vida y en la vida de los otros. Camina, no ceses de andar por las veredas de este mundo, tan anchas como tú las quieras imaginar.

Es precioso que tus pasos, cada día, eleven tu mirada al cielo.

Mientras tu cuerpo camina erguido sobre tus dos piernas, dale gracias

A tus pies que te permiten andar y entrar a museos, adentrarte en la mar, pasear por el alfombrado prado de flores, por la altura de la montaña o por la ribera de la playa.

Detente un momento. Escribe sobre la arena: Gracias, pies amados.

Quiero que tomes conciencia de tu cuerpo en este día.

El vale más que el barco que va por alta mar. Es la perfección de las perfecciones. Dios lo hizo al final como un dechado de su obra creadora.

Tantos miles de pasos andados por diversos lugares, por naciones distintas a la tuya, camino de tu fábrica, a tu colegio o facultad universitaria, a tu casa diariamente.

Y, sin embargo, no has caído en la cuenta de su valor hasta que te has roto una pierna o, si eres mayor, la artrosis ha impedido que andes a a gusto.

El barco velero anda suave por la superficie del mar. El viento lo mueve tranquilo. Los peces lo ven al pasar. No piensa en nada.

Tú, amigo/a, piensa en el don de tus pies.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Brisas primaverales/ embriagan mi estancia/ de una áspera fragancia/ de hojas verdes, con agua, de rosales. Aún no da el sol en el papel, escrito/ con mano firme y pura, / mientras el noble corazón contrito/ trocaba, blando, su amargura en dulzura...¡ Qué paz y qué ventura! / Amanece, riendo, en lo infinito”. (Juan Ramón Jiménez).

¡Da un salto de la cama! Abre tus ventanas. Saluda al nuevo día, envía un piropo al sol; toca delicadamente la flor que esta noche pasada ha florecido en tu jardín con toda elegancia y hermosura.

Mira aquel capullo de rosa que despunta con fuerza entre las otras ya marchitas.

Coge un papel y escribe lo que sientes. Ponte, desde el amanecer, en contacto con la amada naturaleza.

Tócate el pecho y notarás cómo marcha rítmicamente tu corazón. Es una gloria. El está ahí siempre. Tú no le dices que se mueva y él, sin embargo, fiel a la voz del Creador, sigue latiendo hasta el día en que te entregue en sus manos amorosas.

Me imagino que sientes una paz, una dulzura indescriptible esta mañana.

Has amanecido, riendo, hacia lo infinito, hacia lo grande que llevas y anhelas dentro de tus pensamientos finos, limpios y puros como este amanecer.

Eres una criatura afortunada. Te has levantado sin resaca de bebidas ni de comilonas nocturnas.

Has elevado tu mirada al cielo. Tus ojos son una invitación para que los aprecies, los cuides, los mimes en este día concreto en que te has dado cuenta de su belleza y de su encanto.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“ Lo vi muy bien,/ aquel niño judío/ que estaba allí esperando/ a que se abriesen/ los hornos crematorios de Auschwitz.. Lo vi muy bien;/ llevaba una túnica ligera/ ceñida con un cordón de esparto. / Tenía 12 años,/ la misma edad de Cristo/ cuando se escapa de su casa/ a discutir con los doctores del Templo. Puede ser aquel niño/ fuese el mismo Cristo.../El hombre que tos crucificamos” (León Felipe)

Hoy te pongo en contacto con la brutalidad de los hombres cegados por torpes ambiciones. Sí, ya habrás visto en películas, en la tele o en narraciones históricas los horrores de hace 60 años.

La razón de tales sufrimientos inhumanos no es otra que la aberración y la locura desmedida de los hombres.

Hoy, sumérgete en los seres que han pasado a mejor vida por el crimen absurdo y estúpido de algunos seres humanos que han querido ir contra la razón y contra la igualdad que todos tenemos ante los ojos de Dios.

Horror de ayer, horror de hoy en mucho lugares de la tierra. Parece ser que la ambición no tiene cura. No hay medicina para ella.

Hay hombres que siguen siendo peor que los lobos para sus semejantes. Digo peor, porque las armas mortíferas acaban pronto con media humanidad.

Pero detente en tu barrio, en tu ciudad. Hay gente que sufre. Y te ruego, por favor, que no pases desapercibido ante el dolor de los otros.

Los medios de comunicación social anuncian el día del padre, de la madre, de san Valentín...pero no anuncian el día del enfermo en el sexto domingo de Pascua.

Ve en el enfermo a Cristo. ¿Quién eres tú?, le preguntó una vez un joven a Cristo? Y el Señor le contestó: Aquel enfermo que fuiste a visitar y aliviar sus penas. ¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Señor, mis manos están sucias/ de tierra, de luna y de sangre./ Hoy he terminado mi obra./ Aún el espacio no ha sido domado:/ llora y ruge bajo las bóvedas./ Entre los arcos, no hay el puro silencio,/ el silencio que bruñe los cálices”(Luis Pimentel).

El albañil había terminado de construir una iglesia sencilla en el pueblo.

Hablaba tranquilamente con el Señor. Le contaba que sus manos estaban sucias de tierra. Mucha masa, mucha arena, cemento habían maniobrado durante bastante tiempo.

Hoy deseo que te fijas en tus manos. Las tuyas concretamente. Con ellas, abiertas par en par, entabla esta mañana o tarde o noche un diálogo.

Mira cada dedo, la palma, las curvas, las uñas... Una verdadera maravilla de perfección. Eleva ahora tu mirada a los cielos, al Señor, como hizo el sencillo albañil.

Y habla seria y silenciosamente con el Señor que vive en tus manos, que actúa por tus manos. Manos de doctores que extirpan el mal que hay en el cuerpo; manos consagradas para celebrar la misa en cálices bruñidos por el silencio de los orantes; manos de madres que limpian al niño recién nacido con primor.

Manos que acarician suavemente tu cara; manos duras por el trabajo diario en el campo; manos sangrantes porque han cometido crímenes horrendos contra el hermano; manos rugosas de ancianos que han dado por mejorar la vida.

Quédate unos momentos en silencio. Da besos de amor a tus manos. Todos los días están contigo. Las ves naturales.

Desde ellas y mediante ellas haz hoy una plegaria a Dios, su Creador.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

Transfigúrame, Señor, transfigúrame./ Traspásame tu rayo rosa y blanco./ Quiero ser tu vidriera, / tu alta vidriera azul, morada y amarilla/ en tu más alta catedral. /Quiero ser mi figura, sí, mi historia, / pero de Ti en tu gloria traspasado”. (Gerardo Diego).

Puedes pensar que ser un místico es algo sumamente difícil y reservado solamente a seres grandes y sublimes de la humanidad.

No estoy de acuerdo contigo. Tú puedes ser un místico grande. Mira las palabras de este poeta español. Transpiran sus versos unión perfecta con el Amado.

Cada vez que anheles y logres transfigurarte de tus miserias espirituales, y vayas lentamente alcanzando tu perfección personal, eres un místico.

Sientes que algo en ti se estremece cuando estás unido a Alguien que te colma y que te da la felicidad que tanto anhelas en las cosas materiales, que nunca, por supuesto, te van a plenificar totalmente.

Es una tontería que pases la vida sin llegar a una gran altura de perfección, a un estado en el que todo lo aceptemos y veamos bajo la óptica de aquello que ennoblece y sublima.

Todo consiste en ser vidriera tan limpia y transparente que por ella pasen los rayos rosa de tu serenidad, de tu amabilidad, de tu desapego de cosas que te hacen mirar hacia abajo, hacia la rutina, hacia el mal.

Una pareja de enamorados seria y profundamente me decían: “Desde que nos amamos todo parece bello a nuestros ojos. Somos nosotros mismos, nuestra historia bajo la mirada de quien nos da el amor.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Allí, junto a aquel pozo, / convidaste, Señor, a mi alma herida/ con las aguas eternas, que, gustadas, / encienden más la sed del agua viva” (Félix García)

No te dé reparo si necesitas de una conversación a fondo con una persona – puede ser un sacerdote – que eleve tu tono vital sin pastillas, sin alcohol...

La Samaritana puedes ser tú mismo o yo. En nada nos diferenciamos, salvo en el tiempo.

¿No sientes herida tu alma de arideces, de sequedades? No te extrañes en decir que sí. Es la mejor manera para emprender en tu vida algo totalmente nuevo.

Te has habituado a gustar solamente cosas que tienes a tu mano.

Las cosas del espíritu, por el contrario, las tienes abandonadas en la trastera de las cosas menos útiles en tu casa.

La casa eres tú. Esta mujer- ante la presencia de Jesús que le hablaba cordial y puramente – se sintió tan cambiada que, desde entonces, captó el mensaje divino.

Hay un agua con sabor a eternidad. No te das ni cuenta. La tienes a tu lado, en la Eucaristía.

Y, sin embargo, pasas ante la vida eterna en tus paseos, y difícilmente te detienes a vivir la experiencia de lo divino.

Lo más que haces es cumplir con lo mandado. No basta. Hay que adentrarse en la vivencia que da la plenitud de tu ser.

Cada día, cuando salgo a las compras, lo primero que hago es dedicar un rato a beber de la Eucaristía. Hay muchas horas durante el día.

La primera la dedico a Jesús. Salgo nueva del encuentro. Y el día que no voy, me siento vacía en mi interior.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

¿Quién puede subir al monte del Señor? ¿ Quién puede estar en el recinto sacro? (Salmo 23)

Hoy es el día en que te hago algunas preguntas para relajarte.
No sin preguntas absurdas, sino preguntas que te trascienden.

No te hago preguntas para torturarte. No es un examen.
Son preguntas para que, hoy, las pienses y te hagan bien centrando tu vida que anda con sed de infinito.

Un maestro me comentaba lo siguiente:
Tenía un alumno muy aventajado en las cosas del espíritu. Continuamente le estaba haciendo preguntas inquietantes.

- - Maestro, ¿no tiene dudas de Dios?
- - Mucha, le contestaba.
- - ¿No tiene ahora?
- - No, ahora no tengo ninguna.
- - ¿Cómo lo ha logrado?
- - Sencillamente no planteándome ninguna.
- - ¿Y se siente feliz?
- - Como nunca me había sentido hasta ahora.

Mira, amigo discípulo, he resuelto todos mis interrogantes. He dejado , en parte, que funcione mi mente en exceso para darle más entrada al corazón.

Este comprende el amor de Dios. Y para amar, no hace falta comprender.

Dejo que Dios actúe a su aire en mi vida. Y me va estupendamente. He adelantado a pasos agigantados por la senda del bien. He subido al monte del Señor dejándome labrar por él.

En su recinto sagrado siento su cariño y su encanto. Ya no hay en mí mentira, sin amor. Eso es todo.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“El Señor
es mi luz y mi salvación, ¿a quién temeré?” (Salmo 26)

El corazón de una joven estaba resplandeciente como una primavera impresionante de belleza.

Me acerqué a ella con toda la delicadeza que requieren personas de esta categoría. Veía su rostro radiante como un día soleado.

Su aspecto parecía despertar ilusiones que nunca mueren en quien sabía mirarla con los ojos limpios del océano.

-Te veo feliz y contenta, ¿a qué se debe?

-Oh!, gracias, me dijo.

- - SE debe a que, si durante estos últimos meses he estado sumida en un mar de dudas, ahora he encontrado el camino que me está llevando a la felicidad casi completa.

Una buena mañana – comenta – leía la Biblia. De pronto me encontré con esta frase del Salmo 26.

Dejé que entrara en mí como una cascada suave sobre mi espíritu.

Te confieso que, al cabo de un buen rato de meditación, llegué a entender que mi vida tenía que ser un rayo de luz para los otros y para mí misma.

Me siento segura de mí; no temo a nadie. Veo a todo el mundo con ojos de naturalidad.

Sé que el peligro me acecha por todas partes, dadas mis cualidades físicas con las que Dios me ha adornado.

Pero mira, confío plenamente en Dios y nada temo.

Tras un rato de conversación distendida, me dijo adiós mientras su alegría se trasvasaba a la mía.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Gustad y ved qué bueno es el Señor, dichosos quien se acoge a él” (Salmo 33).

Muchas veces intentas separar la presencia de Dios de tu vida. Te crees que Dios está solamente en el Templo. Lo vez y lo tratas de vez en cuando.

Hay quienes se acuerdan de él únicamente en los momentos fundamentales de la existencia: bautismo, primera comunión, boda y funeral.

Cuando llegues a gustar la bondad del Señor en cada momento de tu vida, te darás cuenta de que su presencia te envuelve como la sangre está en cada parte de tu cuerpo dando vida a cada miembro de tu ser.

Hay personas que viven esta experiencia de modo completo. Nunca he encontrado a nadie enteramente entregado a Dios que se sintiera infeliz.

Una monjita, joven y guapa, había dejado todo para vivir la vida contemplativa tras las rejas de un convento.

Toda la gente – de poca fe- le llamaba tonta. Mira, ¡ con lo guapa que eres! ¡Ay, Dios mío, qué carrera hubiera hecho en la vida siendo tan joven!

Ella escuchaba estas expresiones con mucha calma.

Un día se dirigió a sus amigos y les dijo: la vida es un canto a nuestra propia felicidad. Lo importante en la vida es amar y sentirse amados. Pues bien, desde el monasterio, mi vida va a constituir un permanente canto de amor por toda la humanidad.

Cada día seré para ella un pararrayos que detenga la ira de Dios y una bendición para todos los hombres, pues juntamente con mi trabajo, haré mucha oración.

Mi vida es un sendero de paz.

¡ Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“El mal es como el océano, donde se acaba la tierra, empieza el agua” (José María Moliner).

Hoy quiero presentarte el problemas del mal.

Te darás cuenta que desde que el hombre es hombre, ha sido un fenómeno ininteligible.

Para mucha gente es un misterio desconcertante. El mal es tan connatural al mundo como la sombra a los cuerpos.

Te gustará las opinión de muchas personas que han pensado sobre este problema miles de veces.

A mí me encanta. Dicen que el mal es la limitación del bien. Esto quiere decir que, visto fríamente, la maldad no existe. Hay solamente diferentes grados de bondad.

La bondad es relativa, depende de la esencia de cada ser.

¿Cuál es tu grado de bondad? Responde sin miedo, tranquilo y relajado.

¿Qué florece más en ti: la bondad o la cizaña del mal?

En tu vida, me imagino, florece cada día la flor exquisita de tu bondad.

¡Enhorabuena! Entonces el mal no existe en ti.

Un padre de familia trabajaba a fondo perdido muchas horas durante la semana tras su horario normal.

¿Cuánto ganas en esas horas extras?, le preguntó un compañero de trabajo.
¿Sabes lo que le contestó?

Esto: Gano cada día en mi vida y en la de los otros muchos grados de bondad, de generosidad, de sonrisas y alejamiento del mal que atormenta a mucha gente que hace poco por crecer en esta virtud.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Yo gozo acariciando las duras rocas, porque son como el aliento húmedo que sale de la boca del bosque “(José María Moliner)

Este día me dirijo a ti con la alegría intencionada de ver que tus gustos moderados equilibran tu personalidad.

En tu trato con la gente te habrás dado cuenta de que existen seres supersensibles. Cualquier detalle – por pequeño que sea – lea hace alegrarse o pasar algún mal momento.

Uno decía que gozaba, fijate bien, acariciando las duras rocas. Y gozaba porque veía en ellas el aliento húmedo que sale de la boca del bosque.

También observaba en ellas algo que para otros muchos pasa desapercibido. Veía en las rocas esculturas talladas por las manos de Dios.

Hay personas que disfrutan oyendo el oleaje del mar, o pisando la fina hierba de la tierra.

Hay personas que tienen una casita pobre, pero por ella entran raudales de luz de nuestro sol Mediterráneo, y se sienten felices.

¿Gustas de la naturaleza en toda su profundidad y en todo su elocuente lenguaje?
Me contaba un amigo mío,, dueño de un bar y de una pizzería, que todos los fines de semana se iba solo a su casucha del campo para respirar el aire del bosque no contaminado; para leer a ratos y para pasar mucho tiempo caminando despacio por entre las sendas de la campiña.

Volvía el lunes renovado y con ansias de comenzar sus tarea diaria tratando mejor a las personas en su establecimiento.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Muchacha, tu sencillez muestra tu profunda verdad, como lo azul de lago” (Tagore)

Esta frase de Tagore te gustará si eres chica. A mí me encanta. Por eso te la dedico hoy para tu momento de paz.

Léela despacio, palabra a palabra, sílaba a sílaba hasta que vaya entrando en tu interior como una fuente fecunda.

Te irás iluminando por dentro como una lámpara encendida en la oscuridad. Para asimilarla, ten en cuenta de ponerte en un actitud de gran sencillez, es decir, de enorme y bella transparencia.

La joven sencilla no tiene recovecos en sus palabras, ni en su trato, ni en cuanto dice o hace.

La sencillez es la demostración palpitante de quién eres.
Decía una chica de 17 años:” Desde que cayó esta frase en mis manos en una postal que me envió un amigo, nunca dejo de pensarla cuando de noche me voy al descanso o me levanto por la mañana”.

Ante tanta vanidad como existe a mi alrededor; ante tanta apariencia como se gastan algunas compañeras, yo siento en lo hondo de mi ser que quiero ser yo misma.
No ser rara. No, no se trata de distinguirme de las otras por distinguirme.
Lo que me ocurre es que amo la sencillez de vida con toda la riqueza que reporta a mi vida personal.

Me dicen que soy clara como el azul del lago, como la estrella de la noche que rielas sobre el mar.

Me dicen muchas cosas bonitas, pero sigo siempre sencilla como un don que Dios me ha concedido y lo cultivo.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Los fanatismos que más debemos temer son aquellos que pueden confundirse con la tolerancia” (Fernando Arrabal).

Estos años está recibiendo tu delicado espíritu hachazos e impactos muy fuertes. Los fanatismos están creciendo por doquier.

En Argelia mueren muchas personas por culpa de los integristas religiosos. Integristas, en este caso, es igual a fundamentalistas o fanáticos.

La intolerancia es un abuso de la libertad, mal entendido. O todos hacen esto o los matamos.

Tolerar no es aprobar. Nadie aprueba estas intolerancias que suscitan hoy en el mundo.

Pero me vuelvo hacia ti. ¿Tienes algo de intolerante en tus relaciones contigo mismo y con los demás?

Eres intolerante contigo mismo si te cierras a la apertura de los otros; si no dejas que entre en ti otra luz que la de tu amor propio.

Había un padre intolerante.

Había dictado unas normas severas para a convivencia en casa.

Se convirtió en un cuartel. Ningún miembro podía rechistar ante las palabras del padre.

Estaban asustados. Los castigos llovían a la menor infracción de alguna norma.

La mujer y los hijos se rebelaron contra estas normas. El los amenazó con la propia muerte.

Y, de hecho, un día cogió el arma y desesperadamente los mató a todos.

Entra en el castillo interior de tu alma. Deja que el Espíritu de Dios la riegue cada día con el perfume de la tolerancia.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Reza el agua eternamente/ en el patio:/ y de repente/ un grito asustó a la rosa/ que se desmayó mimosa/ sobre el cristal de la fuente” (Fernando Villalón).

Me gustaría que te parecieras al agua. Está siempre a tu disposición; es humilde, obediente, fresca, limpia y pura.

Me parecería estar bien viviendo en permanente placer espiritual si cada día día, al levantarte, te pusieras como ella a orar o a rezar.

Mientras estás, en verano, sentado en el patio, el chorrillo del agua de la fuente, te quietara tus nervios; te hace soñar despierto y en lugares a los que no llega el rocío poético del agua.

Me gustaría que el agua fuera para ti el medio a través del cual elevaras tu mente a Dios. La rosa se embellece cuando la riegas. Tú te pones bella o bello en tu interior cuando te riegas con la fragancia de la oración.

Orar es hacer presente a Jesús en todo cuando haces, piensas o dices.

Me gustaría que tu persona fuera tan resplandeciente como el cristal de Bohemia. Cuando coges varias piezas y la tocas, parece todo una sinfonía de sonido.

Recuerdo que una vez compré en Praga varios vasos. La vendedora los tocaba uno tras otro. Era una armonía tan preciosa que te invitaba a llevarlos cuidadosamente contigo.

Haz de tu vida en la que vives una fuente de la que, al mismo tiempo que mana el agua, nazca en ti la fragancia de la oración. ¡Animo! Da nuevos cauces a tu vida

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Llanuras sin confín, lagos de plata, / rizados por los vientos marineros;/ horizonte soldado con luceros/ a la bruma de ocasos escarlata”. (Fernando Villalón).

Uno de los placeres que menos cultivas, posiblemente, sea contemplar las anchuras inmensas.

Anchuras como las olas del mar. No llegas a ver su límite. Se confunde al fondo con el cielo. Se dan en el horizonte perdido un abrazo de unidad.

Mira en este día algún lugar que sea grande. Estás habitado a callejear o a estar muchas horas encerrado entre cuatro paredes.

Esto va creando en ti el sentido de la pequeñez, de lo limitado, de la estrechez de espíritu.

Observa en pleno verano una gran planicie. Parece que reverbera con el sol que cae verticalmente sobre su tostada superficie. Parece un lago de plata. Nota cómo el viento saluda su cara, airea su arena y te hace sentirte libre.

De vez en cuando lanza una mirada de cariño a los luceros que, en lo alto del cielo, esperan su hora nocturna para iluminar el universo entero.

Todo es gracia y armonía en el espacio y en el tiempo.

Tu persona, igualmente, tiene inmensidades de posibilidades y, sin embargo, no las desarrollas.

Llega un momento en el que se rebelan contra ti. No sabes a qué viene tu rareza. Puede que sea debido a que no has desarrollado todo lo que eres.

En este día de amplitud de miras, mírate a ti mismo, a ti misma. Y dile a Dios: Haz, Señor, que mis dones los explote hasta el máximo.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Cuando te hagas a la mar/ le pondré frenos al viento, / colgaduras a la playa,/ brújula a los elementos”. (Fernando Villalón).

Va el barco deslizándose suavemente por la cara del mar. Como tú ahora mientras meditas este momento de paz en tu interior.

Parece que nada se altera. Todo es paz. Los motores funcionan a su ritmo. La mar, cuando pasa el barco, le abre sus entrañas para que pase airoso con su gran volumen de peso.

A su paso, deja estelas verde-azules y blancas como una bandera nueva, como una bandera universal.

El mar es apertura a todos, el mar nunca dice no a nadie que lo quiera, a nadie que se acerque a él con respeto.

Tienes sus días tormentosos y, en esta ocasión, hasta se siente miedo.

En este día, en que me parece que estás turbado, quiero llevarte por el mar a dar un paseo interminable para observar los peces que corren a su aire buscando alimento.

Te digo palabras bonitas y sencillas para que tu espíritu se tranquilice.

Mira aquella colgadura que has dejado en la orilla. El viento la mueve con arte y con gracia.

Mira tu rostro, que al contacto con el viento, se broncea. Mira el horizonte. Parece que nos vamos a perder.

Pero el barco lleva su brújula para orientarte perfectamente hacia su destino.

Tú eres un barco por el mar de esta vida. Si no cuidas cada día de poner rumbo y si no llevas la brújula de tu conciencia como plata, entonces los días resultan anodinos.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“El alma tenías/ tan clara y abierta,/ que yo nunca pude /entrarme en tu alma...A tu alma se iba/ por caminos anchos.../ Me quedé por siempre/ sentado en las vagas/ lindes de tu alma”(Pedro Salinas).

Me dirijo a ti este día por el camino ancho que me lleva a tu alma.

Paso de tu aspecto externo y corporal. Ese ya lo conozco desde hace mucho tiempo. Aunque siempre intento que me parezca nuevo como el primer día en que te vi.

Hoy quiero ir por rutas anchas que me lleven directamente a tu riqueza anímica.

He de ir a verte en tu casa, en tu santuario interior con un agradable y fino respeto para no turbar la paz que reina dentro de ti.

De esta forma conseguiré la felicidad de conocerte profundamente.

Dos almas unidas son dos estrellas luminosas del firmamento. No quiero ser como el poeta que se queda en las riberas, en las lindes de la dulzura y de la transparencia que despide tu alma.

Me he colocado ante ti. He visto lo que haces y hasta lo que dices. Y tu boca es un panal de rica miel que despide suavidad por todas tus palabras. Ellas son el reflejo de tu interioridad.

No digas como alguno:¡Bah!, eso son palabras bonitas. La realidad es distinta.

Esa mujer con la que estoy casado o ese hombre con el que comparto mi vida, es tan especial que nunca llegaremos a conocernos en nuestras intimidades del alma.

Sólo lo físico cuenta.¡ Pues no! Si el cuerpo no está vivificado por el alma, se aja.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Para aquí un minuto/. Sus tres banderas blancas/- soledad, nieve, altura-/ agita la mañana”
(Pedro Salinas).

Una pareja de enamorados ha ido dichosa a Sierra Nevada. Sus palabras de amor las recogía el viento y las esparcía por todos los árboles, rocas, nieves y las alturas de aquellos parajes.

El paisaje les invitaba a que, con la delicadeza del viento, la pureza de la nieve y la mirada puesta en la altura, se dieran muestras de su amor sincero.

Te imagino esta mañana paseando por la sierra o por la colina o simplemente por el sendero más ancho de cuantos existen, tu propia imaginación.

No practicas mucho tu imaginación poética. Siempre estás lo mismo: pensando en el dinero, qué comer hoy, qué hacer hoy... Todo es un manto de rutina que te envuelve hasta la médula de los huesos.

Sal de vez en cuando a hacer paseos imaginarios si no los puedes llevar a cabo en la realidad.

En cada paseo que hagas, lleva izadas tus tres banderas para que ten consuelo, alegría, gozo y esperanza en ti mismo o en ti misma.

Lleva tu soledad amada para sentirte tú mismo sin que nadie te moleste.

Muchas veces pierdes tu propia esencia porque haces lo que los otros hacen. Lleva la nieve en tu corazón, herido algunas veces por tu apatía e indiferencia.

Lleva tu altura de miras ante todo aquello que contemples. De este modo, la vida la sentirás y la vivirás bellamente tengas la edad que tengas,

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Quítate ya los trajes,/ las señas, los retratos;/ yo no te quiero así,/ disfrazada de otra,/ hija siempre de algo./ Te quiero pura, libre,/ irreductible: tú.” (Pedro Salinas).

Estas palabras del poeta Salinas te las ofrezco esta mañana para serenarte. ¡Ojalá que lo consiguiera!

Llevas ya a tus espaldas unos años. No sé cuántos. No me interesa mucho. La vida no te pregunta nunca por la edad. Lo sabes muy bien.

Te pide que la vivas estupendamente con un gran nivel de calidad humana y espiritual para no desperdiciarla.

Te invito a que te despojes de toda hipocresía. Sé tú misma, tú mismo.

Intentas disfrazarte, vestirte de otra, de la moda que azota cada estación para suscitar en ti el consumo imbécil.

Quiero que este día hagas un repaso, sin miedo, de tu estado vital en comparación con tu hipocresía en el vestir, en el hablar, en el trato con quién y cómo.

Y de este repaso, me gustaría que sacaras en limpio lo que dice el poeta al final: “te quiero pura, libre, irreductible:tú”.

¿Habrá cosa más bella que, al cabo de unos años que llevas a tus espaldas, te sientas tú mismo-tú misma?

Y sentirte pura, natural, alegre, realizada. Sentirte simple y llanamente tú.

No seas un amasijo de figurones, un fuego artificial que da su esplendor durante unos instantes y después desaparece ante tus ojos. Hay gente que se cansa de matrimonio y de todo porque no son ellos mismos. ¿Es verdad?

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Nada en ese milagro/ podía se recuerdo:/ porque el recuerdo es/ la pena de sí mismo,/ el dolor del tamaño/ del tiempo,/ y todo fue eternidad: relámpago./ Si quieres recordarlo/ no sirve el recordar./ Sólo vale vivir “ de cara hacia ese dónde,/ queriéndolo, buscándolo” (Pedro Salinas).

Te puedes imaginar que el recuerdo del que habla el poeta es el amor. Hoy podrías detenerte en la observación de la gente de tu bloque, alguna, que haya sufrido el fracaso del amor en su vida o en su matrimonio.

Te preguntarás alguna vez: ¿Cómo es posible que falle la gente en la esencia de la vida? ¿A qué se agarran? ¿Qué entienden por amor?...¿Cómo pueden sufrir, pasarlo mal?

En segundo lugar, escucha hoy a la gente que vive del recuerdo pasado. ¿De qué les sirve? Solamente para encender la llama de los malos o buenos momentos pasados.

Para el caso es lo mismo. Se le va la vida pedazo a pedazo, y el presente luminoso de cada día lo viven envuelto en tinieblas. ¡Vaya tontería!

Tú, amigo/a, pon en marcha tu amor cada día. Así será fresco, lozano y maduro como fruta dorada por el sol del mediodía.

Quiere y busca, busca y quiere en cada instante lo mejor de ti mismo/a.

Verás que en estos instantes de paz, insisto continuamente, en la raíz de tu felicidad: ser tú mismo.

Es una reiteración para que te sientas cómodo, alegre y dichoso con tu preciosa vida.

Lo demás son zarandajas, Mi vida, decía una joven, es un poema de amor.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“¡Qué hermosa tú libre y en piel!/ Si tú me das la libertad me das tus años/ blancos, limpios y agudos como dientes,/ me das el tiempo en que tú la gozabas./ Quiero sentirla como siente el agua/ del puerto, pensativa,/ en las quillas inmóviles/ el alta mar, la turbulencia sacra” (Pedro Salinas).

No sé qué pensaste de él o él de ti. No sé qué esperabas a su puerta o a tu puerta.

Te esperaba hermosa y libre como gacela que corre saltarina por los montes y los frondosos bosques.

Te esperaba para que le dieras la libertad y no la posesión. ¡Maldita palabra en el universo del amor!

Cuando algo se posee sin amor, pronto se desprecia, pronto se aja y se envía fuera de sí como algo inútil.

Tú, amigo/a, da lo mejor de ti mismo; la limpieza de tus años – no importa cuántos -, la dulzura de tu educación, el regalo de de tus detalles, que, como blancos ramos de flores, alegran la vida, la embellecen.

Mi matrimonio ha fracasado, decía una pareja, porque ambos buscábamos poseernos cuanto antes y sólo nos centrábamos en la simple posesión.

Al cabo de un tiempo, todo se ha venido abajo. No hemos madurado en nada, Estamos mucho peor que el primer día. Era todo un infierno.

Te invito hoy a la reflexión. Es bello y hermoso la libertad al otro o viceversa. La libertad bien entendida es una pirámide por la que subís los dos a la cima de la perfección.

Sí, no es difícil. Basta que dejéis la monotonía y creéis en vuestro interior ilusiones nuevas. ¡Animo! Eres una perla y diamante.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“ Y sobre los instantes/ que pasan de continuo/ voy salvando el presente,/ eternidad en vilo...Ser, nada más. Y basta. Es la absoluta dicha./ ¡Con la esencia del silencio/ tanto se identifica” (Jorge Guillén).

Habían llegado unos jóvenes a la India con el afán de encontrar reposo, descanso y relax para su vida agitada.

Sin embargo, la vida en aquellos lugares de silencio se les hacía larga. Entonces recurrieron al maestro o gurú para que les diese alguna orientación.

El maestro les dijo: Dejad las partituras musicales, dejad todo.

Los jóvenes, aún a costa de mil esfuerzos, no podían pasar sin el ruido de sus instrumentos que turbaban la paz sagrada de aquellos lugares.

El maestro se les acercó y les dijo: Coged vuestros aparatos y marchaos de aquí.

¿Por qué?, señor maestro.
Porque no habéis aprendido el arte de vivir.

¿Cuál ese arte?
El arte es “ser”. Mientras no os identifiquéis con vuestro ser, seréis seres extraños a vosotros mismos.

Tocaréis para los demás, pero nunca para el secreto de vuestra alma.
Salvad el presente y tendréis éxito en el futuro.

Los chicos, pensativos, dirigieron unas palabras a su maestro. Nos quedamos aquí buscando la dicha que necesitamos.

Dejaron todo. Y, al cabo de un año, volvieron siendo seres identificados.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Dulzura de los años/ irresponsables! ¡ Bodas tardías con la historia/ que desamé a diario./ Más, todavía más./ Hacia el sol, en volandas/ la plenitud se escapa./ Ya sólo sé cantar!”
(Jorge Guillén).

En el arpa de tu vida hay escondidas miles de canciones que no han salido a la luz del sol.

Tu trato, tu cariño, tu afecto desparraman dulzura. Todos te dicen: ¡Qué bien estarías si te mostrases y fueses siempre de esta forma!

Has sentido el halago y el piropo sincero de alguien que realmente te quiere.

Este momento de paz te lleva a ti. A la dulzura de tus años. Sí, siempre son dulces. Son como bodas diarias que haces con tu vida: tú y tu vida, tu vida y tú.

Dite siempre: más todavía. Me queda mucho camino que recorrer en busca del tesoro más preciado, la plenitud de mí mismo/a.

No te quedes agarrotado con los años. No permanezcas indiferente ante este día que ha nacido para que hagas cosas hermosas.

No dejes pasar nada que merezca la pena ante tus ojos resplandecientes como el cristal.

Mira al sol majestuoso y gratuito. Cada día muestra su plenitud total. No trabaja a medias.

Igual que tú, en este día, da todo el gas al torrente de vida que hay en tu ser. Sólo así no se te escapa la vida; sólo así vas llegando a la plenitud.

Plenitud es vida y nunca muerte.

Y cuando en tu soledad diaria, buscada y amada durante algunos momentos, di como el poeta:”Sólo sé cantar”.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Es tuyo el resplandor/ de una tarde perpetua./ ¡Qué cerrado equilibrio/ dorado, qué alameda!” (Jorge Guillén).

Acaba de cantar la canción que tienes en tus labios. Te has levantado contento/a ante este día único e irrepetible para tus sueños, para tus encantos, para tus esperanzas depositadas en personas concretas, en seres de quienes esperas algo positivo.

Ten muy en cuenta una cosa: Hoy has de brillar con luz propia. Tu resplandor interior ha de llegar hasta las estrellas envuelto de alegría y de un júbilo tan especial que te ensanche tus sanos pulmones, cuyo aire purifique tu sangre como el oro en el crisol.

Mírate hoy, más que en el espejo, en la verde y alineada alameda que hay cerca de tu casa.

La alameda cobija frescor, cobija muchos nidos, hechos pajita s pajita por los pájaros que, al llegar el día de primavera, reanudan su trabajo para alegrar esta estación con sus trinos y su ley divina de la procreación.

Ves, amigo/a, que todo es equilibrio ante tus ojos resplandecientes.

Un equilibrio dorado a base de esfuerzos, a base de sacrificios que ha merecido la pena llevarlos a cabo para que tu persona sienta el bienestar que proporciona tu estabilidad psíquica.

No andes de aquí para allá a lo loco. Céntrate en ti mismo.

Recógete cada día, durante unos momentos, para darle cuerda nueva a la máquina divina de tu existencia.

En la alameda de hojas verdes y blancas en su reverso te puedes ver reflejado/a en este día que estrenas con aromas de primavera.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Pesa, pesa en mis brazos,/ alma, fiel a un volumen./ Dobra con abandono,/ alma, te pesadumbre” (Jorge Guillén).

Jorge Guillén te invita en este día singular para ti, a que peses en tus brazos el peso sagrado de tu cuerpo.

Me gustaría pesarte en mis brazos para darme cuenta de que eres ágil, suave y menuda en tu cuerpo, cuya alma se siente feliz de darle vida, de darle pensamientos alegres, de proporcionarle momentos de paz, como los que disfrutas ahora.

El alma te dice que arrojes de ti toda pesadumbre, toda tristeza.

¿Ganas algo tú mismo/a con esa pena que no te deja vivir? No solamente no ganas nada, sino que vas perdiendo a borbotones el hálito vital que encierra.

San Juan Bosco, fundador de los SALESIANOS, mandaba escribir en las puertas de sus teatros esta palabras: "Tristeza y melancolía, fuera de la casa mía".

¿No crees que tenía razón?

Imagínate un colegio, lleno de niños y de jóvenes que estuvieran apesadumbrados. Sería una cárcel.

Incluso él mismo fundó la Sociedad de la Alegría. Había en ella muchos jóvenes cuya misión consistía en llevar la alegría a todo aquel que estuviera triste por algún motivo especial.

¿No puedes adherirte hoy a esta sociedad y cantar con tu alma llena de gozo, tu abandono en el mar de la felicidad?

¡Animo! ¡Adelante!

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

Tú, tú, tú, incesante/ primavera profunda. / Mi río de verdor/ agudo y aventura./ Tú, ventana a lo diáfano:/ desenlace de aurora,/ modelación del día:/ mediodía en su rosa". (Jorge Guillén).

No sé qué piensa de mí.

Este día aparece en mi vida como un tú. Es el tuyo que siento cerca de mí. No conozco tu nombre. Sí, en cambio, sé que este momento de paz puede llegarte hondo, como la cromatizada primavera llega muy lejos trasportando aromas y esencias de flores.

Hoy te veo como un río ante cuyo verdor, uno se siente con ganas de echar una siesta tranquila.

Y al mismo tiempo comenzar una aventura nueva, entendida como aventura soleada por la pulcritud, alumbrada por las luminarias que encienden en los corazones anhelos de perfección.

Es una aventura, que, en la medida que se sigue, contribuye a la unión total de dos seres que, en la placidez del alma, se entienden y se aman.

Hoy aparece en mí un tú como una ventana abierta a lo diáfano. Me siento exultante en mi interior. La diafanidad me sobrecoge de admiración.

¡Qué gozada es ver hoy tu tú transparente, sin pena, si n asfixias, sin pronunciar la palabra “no tengo tiempo”; un tú que se cuele finamente por las rendijas de mi alma, que, ante tu tú vibra de emociones sentidas, sanas.

Un tú, el tuyo, que se convierte en este día concreto, en aurora, en modulación del día y en bella rosa. Tu tú.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“ Mi silencio es en Venecia/ fundamento./ Placer de vivir arrecia,/ firme lento.../ Silencio aún se edifica, / delicado,/ sobre un agua siempre rica./ ¡Tal pasado”. (Jorge Guillén).

Vete, amigo/a, si puedes a visitar Venecia.

Te lo digo sinceramente. La he visto muchas veces. Allí el arte entra por tus venas, por tu cuerpo entero. Y, cuando te canses de pasear en la góndola de tus ilusiones, dile al gondolero que te cante una canción de ternura.

Verás cómo tu adormecida sensibilidad despierta junto al Adriático uniéndose a la mole ingente de monumentos, recreo para tus ojos y vida para tus sentimientos.

Recréate en el puente Rialto, lugar y citas de besos sentidos de enamorados.

Sí, echa a volar tu imaginación a lugares que den vida a tu vida apagada por tantas preocupaciones. No lo dudes.

Te entrarán ganas de vivir de forma nueva, distinta a como lo estás haciendo.

El romanticismo es una forma nueva que tienes de ver todo con una visión poética.

Allá, en el silencio y ante el revoloteo de las palomas y gaviotas por la plaza de san Marcos, entra a la catedral y, sin duda, unirás tu alma ante el encanto, ante tanto monumento que ha quedado grabado en la retina de tus preciosos ojos como el mejor cuadro, como la mejor pintura.

Y sobre este silencio creativo edifica tu persona en este día mientras meditas y te relajas en este instante de paz.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Mi memorias, culpable de un abuso,/ se alzaba contra lo que Dios no quiso: / que hoy fuese ayer./ ¿Y cómo yo soy yo?” (Jorge Guillén).

Di adiós para siempre al huésped que te atormenta. Di adiós de una vez para siempre a tu memoria que te hace llevar tu vida al pasado. Di adiós con todas tus fuerzas a este ser que llevas dentro de ti y que si no tienes cuidado puede conducirte a vivir anclado en lo negativo que anida en ti.

La memoria es una facultad que debes cultivar a diario. Es la caja de resonancia en tu interior.

Pero cada vez que te traiga algo del pasado desagradable, échala fuera en seguida a volar por otros senderos en los que veas flores hermosas, recuerdos atractivos y fascinantes que te positiven.

No vivas el ayer de recuerdos vanos, que como nube de verano, pasan pronto por el mar insondable de tu existencia.

Cada vez que tu memoria se acerque a tu estado de conciencia, sea únicamente para que profundices en la última pregunta que se hace y te hace el poeta: ¿Y cómo yo soy yo?

Tú eres tú siempre y cuando te alces por las alturas y, desde ellas, contemples el cielo de tu vida, lleno de estrellas y de luceros.

¿Cómo yo soy yo? He aquí la respuesta de un vecino tuyo que pasa desapercibido para ti: Mi yo es la esencia, la manifestación de que Dios habita en mí. Soy su morada.

Mi yo es un gran yo por ser el piso en el que vive la divinidad.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Enhiesto surtidor de sombra y sueño/...chorro que a las estrellas casi alcanza/ mástil de soledad, prodigio isleo;/ flecha de fe, saeta de esperanza...” (Gerardo Diego).

Permite que te coja de la mano para entrar en Silos. Cierra tus ojos por algunos instantes.

Deja que tu alma siga el canto gregoriano de los monjes benedictinos. Se han hecho famosos por sus cantos gregorianos.

Hoy te invito a que escuches esta clase de canto. Es totalmente espiritual. Observa que no hay instrumentos. Simplemente las voces moduladas de estos consagrados a Dios de por vida. Sus gargantas son ruiseñores del cielo.

Oye, por favor, algún momento de este canto junto a mi vera. Después, dando una vuelta al claustro, dime lo que has sentido.

Me imagino que te habrás elevado hasta los mismos cielos.

Y te hago una pregunta: ¿Crees que estos monjes pierden el tiempo en el huerto, en el estudio, el canto y la oración?

No seas materialista. Hay todo tipo de personas en este vasto universo.

A mí, personalmente, estos seres me fascinan. Han dejado todo para entregarse a los demás.

Una vez le pregunté a uno de ellos:¿ Cómo aguantas aquí, siendo joven, tanto silencio?
¿No echas de menos a las chicas?

Mira, me contestó: No pienso, una vez que he hecho donación de mi vida entera a Dios, en lo que he dejado. Pienso en lo que he ganado.

Eres, amigo/a, una dicha de fe y una fiesta de esperanza que se eleva hasta el cielo más derecha que el ciprés de Silos.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Así te quiero, fluida y sucesiva,/ manantial tú de ti, agua furtiva,/ música para el tacto perezosa. Así te quiero, en límites pequeños,/ aquí y allá, fragmentos, lirio, rosa,/ y tu unidad después, luz de mis sueños” (Gerardo Diego).

Has amanecido a este nuevo día. ¡Enhorabuena! ¡Alégrate! ¿Qué bien te veo!

Vente conmigo un rato. Nos sentaremos en un rincón para meditar este momento de paz.
¿Te parece bien?

Estoy a tu lado y estoy perdido en ti, prisionero dichoso ante tus puras caricias.
Así, en la refulgencia de mi alma, no tengo otras palabras más bellas que decirte: te quiero fluida, sucesiva. No monótona, posesiva, problematizada.

Quiero ver en ti el manantial que hay en tu corazón y que, raras veces, le das salida por tu timidez.

Quiero verte como la rosa que hay junto a nuestro banco en el jardín. ¿Tiene miedo la rosa de mostrar su hermosura?

No. Mírala qué sencilla aparece ante nuestros ojos. Es un encanto.

Tú eres el lirio blanco de mi vida. Sí, de verdad. Hoy estás a mi lado y me siento completamente feliz. El lirio, decía el Señor, crece feliz en el campo. Pero ellos no son nada en comparación con tu belleza.

Belleza, la tuya, hecha de sueños en este día para este corazón que, sensiblemente, contacta contigo en el dial de la ilusión.

Tú eres música que aquieta mi espíritu. El rincón del jardín se ha quedado contento al verte a ti y a mí.
Pasa hoy un día envuelta en tu manantial.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“El mundo encierra la verdad de la vida,/ aunque la sangre mienta melancólicamente/
cuando como el mar sereno en la tarde/ siente arriba el batir de las águilas libres” (Vicente Aleixandre).

Me imagino que te has levantado contento de tus horas de reposo. ¡Me alegro de corazón!
¡Eres sensacional!

A tu lado, me presto para llevarte este momento de paz en la caricia de tu sonrisa y en las preocupaciones – no obsesivas – de este lindo día que acaba de estrenarse.

¿Por qué te quejas del mundo? ¿Por qué eres tan quejica, a veces, de l mal que anda? ¿Por qué?

Hoy te acompaño en el silencio, nunca lejos de tu ternura.

Sí, comprenderás que todo aquel o aquella que no estén repletos de ternura, el mundo les parece como una fantasma cruel que asusta y amedrant a la gente.

Ve, amigo/a, el mundo como una plataforma de tu gran verdad. Contéplalo como un mar sereno en la tarde, la mañana o la noche. El mundo no es malo en sí mismo. Lo hacen malo algunos ignorantes de su realidad y de su belleza.

Tú, con tu carga de ternura, lo haces habitable.

Si puedes hoy, vete a la montaña a darte un paseo. Mira el cielo azul que te cobija. Y si ves algún águila, escucha su vuelo raudo sobre tu cabeza.

Observa en ella su libertad de movimientos. Eres libre y, sin embargo, te cuesta salir de tus caprichos, de tus costumbres rutinarias.

Te cuesta cambiar y volar a gran altura. Pero, ¡animo! Nunca te desalientes. Eres fenomenal.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Amando. Se querían como la luna lúcida,/ como ese mar redondo que se aplica a ese rostro,/ dulce eclipse de agua, mejilla oscurecida,/ donde los peces rojos van y vienen sin música” (Vicente Aleixandre).

No le pidas a tu corazón razones. He aquí una de las formas que tiene alguna gente de vivir mal.

La gente oriental vive más del corazón que de la razón.

Tú, tal vez, te has habituado a pedirle razones al corazón algunas veces. Y pocas te ha respondido.

El da respuestas en gerundio. Este tiempo verbal indica tu actividad, acción, movimiento, continuidad. No te detengas, no te pares nunca en esta agradable actividad.

El día que dejes de conjugar el verbo en gerundio, comienzas a morir lentamente.

¡Animo! La vida te sonríe aunque tengas algunas penillas. La vida, en su conjunto, te sonríe como la aurora al nuevo día.

En las palabras de Vicente Aleixandre fijate únicamente en la primera palabra. El pasado déjalo. No te incumbe. T  vivs el verbo amar en gerundio. No te olvides.

Muchos de tus bajones de forma son debidos a tu cansancio en la dinámica que impone a tu vida este verbo, la gran pista de lanzamiento para volar por encima de tonterías y pequeñeces.

Decía una madre feliz: He llegado a mi plena madurez. He criado y educado a mis hijos. Ahora sigo amando nuevamente a seres queridos y a todos aquellos que dicen “se querían” para que se quieran de nuevo.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“ C mo te cantar  y te adorar , sol?, le dijo la florecilla. Contest  el sol: Con el silencio humilde de tu pureza” (Tagore).

Puedes encontrar hoy un momento. “ C mo te cantar  y te adorar , sol?, le dijo la florecilla. Contest  el sol: Con el silencio humilde de tu pureza” (Tagore) Sientes la paz dulce si entablas un diálogo sentido con alguna cosa que tengas en casa.

De tanto tenerla ante tus ojos, pasas desapercibido ante ella. Enriquece cada día el don de la observación. Es una riqueza que, normalmente, la gente abandona.

Dialoga con tu maceta o la flor que más te guste.  No has notado que las flores, cuando se les habla, crecen más vivas?

Son criaturas que sienten. Ante el murmullo y la melodía de tu voz, perciben que alguien les dice algunas cosas bellas.

En este diálogo original deja que la flor o la cosa que más quieras, te hable también a ti.

En lugar de hacerle preguntas, cont ntate con admirar cómo de ayer a hoy ha echado alguna flor, cómo ha crecido la hojita, cómo se ha reverdecido, cómo se muestra elegante de hermosura ante tus ojos.

Un jardinero decía: Desde que trabajo en el jardín, he aprendido a ser más atento con la gente que viene a pasar unas horas de solaz en su presencia natural.

Procuro llamar la atención e incluso, cuando ve a personas sensibles, me acerco a ellas y les hablo del día que tiene cada planta, de la flor que ha nacido nueva, de su color, de su vida.

Hoy, te repito, saca provecho positivo de tu diálogo con algo de tu casa,

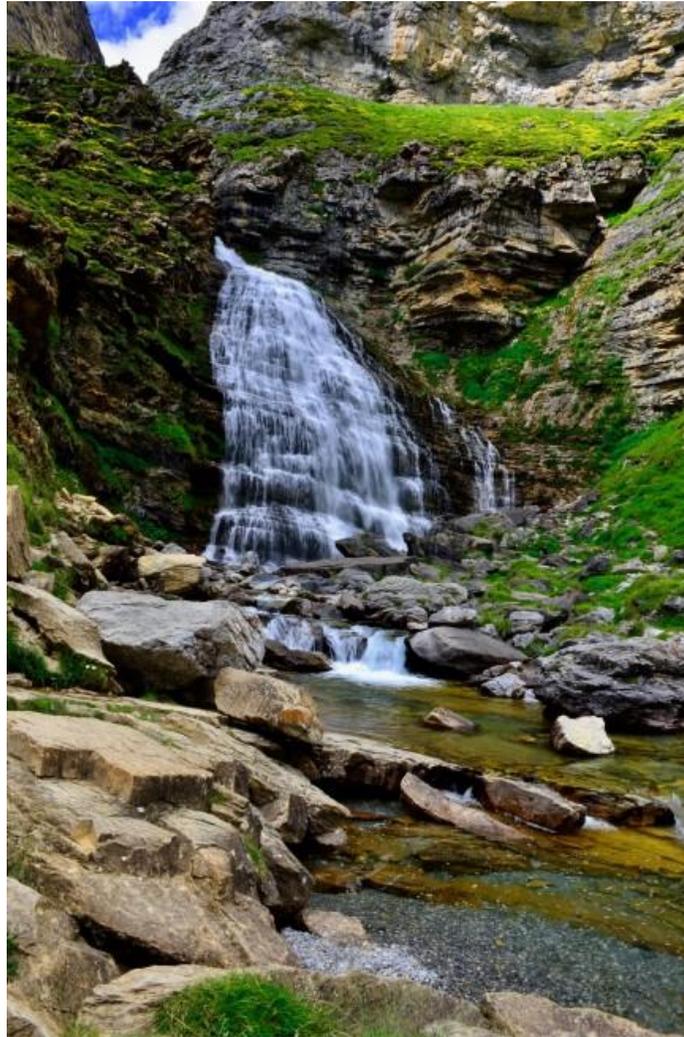
¡Vive hoy feliz!

Texto de Felipe Santos, SDB

Fin de la 1ª parte

MOMENTOS DE PAZ

(2ª parte)



Autor: Padre Felipe Santos, SDB

Reproducción autorizada en Web católico de Javier, <https://webcatolicodejavier.org>

“Busca tu belleza, corazón mío, en el movimiento del mundo, como la barca, que coge su gracia del viento y del agua” (Tagore).

El sol de tu persona relucía en la arena. Tu figura se agigantaba ante tantos millones de granitos.

¿Quién puede contar los granos de arena de las playas del mundo?

¿Quién conoce a fondo tu mundo interior? ¿Quién se ha detenido en ver tus luchas personales, tus triunfos contra el mal que hay en ti mismo?

No creo que haya mucha gente. Ni siquiera el mejor amigo o amiga.

Pasan de ti. Su grado de intimidad se queda muchas veces en la epidermis de tu ser.

Y sientes pena de que no sepan de tus virtudes, de tus anhelos, de tus alegrías, de tus sentimientos.

Es más, hay gente que se ríe por sistema de la persona sentimental.

Eres una barca que navega por el mar de este mundo, y pocos son los viajeros que saben agradecerte tus beneficios de entrega, tu laboren casa, tu cuidado de la limpieza del hogar. Tu economía ajustada al sueldo que entra cada mes en casa...

No te desalientes. Sigue remando el barco de tu vida hacia puertos seguros, hacia orillas en las que resplandezca tu belleza.

Eres graciosa como el viento. Este don es gratuito.

Nadie le da las gracias. ¡Qué pena!

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“El peligro del pasado fue que hizo esclavos a los hombres. El peligro del futuro es que lleguen a ser robots” (Erich Fromm).

Quisiera este día, con todo el calor de mi alma, que no fuera para ti motivo de ruborizarte.

Eres una persona y no una máquina. Quisiera que nadie, hoy, te tratara como a una máquina que se utiliza, se usa y se arrincona cuando ya no sirve.

Habrás oído – y con toda razón – que hay muchas personas adultas que han dado todo por sus hijos.

Y ahora, de mayores, los envían a los hospitales durante la época de vacaciones para que no les estropeen estos días de descanso.

Te pregunto: ¿puede haber descanso en conciencias que abandonan a sus padres y abuelos?

Los consideran robots desechables, Ya no producen, ya no dan dinero, ¿qué pintan en casa?

Si todo el progreso de algunos de algunos va en esta dirección, ¿a dónde camina la humanidad?

Creo en ti firmemente. Sé que no eres capaz de consentir que te traten como una máquina robot, ni tampoco eres capaz de tratar a los demás de esta forma.

Nadie te instrumentalice.

Decía un anciano curtido en años y sufrimientos; Si ahora volviera a nacer, no tendría hijos. Me han abandonado peor que al perrito. Al menos el perro se va con ellos de vacaciones. A mí me dejan solo en casa o, si estoy enfermo o delicado, me largan al hospital. ¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“El secreto de la fealdad consiste no en la irregularidad, sino en que no suscita interés” (Emerson).

Siento un placer en mi alma cuando sé que, posiblemente hoy, alguna persona amiga te va a aplaudir.

Espero que el aplauso o la buena palabra de estímulo se sincero y limpio como el firmamento.

Deseo que te aplaudan porque eres agradable, bella, buena.

¿Conoces a nuestro pensador Julián Marías? Supongo que sí. Habrás leído algún ensayo o crítica humanista en el ABC dominical. No hace mucho hablaba de la “dictadura de la fealdad”.

Y concluía: “Es menester que nos atrevamos individual y colectivamente a decir “No”.

Para él vivimos un momento en que la fealdad trata de dominarlo todo y a todos. Mentir, injuria, difamar, decir cosas soeces, bajunas, ocultar o tergiversar la verdad, escribir mal...está a la orden del día; y eso no solamente es malo sino también feo.

El peligro que hoy corremos es que la fealdad se convierta en norma. E incluso que la aplaudamos. ¡Vaya tela!

Tus exigencias de ser humano educado y sereno están en el polo opuesto. Siéntete orgulloso de esta realidad.

Te animo a que luches contra esta ola boba que inunda la boca y los hechos de alguna gente.

No pierdas nunca tu belleza interna por el tonto placer de sentirte halago/a con cosas feas: palabras, insultos, piropos que el viento mismo arrastra pronto de tu corazón para que no lo afee.

Que ante la fealdad brille siempre tu luz.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Nadie recibe daño sino de sí mismo” (San Juan Crisóstomo)

Vente conmigo a la luz del mediodía. Desde ella verás que alguien te puede herir.

El daño que te sofoca el aliento y que te martiriza, proviene muchas veces de ti mismo. ¿No te das cuenta.

Situado ante la luz blanca de este día, ahonda en esta verdad.

Quiero que lo hagas para que vivas feliz y tranquilo.

¡Cuánta intranquilidad azota a las personas! Me quedo admirado.

Para una persona que veas feliz y serena, encuentras a cientos que están mal.

Y la razón no es otra que no se adentran en su propio ser, como espero que lo hagas tú.

Un joven, bien apuesto y con cualidades a tope, vivía sin la paz que anhelaba.

Hablando con él un día – como ahora hago contigo – le di a leer esta frase. No me des la contestación ahora.

Aguarda una semana para volver a vernos. Y, efectivamente, a la semana nos vimos. Me comentó la frase con mucha profundidad, incluso había escrito varios folios sobre su impresión.

Me quedé maravillado, cuando mirándome a los ojos, me dijo: “He pasado una semana en paz y en armonía conmigo mismo. He descubierto, mediante la reflexión diaria de esta sentencia o frase, que mis contrariedades, mis amarguras tiene su origen en mí mismo.

En estos días, jamás he echado la culpa de lo que me ocurre a otros. Gracias, de verdad. Me siento nuevo”

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“La democracia, como la aristocracia, como todas las instituciones sociales, llama calumnias a las verdades que le dicen sus enemigos, y justicia a las lisonjas de sus parciales” (Concepción Arenal).

Te habrás dado cuenta de que cuando se quiere quitar la buena fama a alguien, se recurre a la difusión de rumores que pueden empañarla.

La recuperación del honor, de la honradez ofendidos es casi imposible. Es como una mancha de tinta sobre una cuartilla blanca y nítida.

Si intentas borrarla, quedará siempre alguna huella. Voltaire tenía razón cuando afirmó:”Calumnia, calumnia, que algo queda”.

Tú eres una persona sencilla y formal. Me alegro por ti. No obstante- no lo quiera Dios –si alguna ve te envuelven en cosas que no has dicho, no te ahogues en la desesperación. Este camino es el fácil.

Y tú, curtido en el conocimiento de esta sociedad, no creo que la falsa calumnia te hunda en los pozos de la angustia y del furor.

No les prestes atención a esos seres – no merecen tal nombre – que te injurian por mentira, por envidia o por no se sabe que razón oculta.

Una joven había sido calumniada. Luchó a brazo partido con la justicia. Una vez logrado su objetivo contra los adversarios, se dirigió a ellos y les dijo:” Vuestra ofensa ha pasado por mí como un vendaval de mentiras a las que no he prestado atención, teniendo en cuenta quiénes sois”.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“No dejes que los sentidos/ me rindan en la batalla/. Señor, Señor, no me niegues/ concordia de cuerpo y alma” (Martín Alonso).

Eres una persona que no se deja embaucar fácilmente por los sentidos. Estos constituyen para ti las puertas de tu alma. Por ellos dejas que entren solamente temas y cosas positivas.

¡Te felicito! Es verdad. Vales un potosí. Cuando, sin embargo, el fragor de la batalla sea duro y sumamente peligroso, acude al Señor y dile como el poeta.

La concordia del cuerpo y el alma, es decir, tu equilibrio personal, es el mejor parámetro o medida para saber quién eres.

Poca gente te conoce en tu quehacer diario. Nadie sabe los móviles que te llevan a hacer las cosas bien. No es tu orgullo ni apariencias. Eres tú mismo/a.

La concordia supone para ti una lucha continuada para que los sentidos no oscurezcan las riquezas que hay en tu alma, diamante incomparable por su belleza y atractivo.

Un grupo de amas de casa se unieron para formar el “club de la batallas”. Se reunían cada semana para discutir, y sobre todo para animarse mutuamente en salir airoso de las batallas de la sociedad y de la incomprensión que, a veces, tenían en su misma casa.

Vete a quien te haga fortalecer tu alma. No vayas, por el contrario, a quien puede desalentarte.

Vive hoy dichoso/a en tu original batalla. ¿De acuerdo?

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“¡ Qué pura es la misa en el mar!/ Para el hombre de tierra/ parece la primera misa de los tiempos./ Entre el agua y el cielo/...los rezos son palpitantes/ y las almas se prosternan.../Dios está aquí contigo, hombre marino, / andando sobre las aguas.../ Como en mi infancia, esta mañana,/ Dios ha nacido en mí” (Antonio Oliver).

El capellán del barco disfrutaba con la misa en alta mar.
Imagina que te invita a que participes- si eres creyente- de esta eucaristía.

Tu placer sería doble: por orar con los pasajeros en el silencio de las pequeñas olas y con el firmamento como altar.

Tus plegaria subirían derechas a los cielos, al corazón mismo de Dios.

Imagínate que estás viviendo la primera misa de los tiempos. La preside Cristo en persona. Tu admiración se redobla en tu alma como un repique de campanas que extienden sus sonidos alegres por la anchura del mar.

Toma conciencia, como el hombre marino, de que Dios está contigo.
No está, como piensan algunos, ausente y en medio de las nubes.

Su trascendencia se hace inmanencia en ti. Vive y transpira en ti.

Imagínatelo que anda, no sobre las aguas del lago Tiberíades, sino por la autopista de tu conciencia.

Sin trabas, sin obstáculos. Sin manchas de polución. Eres afortunado.

Tú en Dios y él en ti. ¡Vive! Asimila esta realidad que te hace un ser divino en contacto con la misma Divinidad.

Celebra hoy tu misa particular.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Tus hijos somos,/ aunque jamás sepamos / decirte la palabra exacta y tuya,/ que repita en el alma el dulce y fijo/ girar de las estrellas”. (Leopoldo Panero).

Te habrás hecho muchas veces esta pregunta: Hablo a Dios y no me responde.
¿Cómo que no! ¿Te has fijado en la cara pura del niño, en su mirada inocente, en sus caricias limpias?

¿Te has fijado, en tu vida concreta, las respuestas que te da cada día?

Si él no te quisiera, desaparecerías en un santiamén de este mundo.

¿Te has detenido en la estrella fugaz, en la luminosa, en la constelación de los astros? Ahí, él te da la respuesta.

¿Te has parado a pensar en los dones de tu existencia? Ahí está su respuesta.

En todas estas cosas y en las que tú quieras enumerar hoy, está la respuesta de Dios.

¿Cómo te cuesta tanto hablar de Dios?- le preguntaba una madre a su hijo adolescente.
-Mira, madre, la amiga me habla, la entiendo, sabe la palabra justa que me agrada.

-Hijo, le vuelve a repetir su dulce madre: Dios habla con el corazón.

Háblale tú de igual forma. El no busca tus palabras exactas, ni tus discursos retóricos.
Busca tu corazón.

¡Anda, hijo, ama y siente la presencia de Dios!

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“ Para saber lo que es un pueblo hay que preguntarle qué ama”. (San Agustín, siglo IV).

Esta frase te la voy a presentar esta mañana o tarde o noche de otra forma.
Espero que te guste para tus reflexiones y para este momento de paz.

Oyela:”Dime qué amas y te diré quién eres.”

Normalmente, una persona sana como tú, tiende a identificarse con el objeto que ama o la persona que ama.

Te hace falta centrar tu amor, tu vida – si quieres que sea fecunda y feliz- en la verdad, en la honradez, en los valores del espíritu, en la alegría sana, en la limpieza de corazón..., añade lo que quieras.

Algunos padres se quejan de la forma de cómo ama hoy alguna juventud. Incluso dicen que sus propios hijos aman de manera diferente a como ellos amaban a sus padres.

Te hago la pregunta de nuevo: ¿Cómo demuestras tu amor a tus seres queridos? No basta que los ames, Tienen que darse cuenta de que son amados.

Renueva en este día tus ganas de amar digna y generosamente a tus hijos y amigos.

Hoy, aunque no sea la fiesta de nadie, intenta tener algún detalle que le llene de alegría a ti y a quienes conviven felizmente contigo.

Hazlo. Verás qué bien te sale. En tu delicadeza dejo la puerta abierta para que por ella entre la respuesta y la identificación perfecta de quién eres.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Si un hombre muerde a un perro, eso es noticia” (John Bogart).

Quiero- si te parece bien – llevarte hoy a la paz de tu alma, al reposo de tu amable corazón, lo que tantas veces escuchas al cabo del día en los medios de comunicación social.

¿Oyes alguna noticia buena en ellos? ¿Ves alguna buena acción? Raramente, me dirás. Y tienes toda la razón del mundo. Pero la regla de la comunicación – mal entendida- es que haya novedad en la noticia y que, por supuesto, tenga mucho morbo.

Tú, por ejemplo, no eres noticia con todo lo bueno que eres, con todas las cosas que lindas que haces por los demás. Nada. Esto no vale.

Ahora bien, si tienes un desliz, si haces algo resonante, entonces ocupas las páginas de los diarios escritos y hablados y de Internet.

El hecho de que haya tantos miles de aviones que llegan a su destino con miles de pasajeros cada día, no es noticia.

Sin embargo, si uno se estrella, aparece en todas partes. Y lo malo es que nos acostumbramos a esta triste realidad.

Nos hacemos insensibles ante la muerte de los semejantes. Nos da igual.

A ti, no. Ya te conozco y sé que las malas noticias, tan crudamente contadas o expuestas en imágenes en la televisión, te estremecen el alma.

Buena señal. No te importe que no salgas en los medios de comunicación social.

Debes sentirte feliz y contento con salir en el medio por excelencia, el de tu propia conciencia en paz.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“La civilizaciones se forjan con las ideas; pero todavía se defienden con cañones solamente”. (Bon Gustave, filósofo francés).

¿En dónde está vuestra civilización? ¿En dónde vuestra cultura?

Estas preguntas me las hacía un joven tibetano mientras hablábamos amigablemente sobre la marcha del mundo actual, su pasado y su futuro.

Es una pena- comentaba el joven- que el hombre no aprenda de la historia.

Me invitó a ver una biblioteca con miles y miles de libros, fruto de las diversas civilizaciones que han enriquecido a la humanidad con inventos, con sabiduría y con sus logros increíbles.

Te veo como a una persona civilizada, es decir, fundamentada en una cultura que te hace semejante a los otros; en una cultura que desprende de ti palabras e ideas que ayudan a vivir a tus semejantes.

Tu cultura brilla en las reuniones por la aportación que haces con tus pensamientos, por la correcta forma de expresarte y de comunicar con belleza a quienes se dignan prestar atención a cuantos te escuchan.

Demuestras que eres civilizado y civilizada en cuanto que no defiendes tus ideas con violencia ni con intolerancia.

Nadie posee la verdad absoluta. Solamente Dios.

Esta mañana, cuando hables con la gente amiga, da razones de tu civilización pero imponer nada a nadie.

El placer consiste en gozar comunicando y manifestando tu forma de ser y de ver el mundo de nuestros días con amor.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Eleva tu tono vital”. (Noel Claraso).

Todas las mañanas estoy a tu lado. En los momentos tristes y en los alegres.

Cuenta siempre conmigo aunque no me conozcas. Bueno sí, me puedes conocer por lo que te digo. No es fruto de mucho razonamiento. Es más bien, fruto del corazón.

Observa en este día a dos personas conocidas. Tal vez una de ellas tenga un tono vital alto y la otra sea de tono vital bajo.

Deseo que observes estas realidades:

1. 1. la de tono vital alto da gusto verla. Le interesa todo cuanto ve, está hasta en el más mínimo detalle, vive inmersa en la corriente de la vida, los siente todo, lo recibe todo.

Su sola presencia contagia al que está a su lado. Es una gozada para todos.

2. 2. Por el contrario, la de tono vital bajo, si la miras bien, pasa de todo, parece como ausente de todo.

No da señales de fuerza interior. Vive al margen de la vida. No se conmueve por nada ni por nadie.

Lo que más le afecta es el frío, el calor y la falta de mucho más dinero.

Su escasa sensibilidad no reacciona ante nada. Ni de sus palabras, ni de sus gestos emana o sale algo influyente.

Tú, amigo/a, mantén tu tono vital alto para amar la vida, para sentirla en tu interior. Los niños son quienes más sufren ante personas apagadas y sin estímulos. Se irritan o se ponen tristes.

¡Adelante! Ya sabes: tono vital alto.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Nada te turbe, nada te espante”. (Santa Teresa de Avila).

Andas turbada con tus hijos. Te cuesta entenderlos. Por ejemplo, ya no les gusta ir a misa contigo. Te alteras frecuentemente con ellos.

Mala señal. Ellos pueden decirte que, ¿de qué te sirve la misa?
Tú puedes contestarles: Si no fuera, estaría todavía peor.

Te voy a dar algunos consejos para tu imperturbabilidad.

1. 1. Que el tono de las palabras que te dirigen y las opiniones de los demás, te dejen impasible externamente.
2. 2. Si te ves obligado/a a contestar, habla con brevedad y procura mantener tu cara inalterada.
3. 3. tanto si estás decepcionado y contrariado como si sientes una honda satisfacción, no permitas que nadie se dé cuenta de tu estado anímico.
4. 4. Mira a todo el mundo cara a cara, con la mirada tranquila, fría, con resolución.

Por este sistema conseguirás hacerte invulnerable a la influencia voluntaria de los otros.

5. 5. Insiste hasta que la calma profunda, la calma real, la del pensamiento, la de la sensibilidad y la de los nervios, empiece a manifestarse en ti y se afirme hasta el extremo que llegues a ser, en este aspecto, un ejemplo entre quienes te tratan.

Mira con ilusión cuanto haces.

Antes de empezar a hablar o a irritarte, piensa un instante. ¡Animo! Mantente tranquila/o.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Los árboles son santuarios. Quien sabe hablar con ellos, quien sabe escucharles, aprende la verdad” (G. Papini).

Si has estado alguna vez en el nacimiento de un río, habrás podido contemplar árboles centenarios. Y si no en la ribera de los ríos, sí al menos en los bosques naturales, como Cazorla.

Cien años dan mucho de sí. Por la copa de los árboles con tantos años han pasado miles de amaneceres y atardeceres como besos acariciadores.

Observa la robustez de sus troncos, las arrugas que tienen, las curvas de sus ramas, la ruptura del paisaje con su contraste a flor de piel...

Amigo/a, te confieso que siento una gran admiración por los árboles tan viejos, tan sufridos ante temporales y ante sequías.

Muchas veces, en tu alma cristiana o de buena voluntad, habrás elevado a Dios plegarias sentidas por la riqueza y esbeltez de estos gigantes del bosque.

Pregúntate: ¿¿Qué son mil años en presencia de Dios? Son como un ayer que pasó.

Dios es siempre eterno, siempre amado en sus criaturas naturales y por los millones y millones de seres racionales y libres, que aunque cometan atentados y hagan el mal, Dios los quiere siempre y busca su arrepentimiento.

Tú, creyente, sabes de sobra que por tu mente y por tu corazón en contacto con los árboles, te sientes purificado y con ganas de dar gracias a Dios por todo cuanto ha puesto ante tus ojos.

Hoy te invito a que medites ante un árbol. Sencillo, elegante, contaminado...pero nunca protesta.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Lo más valioso tiene un trasfondo lírico”.

Vete tranquilo a la fuente, al río o al mar.

Detén tus bellos ojos ante una piedra limpia en medio del río.

Las aguas la han besado miles de veces. Nunca ha habido criatura tan sencilla, tan limada, tan afinada en sus aristas como la piedra en medio de las aguas.

El agua, a base de pasar tantas veces, incontables, a su lado ha ido volviendo blancas, lisas y preciosas estas piedras como las manos de un niño pequeño.

Va al compás de las aguas. Llevan piedras de aquí para allá hasta que encuentran su remanso sereno y apacible.

Desde esta contemplación de la piedra rodada, tu alma se siente sensible, abierta y acogedora.

Debes ser, amigo/a, como la piedra rodada: una persona que, con el tiempo, ha ido limando las aristas de su vida para agradecer a todo el mundo y sobre todo a sí misma.

Puede que tu existencia se parezca al guijarro. Te has dejado abrazar tiernamente por seres amados; o te has dejado llevar por el agua limpia y nítida de tus amistades y de tus afectos nítidos.

El tiempo va pasando por ti y tú por el tiempo.

Y en esta simbiosis has logrado maravillas excelsas en tu persona. ¡Enhorabuena!

Aprecia los valores sencillos que encierras en el río de tu conciencia. Y, por favor, mira sencillamente a tu alma.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Cualquier día es bueno para sonreír, alegrar a los demás y darse hasta hacerse daño”.

Una vela, una simple vela en tu casa o en el templo. No hay nada tan simple como la luz de una velita colocada en tu rincón, en el restaurante.

Da un aspecto de misterio, de paz e intimidad. La ves blanca, muda, dispuesta a ser encendida.

En la oscuridad se hace presencia luminosa con su llama oscilante y desigual.

¿No has visto a personas que son como una vela? Tú eres una de ellas. Alumbras con tu trabajo, te consumes por los otros.

Conoces en la actualidad muchas velas que iluminan este mundo consumista con el brillo de su vela.

Piensa en Teresa de Calcuta. Esta mañana se habría levantado a estas horas tempranas.

Habría hecho sus oraciones y participado en el banquete de la Eucaristía para tener fuerzas interiores que le lanzaran a atender, a mimar, a cuidar a la porción que la humanidad no quiere: los miserables, los moribundos por falta de amor.

Quiero, amigo/a, que te definas en tu persona ante de consumirte.

Te llegará el momento supremo de dar cuentas de cómo has alumbrado a los otros y de cómo has amado.

Te animo, serena y tranquilamente, a que dejes las sombras que te atenazan, y permitas que de ti salga toda la luz resplandeciente que alberga tu alma, tan limpia y pura como el diamante y el cristal.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Cuando un es joven, sonrío en el vigor de la edad y de la inocencia; cuando se es viejo, en la riqueza de la experiencia” (Juan XXIII).

Esta mañana dile al Señor con el alma de niño inocente: Señor, tú conoces mi vida, Te doy gracias por mis padres. A veces no me entienden cuando soy joven, pero los quiero como los dones más sagrados.

Gracias a su amor he pesado feliz esta existencia, maravillosa, encantadora, excelsa.

Sin darme cuenta, Señor he dejado mi infancia. Estoy viviendo los turbulentos años de mi adolescencia. Problemas, líos en mi mente, crecimiento físico, no acompañado a veces, por el crecimiento espiritual y el enriquecimiento de mi conciencia.

Sé que a esta edad soy un árbol en primavera: lloro y no me entiendo a mí mismo. Pero, en el fondo de mi alma, late mi ilusión por vivir y a todas las cosas buenas que hay ante mi nueva aventura, las contemplo con óptica de creyente.

Mis años juveniles, junto a mis padres, los voy asumiendo como una forma de crecer en todas las direcciones y en todos los aspectos que enriquecen mi persona. He llegado a la madurez, Sin darme cuenta. Plenitud de vida, madurez suprema en mi alma. En la serenidad de mi vida, te doy gracias por no haber perdido ningún instante de mi dichosa existencia.

Pasando los días y los años, me encuentro, Señor, sumido en la vejez o tercera edad, como la gente quiera. Mi vida se apaga y, ante sus sombras, todo me llena, todo me satisface porque, al fin y al cabo, tú has sido el motor de mi vida. No mires, Señor, mi edad, sino lo que he hecho por vivir una vida nueva.
¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“ A Dios vamos con lo que somos y nos acepta así; no de otro modo”

Señor, mi hija es apenas una aprendiz de mujer, una luz recién nacida, un sendero no pisado y ya, sin embargo, en este mundo que galopa y vuela, quiere sentirse y considerarse mujer.

Su cuerpo ha crecido bellamente y es la admiración de cuantos la miran.

Quisiera, Señor,- como madre-, que en ella vieran no simplemente un cuerpo bello y bien hecho, sino las bondades que he derramado en su corazón, todavía virgen.

Si los jóvenes y los hombres tuvieran un mínimo de delicadeza, pensarían en las madres cuyo reflejo gravita en ellas, cuyos desvelos desde que nacieron los han dedicada a ellas.

Me da vergüenza de que alguna gente vea en ellas objetos y no figuras de tu belleza.

Señor, toma en tus manos a mi hija. Sea tu voluntad, y no los deseosa vanos de esta sociedad que tan sólo ve en ella anhelos de pérdida de inocencia.

Le ayudaré en este camino de oscuridad para que su hermosura nunca se pierda.

Seré una buena madre como yo, Señor, que contigo, la he traído al mundo con tu amor y con tu bondad, derramadas en nuestro marido y en mí en una noche de amor limpio como azucenas.

Decía una joven: “ Señor, he venido a este mundo por amor. Haz que de mi persona joven, los jóvenes vean tan sólo el amor en mi cuerpo y en mi alma”.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Lo querían matar los iguales porque era distinto”. (Juan Ramón Jiménez)

Te invito en este día a que visites una fábrica. Verás que todo se hace en serie: la lavadoras, los coches, los perfumes, los libros, las muñecas, la ropa interior y la externa.

Y me imagino que dirás para tu interior: Señor, ¡qué pena, qué aburrimiento!...

Todo se repite. Todo es igual. La máquina lo hace todo. El hombre o la mujer tan sólo tienen que tocar algunos botones y dar marcha a los robots.

Y de esta visión, sales descorazonado, desconcertado. Miro tu creación. Miro, Señor, tu creación. No hay un árbol igual, no hay un monte parecido, no hay una persona idéntica salvo que hagan el crimen de la clonación.

Veo tu naturaleza. Hay una variedad infinita de colores en verdes, azules, rojos o amarillos.

Me imagino, Señor, que a ti no te gusta hacer las cosas en serie.
En la variedad está la belleza.

En este momento de paz, pienso que, por más que se empeñen en hacerme igual a otro, seguiré siendo distinto/a.

La igualdad indica mezquindad de mente estrecha.

Te doy gracias, Señor, porque desde mi nacimiento me hiciste diverso a los otros para que refulgiera en esta vida con luz propia.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“

MOMENTOS DE PAZ

“Luna llena, ¡cómo se doblan las palmeras esta noche; cómo se levanta el mar, latido del corazón del mundo! Y tú, ¿de qué cielo desconocido traes en tu silencio el secreto doliente del amor?” (Tagore).

Voy esta mañana a tu ventana entreabierta. Quiero llevarte regalos de la luna, que, en el silencio sigue todavía despierta.

Las palmeras del jardín y del oasis del desierto se rigen como centinelas en esta noche, tan plácida, tan tierna.

Como tu alma que se despereza ante este día, pleno de luz.

El mar no duerme, el mar no necesita reposo. Si él durmiera. La contaminación de sus aguas quietas corrompería en seguida el universo y la faz de la tierra.

Escucha ahora, al amanecer, el latido del universo que te invita a la oración, a un trabajo en tu profesión, que, a veces, tanto te pesa y te cuesta.

Cuando hoy salgas al mundo y veas de nuevo a las personas, salúdalas como si fueran estrellas llenas de luz y de esperanzas nuevas.

No te despistes en estas horas. Ve todo con horizontes nuevos que enriquezcan tu conciencia y tu vida entera.

Una madre de familia, al despertar cada día a sus hijos, decía esto: Hijo, hija, ¿qué bello es el amanecer con la luna en el cielo y vuestras vidas lanzadas a esperanzas e ilusiones gratificantes.

Pasa hoy un día con tus amigos/as, el cielo y la tierra.

Y que Dios te proteja de todo mal.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Siento tu mirada, en este instante, sobre mi corazón. Como el silencio con el sol de la mañana sobre el segado campo solitario” (Tagore).

Al levantarme esta mañana he visto tus ojos llenos de alegría.
Me han traído aromas y fragancias de la noche envuelta de rocío. ¿Qué bien me siento!

¿Cómo te encuentras tú?

Mi mirada va derecha a ti, preciosa persona que hoy comienzas a nacer de nuevo.

Tu mirada, puesta en mi corazón, me trae dicha, me trae consuelo y un océano de satisfacciones espirituales.

Si al amanecer no levanto mi espíritu a Dios, ¿qué será de mi vida? ¿Un día rutinario? ¿Un trabajo sin ilusión?

Como el silencio de esta mañana has llegado a mi corazón. Lo has besado y me siento nuevo con tu cariño.

No miro al campo segado o solitario. Eres persona. A ti me dirijo en estas horas del amanecer. Quiero que hoy sea un día nuevo en tu trato con la gente, en la contemplación de ti mismo ante el espejo.

Debes verte hoy pletórico de vida, ahíto de esperanzas para unas horas que pueden marcar el ritmo y el pulso de tu existencia.

Quizá hoy sientas algo nuevo; quizá hoy, sin esperarlo, verás nuevas ambiciones sanas que se abren y se alzan como palmeras ante tus ojos.

Unos ojos relucientes de alegría y de júbilo has amanecido.

Da un beso a tus seres queridos. ¡Vamos! No lo dudes, Vete ahora al trabajo hecho sobre el campo florido de tu ilusión.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Yo me sonrío, pues mis dientes son/ aún, eco y espejo, y da la luz a ellos./ Existir es brillar. Soy quien responde./ No importa que este bosque nunca atienda. /Mis estrellas, sus ramas, fieles cantan” (Vicente Aleixandre).

Cuando llame a tus puertas algo triste, dile que no abres.

Sí, no le abras. Tu mundo está hecho para brillar con tus dotes, tus dones, tus cualidades y tus manifestaciones convertidas en ternura para ti y para los demás.

Dile a la pena que no entre en tu paz de muchos o pocos años.

Exhala fuera como el viento las hojas hacia otra parte.

Tu existencia es un brillo incandescente que te lanza a nuevos mundos en los que ondee siempre el cariño de tu corazón.

Y debes ser tú quien responda con tu actitud sobria; con tu actitud de persona que sabe lo que trae entre manos; con tu actitud de persona, joven o madura, que hoy se siente brillante como los luceros.

Tienes a la estrella como testigo, a las ramas que de tu árbol existencial han crecido y se han fortalecido. Te son fieles.

Un padre, al morir, decía: Todo me ha ido bien porque he vivido como deseé: con el brillo de mi vida extendida, como ramas, en mis hijos y en mi mujer. Adiós, me voy dichoso.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Era ligero como el viento, y vino/ y me habló:”Soy quien te ama, soy quien te ha entendido. / Nunca te olvidaré. Amarte es vida, / sentirte es vida” (Vicente Aleixandre)

Te invito a que durante este día, te repitas frecuentemente esta frase: “Soy quien te ama, soy quien te ha comprendido”.

Ya verás cómo vas a pasar un día estupendo positivando esta idea y pensamiento que te lleva a sueños presentes o pasados, pero que con tu imaginación los haces actuales.

Pienso que es una frase que alienta a vivir a cualquiera y en un día cualquiera.

Has de saber que alguien te ama, que alguien piensa en ti como una persona que merece el cariño y el afecto; como una persona que merece la atención y el amor más íntimo e intenso.

Siéntete feliz al saber que hoy, concretamente hoy, alguien t siente cerca, te acaricia pulcramente tu cara, tus cabellos y te dice que a tu lado se siente nuevo o nueva.

Es una gloria, una gozada para tu persona que te digan esto. Y si materialmente no lo escuchas, dítelo a ti mismo, a ti misma para que este día transcurra por las sendas de lo bello.

Cuando alguien te ama, te entra la vida por el corazón y por los sentidos.

Cuando alguien te siente, la vida penetra en tu ser como una lluvia de suave rocío.

Una joven me decía: El día en que estoy algo deprimida, recorro a lo que antes sentí y amé. Así me lo paso muy bien.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Empieza el llanto/ de la guitarra. / Se rompen las copas/ de la madrugada.../ Lloro monótona como llora el agua,/ como llora el viento sobre la nevada” (Lorca).

Si puedes esta mañana, mientras te aseo, por música de guitarra. Abre tus oídos, abre los sentidos de tu alma.

Deja que su melodía, nota a nota, se cuelen dentro de ti como una dulce alborada.

No desaproveches la ocasión de oír hoy de nuevo tu guitarra. Notarás cómo se alegra al ver que tú la escuchas relajadamente mientras por tus pensamientos entra la calma.

No creas que es monótona su música. Es tan dulce como la luz del alba.

Te veo relajado/a en tu sala de estar escuchando la melodía de la guitarra.

Si alguna lágrima aflora a tus mejillas por mor de la emoción, deja que corra suave sobre tu cara. Alégrate de que este ser vivo, la guitarra, te haya ayudado a llorar esta mañana.

Lloro sin fingimientos, lloro delicadamente, tranquilo como lo hace la guitarra.

Lloro tan limpia como el viento sobre la nevada; la nevada de tu vida necesita blancura, delicadeza y serenidad para afrontar este día con tu mente ocupada de ilusiones.

Cuenta un anciano que cada día, al levantarse de la siesta, tocaba la guitarra para que las chicharras le acompañaran en una sinfonía natural tan linda y bella como la madrugada.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Muerto se quedó en la calle/ con un puñal en el pecho./ No lo conocía nadie./ ¡Cómo temblaba el farol”. (Lorca).

Quiero que dediques este momento de paz a pensar positivamente en las personas buenas que hay en el mundo.

Lorca narra aquí lo triste del espectáculo que ves cada día en la televisión: terrorismo por aquí y por allá; muertes de jóvenes en reyertas en los pubs, los lugares del alcohol, del drama de la sangre, de la tragedia por celos o por herir a alguien que, raramente vestido, quiere eruirse en la atracción de todos.

Me imagino que tú, ser sensible y de una gran catadura humana, jamás dejarías tirado por tierra a una persona semejante a ti.

Irías a la policía, indagarías su origen y te interesarías vivamente por él o ella. Como buen samaritano.

¡Cuántas veces en la noche, los faroles y sus luces publicitarias son las contemplativas ante hechos inhumanos!

Cuando salgas fuera de tu casa- como hace alguna gente mayor- encomienda al Señor tu persona y tus alegrías.

No andes con miedo. Sí con precaución.

Tu vida vale un tesoro.

Una joven, cuando salía de noche a los pubs, hacía esta oración: Haz, Señor, que mis momentos en el pub sean motivo de alegría, de pureza y de limpieza ante jóvenes que van allá sin vergüenza ni de coro.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Sobre el monte pelado/ un calvario./ Agua clara/ y olivos centenarios./ Por las callejas/
hombres embozados,/ y en las torres/ veletas girando./ eternamente girando” (Lorca).

Se conservan todavía en algunas ciudades y pueblos algún que otro calvario.

Cuando llega el tiempo de las romerías, la gente asciende el monte haciendo plegaria encendida en sus corazones.

Por los olivares cercanos se extiende el clamor de tantas voces junto al calvario.

Tú habrás ido alguna que otra vez a este lugar. Te habrás sentido dichoso al contemplar cómo la gente dedica algunos momentos del día para ascender o subir, aunque con sacrificios, hasta donde se halla la cruz del calvario.

Cuando bajas a la ciudad, o en la ermita o santuario, observa cómo la veleta gira sin parar, eternamente.

¿Es tu vida una imagen de la veleta?

Imagino que no. Estás tan agarrada a tus convicciones personales de todo orden que nadie te hace cambiar.

Si fuera para mejor, tal vez. Pero cambiar por cambiar, girar por girar no te lleva a nada bueno.

Muestra tus convicciones auténticas. ¿Te da vergüenza mostrarlas cuando es necesario?

Una de las lacras que asolan a este mundo un tanto convulso, es precisamente que haya mucha gente igual que las veletas de los campanarios. Que te mueva la convicción y no los aires de los otros. Sobre todo, si no llevan razón.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Amparo, ¡qué sola estás en tu casa/ vestida de blanco!...Amparo, ¡y qué difícil decirte:/ yo te amo” (Lorca).

A lo mejor conoces a alguna amiga que está sola en casa. No puede salir porque está enferma, impedida, deprimida...

Imagino que este día tienes una buena ocasión para acercarte a ver a tu vecina.

¡Cuántas abuelas te habrán dicho que están solas todo el día! Una pena.

Nadie va a verlas. A veces ni siquiera sus hijos. De esta realidad, en este momento de paz, quiero que saques cosas positivas.

En primer lugar, esa mujer cuyo nombre poco importa, tiene un alma de cristal, un vestido blanco.

Clamor de inocencia de alma, anhelo de blancura en su cuerpo. Está esperando a que vayas y le digas: te amo.

¿tanto te cuesta? Regala el abrazo y el beso no solamente a quien te quiere, sino también a quien lo necesita.

Si amas a los que te aman, ¿qué recompensa tienes? Si amas a quien no amas, eres sensacional, eres evangélica.

Un “te amo” es una guirnalda de flores blancas que depositas en el alma de una persona sola.

Dedica algunos momentos para pensar en quien está sola y da gracias a Dios por tus amigos, tu familia que te rodean con el clamor de sus corazones amantes.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

Los niños tejen y cantan/ el desengaño del mundo” (Lorca).

Hazte hoy un regalo magnífico. No te cuesta nada y vale mucho.

¿En qué consiste?, me dirás.

Cuando vayas por la calle, detente en el jardín o en la puerta del colegio. No mires el reloj.

Mira los ojos de los niños /as Son las estrellas que lucen en tu firmamento de recuerdos.

Mira cómo juegan sin prejuicios tontos. Todo lo hacen natural como el viento que mece sus alborotados cabellos.

Acércate a alguno o alguna. Pregúntale por su nombre, por lo que han hecho hoy en el colegio. Verá con qué espontaneidad te hablan. Como si te hubieran conocido desde toda la vida.

Sin ellos el mundo sería un triste cárcel. Un bosque negro sin salida.

Ellos son la antítesis del mundo que los adultos han ensuciado. Anímate, en este momento de paz, pensando y trayendo a tu mente los días de tu infancia.

Sí, hazlo. Intenta vivir, no como un infantil, sino con el alma de niño apartado de la malicia, de los prejuicios y de la ruindad de algunos adultos.

Esta presencia de niños y de niñas te elevará el tono vital de tu vida.

Me decía un maestro de vocación verdadera: Hay días en los que me levanto mal. Cuando llego a la escuela y veo esas caritas bonitas e inocentes, me siento dichoso.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Como una ofrenda de la tarde/ elevamos nuestra oración;/con el alzar de nuestras manos,/ levantamos el corazón...Haz que la senda de la vida/ la recorramos con amor/ y, a cada paso del camino,/ levantemos el corazón” (Himno de Vísperas, I Semana).

Este poema puede llevarte este día a caminar y recorrer cada paso de tu vida con amor.

¿Has pensado alguna vez la hermosura de esta frase?

Detente hoy, despacito, sin prisas, a meditar con una música de fondo que te ayude a relajarte mucho mejor que la sola lectura meditativa.

Ofrece este día al Señor, a ti mismo, a ti misma, levantando las manos en señal de que vas a trabajar para mejorar el mundo, y también, y simultáneamente, para elevar tu corazón por encima de las mezquindades que encuentre por la calle, la oficina, el bar...

Levanta siempre tu corazón ante cosas adversas. Llevas años cultivándolo como la rosa que crece en el bello jardín.

No lo estropees nunca y menos hoy.

gusto verte andar por la calle con tu pensamiento elevando a las alturas y con tu paso firme marcando el ritmo de tu corazón: hoy voy a pasar un día chulo, elegante.

Sin enfadarme con nadie, sin nervios con nadie, sin miedo a nadie, sin antipatía a nadie.

¡Qué bonito es verte caminar suave y acompasadamente! No seas de quienes van corriendo a todas partes. No aprecian nada.

Les falta tiempo porque no lo aprovechan bien. Observa todo tranquilamente, Disfruta de la vida.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Es domingo; una luz nueva/ resucita la mañana/ con su mirada inocente, / llena de gozo y de gracia./ Es domingo; de su hoguera/ brilla toda la semana/ y vence oscuras tinieblas/ en jornadas de esperanza”(Himno de Laudes, 1 Semana).

Canta, alaba, ora, levántate más tarde. Es domingo, día de descanso, día de esperanza.

En un día como hoy, hace dos mil años, Jesús daba un sentido nuevo a este día cuando de la tierra al cielo subía resucitado y en medio de cánticos y alabanzas.

El domingo es la hoguera en la que caldeas el alma para pasar los días siguientes más unido o unida a tu marido, a tus hijos; para visitar a los familiares que esperan de tu visita un gesto de amor, un gesto de confianza.

El domingo, desde la resurrección es una mirada inocente centrada en vivir la Eucaristía – si eres creyente- para contactar con los otros creyentes y para decirle a Dios: gracias, muchas gracias.

El domingo, en el momento de paz, vives contento y radiante de felicidad, porque las tinieblas y los cansancios acumulados durante siete jornadas de trabajo, ahora, sumido en ti mismo, sientes que eres una perla preciosa que Dios quiere por encima de todo.

Hoy, amigo/a, ¡qué bonito es verte en la iglesia haciendo oración de petición, de alabanza y gratitud!

Hay gente tan buena que el domingo marca para ellos y ellas una meta anhelada para colmarse de todo aquello que no han podido hacer durante la semana.
Te veo lleno de gozo y esperanza. ¿Me equivoco? No creo. ¡Animo!

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Hay que amarlo todo, una orquídea un gesto de niño, un rasgo de ingenio, una sonrisa de mujer. Hay que admirar toda belleza al pasar, descubrirla aunque esté en el barro y elevarla a Dios. Admira y haz tuyas las bellezas del mundo esparcidas alrededor de ti” (G. De Larigaudie).

Si hoy puedes contemplar este panorama de cosas y llevarlas a la intimidad de tu corazón, te aseguro que te sentirás sumamente feliz, en calma y relajada/o.

¿Qué es lo que más admiras?

Tal vez todo esto que te dice Larigaudie. Tal vez pocas cosas. Pues, ¡ánimo!

No pierdas la ocasión de para desarrollar hoy en tu persona todo este conjunto de bellezas que atesoras en el monumento vivo de tu alma.

Me supongo que eres una persona que no pasa en vano los lugares de siempre. Aunque sean así, tú, sin embargo, sabes penetrarlos con la belleza de tu limpia mirada.

Eres incluso capaz de encontrar poesía en el barro, en el mendigo que ves en la acera.

Sabes elevarlo todo a lo sublime. Ahí está tu arte escondido y que, en este día, aflora en ti como canción melódica, suave y tierna.

Cuando eres capaz de asumir y de vivir todo lo hermoso que hay cerca de ti y dentro de ti, vas creciendo en una dimensión estupenda, aunque la desconozca la gente que ni siente ni padece.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Europa ve por la televisión el sufrimiento de los pueblos, que además de la miseria, sufren también terremotos, inundaciones, sequías, niños muriéndose de hambre, guerras.. Pero todo eso con la actitud de un turista que quiere “estar enterado” de las cosas exóticas que

pasan en el mundo, pero sin comprometerse. Es que lo Metz llama la cultura posmodernista, una actitud que quiere inmunizarse contra el sufrimiento, que no quiere que el sufrimiento perturbe la paz de ese hogar que está viendo los sufrimientos humanos a través de la TV” (F. Cardenal).

Pocas palabras te bastan para introducirte dentro de esta descripción tan real, por desgracia, como lo que les ocurre a la gente sufriente y sumida en el dolor.

Tú, lo sé de antemano, sufres ante estas imágenes. Y en seguida das de lo que tienes a quien puede socorrerlos.

Son tus hermanos. ¡Qué buena persona eres!

Te felicito porque no has perdido nada de tu rica personalidad cultivada al contacto con la alegría propias y ajenas.

Me imagino que no eres un turista “enterado”, sino un ser humano que se desvive por los otros.

¿Has pensado lo duro que es que los ricos de Europa, algunos o muchos, vena al semejante morir y sufrir, y todo lo que vean en casa y en la caja tonta, lo tomen como una información más que se da de política, de partidos o sindicatos?

¡Qué horrible, Señor! ¿A dónde vamos a parar?

Conserva siempre en ti la dignidad, la sencillez de alma, y el corazón vivo latiendo de amor y de entrega y de compromiso por todos, especialmente, por quienes más te necesitan.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“El rostro de la anciana se ilumina cuando le digo:: esta noche vendré a cenar. Su mayor alegría es esperarme, preparar su sopa de verduras. Yo traigo el queso, y con esta sencillez es realmente un cena festiva. Un día, al darle las gracias, me dijo al oído: es tan poca cosa, es la presencia. Tendría que escribir .¡PRESENCIA!” (Martine, Hermanita del P. Foucauld).

¿Has hecho alguna vez la experiencia de ir a cenar a casa de un pobre?

Hazlo cuando puedas. Serás bien recibido en sus corazones. Te ofrecen lo que tienen.

Hace seis años, en Polonia, con motivo del encuentro de jóvenes de Taizé, me acogió una familia. Dormía en el pasillo con el saco de dormir. Sin embargo, me levantaba contento. Todo lo que tenían lo ponían en la mesa. Era una familia pobre.

El día de año nuevo le regalé a la señora un ramo de rosas. No quería aceptarlas porque veía en ellas un signo de riqueza.

Le di un beso y me las cogió. No eran flores lo que le entregaba; era el calor de mi corazón que se sentía acogido en la sencillez evangélica.

Sentía, al llegar por la noche, su presencia amada y cariñosa.

Me tenía preparado un vaso de leche y un quesito. Era toda la cena.

Pero mientras tomaba el vaso de leche caliente para quitarme el frío, ella no dejaba de hablarme.

Era mi presencia en un país del Este de Europa lo que le cautivaba.

Era también la presencia de una persona que se adaptaba a su vida felizmente.

Desde entonces, igual que tú, guardo en mi alma su rostro grabado con el cincel del amor en mi corazón.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“El segundo milenio empezó con la Iglesia una e indivisa. Con el correr del tiempo llegaron los cismas de Oriente y Occidente. ¡Qué hermoso sería que el tercero nos encontrase unidos de nuevo! (Pedro Langa).

Echa hoy a volar el sentido de tu utopía. Te vendrá muy bien.

Piensa: ¿es tan difícil que el hombre viva unido y en fraternidad?

Esto, al fin y al cabo, sería menos costoso para la sociedad,

Habría alegría, gozo, entendimiento, comprensión...No haría falta gastarse nada en armamentos, ni fusiles, ni cañones, ni aviones, ni bombas...Con este gasto viviría perfectamente toda la humanidad.

La vida de la persona auténtica sueña siempre con la utopía. Es un síntoma de que está sana.

¿Sabes lo que supondría una humanidad fraterna?

¿Un tercer milenio sin guerras, sin enfrentamientos, sin fronteras materiales y espirituales?

Sería un sueño.

Pues esta mañana, tarde o noche, cuando hagas tu momento de paz, échate a volar por los cielos y la tierra, Escribe y piensa ideas y pensamientos que lleguen a explotar mejorando la tierra o al menos el trocito que te rodea.

¿Cómo andas siempre sonriendo?, le pregunté una vez a un joven.

Y me contestó: Porque sueño en la utopía y la llevo y la vivo en mis venas, y en todo el que esté a mi lado.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Puede decirse que Cristo mismo, en la persona de los pobres, eleva su voz para solicitar la caridad de sus discípulos!” (Vaticano II, GS,88).

Mira, esta mañana cedo mi palabra a Rafael Prieto, encargado de Cáritas en Plasencia, Cáceres.

Oye y vive esto hoy con coraje y con fuerza ilusionante.

1. 1. Acompaña y alegra al que está solo.
2. 2. Llena de esperanza al desilusionado.
3. 3. Ayuda a encontrar trabajo.
4. 4. Acoge y reinserta al transeúnte y extranjero.
5. 5. Educa y haz que el delincuente se rehaga.
6. 6. Dignifica al que se ha prostituido.
7. 7. Rescata al cautivo de la droga.

8. 8. Promociona a los pueblos subdesarrollados.
9. 9. Defiende los derechos de los marginados.
- 10.10. Combate las injusticias y la opresión.
- 11.11. Defiende el desarme y la no- violencia.
- 12.12. Libera de la tiranía del consumo.
- 13.13. Trabaja por la unión de los pueblos.

14.14. Construye la civilización del amor.

Y tú, amigo/a, añade cuantas cosas quieras. Procura que estén a tu alcance.

Pienso que alguna podrás llevarla a cabo en tu infatigable trabajo por ser tú mismo/a en la dedicación altruista a los otros.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“¿ Yo amo a mis padres porque soy su hijo, o más bien soy su hijo suyo porque les amo? ¿Y mis padres me amaron porque yo era su hijo, o se hicieron mis padres porque me amaron?” (Martín Descalzo).

Ha amanecido el día radiante de luz. Mira hoy a tus hijos de forma especial. Como el día que los trajiste al mundo y les diste el primer beso.

Piensa en ellos y en ellas de forma especial. Velos como seres únicos y distintos unos de otros.

Piensa si los amas simplemente y si ellos se dan cuenta de que los amas. Piensa hoy en tener algún detalle con cada uno.

¿Sabes lo que más desean?

Hablar contigo. Sacarlos de paseo a solas y tomar una cerveza o refresco juntos. Hablarles de sus problemas, de sus alegrías de sus proyectos personales.

Me decía un joven: Mis padres me dan mucha cosas: coche, moto, discos... Nada me falta. Pero anhelo lo fundamental: que se den ellos mismos.

Pienso que tus hijos te aman, sin duda, porque son hijos tuyos.

Y saben que no lo amáis porque les disteis la vida, sino porque, ahora, en su edad crucial, les amáis y les entendéis mejor que cuando eran pequeños.

Hoy tienes un campo ancho ante tu día. Relájate con tus hijos. Son tu porción preferida; son carne de tu carne, sangre de tu sangre, Pero , sobre todo, son hijos de tu amor.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Para librarte de ti mismo, lanza un puente más allá del abismo que tu egoísmo ha creado. Intenta ver más allá de ti mismo. Intenta escuchar a algún otro; y, sobre todo, prueba en esforzarte por amar en vez de amarte a ti mismo” (Helder Cámara).

Te encanta ser libre. La libertad es bandera de tu vida que ondeas con orgullo por todas partes.

Te felicito de verdad. Eso supone que te has librado de su enemigo número uno, el egoísmo.

Este hace que te mantengas siempre un infantil. Este logra que la persona, aunque sea adulta en años, sin embargo, se mantiene en un estadio de infantilismo en cuanto que quiere que todo dé vueltas entorno de sí mismo.

El egoísta es una persona pobre de alma. No ha sido capaz de romper con la atadura más peligrosa para lanzarse a la conquista de su personalidad madura.

Tú, por el contrario, disfrutas de ti mismo porque la libertad, bien entendida, se ha transformado en ti en un ser que te impulsa a la generosidad, a la entrega de quien eres y de cómo eres en ras de alcanzar el noble deseo de ser alguien en la vida.

Te ha librado de ti mismo porque no te has constituido en el ombligo y en el centro de todo el mundo.

Eres un foco que da fuerza y calor a todo aquel que se acerca a ti; lo oyes, lo animas, le levantas el ánimo decaído.

¡Qué imbécil soy!, comentaba un monje. Me he entregado totalmente a Dios y todavía sigo luchando contra mi estúpido egoísmo! Le dije: Tenga paciencia. Poco a poco, en la lucha diaria, llegará a la victoria.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Lo mejor es salir de la vida como una fiesta, ni sediento ni bebido” (Aristóteles).

Te encuentro muy bien. A tu alma acuden hoy miles de ideas bonitas para realizarlas en tu propia persona.

Imagínate a Teresa de Calcuta, “madre santa” de los enfermos y marginados trabajando a estas horas (ahora sus hermas, puesto que ya murió) por la cales y hospitales de la India.

Hoy te traigo unas palabras suyas tituladas

“Para ti, amigo/a:

“la vida es una oportunidad, aprovéchala.

La vida es belleza, admírala.

La vida es un sueño, hazlo realidad.

La vida es un reto, afróntalo.

La vida es un deber, cúmplelo.

La vida es un juego, juégalo.

La vida es preciosa, cuídala.

La vida es riqueza, consérvala.

La vida es amor, gózalo.

La vida es un misterio, desvéalo.

La vida es tristeza, supérala.

La vida es un himno, cántalo.

La vida es un combate, acéptalo.

La vida es una tragedia, domínala.

La vida es una aventura, merécela.

La vida es la vida, defiéndela.

Quédate con alguna de estas ideas vitales para este día.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“La riqueza consiste mucho más en su disfrute que en su posesión” (Aristóteles).

Conoces al gran escritor K. Gibran. Habrás visto frases tuyas en posters o habrás leído algún libro tuyo, por ejemplo “El profeta”.

Su alma de católico copto es universal. Está traducido a todos los idiomas.

Hoy, igual que ayer, te traigo unas palabras tuyas para este momento de paz. Se titulan GENEROSIDAD.

“Das poco cuando donas tus riqueza;
pero das todo
cuando te donas tú mismo.
Algunos dan alegría,
Y la alegría recompensa.
En sus manos Dios habla
Y en sus ojos sonrío la tierra.
Bueno es dar cuando nos piden;
Pero es mejor entender
Cuando no nos piden nada.
El hombre generoso
Goza más buscando al pobre
Que regalando cosas,
Porque, quien es digno
De beber en el mar de la vida,
Puede llenar la copa en tu pequeña corriente.
Y los que reciben. Y todos recibimos-
No se sientan presionados por la gratitud,
Para evitar el nacimiento
De yugos entre ustedes
Y el benefactor.

Amigo/a, piensa y actúa.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“La grandeza y el honor son como los perfumes: los que los llevan, apenas los sienten”
(Cristina de Suecia, reina).

Me dirijo esta mañana a ti con el aire fresco del amanecer en este momento de paz que estoy disfrutando a pleno pulmón.

Y te hago partícipe de lo que me ha hecho sentirme feliz: una oración samburu. Hela aquí:

EL AROMA DE DIOS

¡Oh Dios! Concédenos que tus frutos
sean nuestro aroma. Dios mío,
que no cesen de exhalar el buen olor/ como la palmera.
Dios mío, que tu vida sea aroma.
Concédeme parecerme a las caras transportadas
Desde el agua sin sacudidas.
Dijo Dios: Está bien.
Dios mío, dame todo lo que necesito,
No me arrojes lejos y descansemos juntos.
Dijo Dios: Está bien.
Dios mío, concédeme
Una vida que no desfallezca,
Dios mío, que yo pueda avanzar siempre.

Mata a los odios que me odian.
Dios mío, que avance con una vida
Que deje descendientes.

Dame, ¡oh Dios!, subir cada vez más alto
Como el más oloroso aroma de la tierra.
Dijo Dios: Está bien.

¿Qué clase de aroma desprendes de ti? Piénsalo.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“ El amor es la única carta que llega a su destino, aunque tenga la dirección equivocada”
(Martín Descalzo).

Estas palabras calan hondamente en tu corazón. ¿No es verdad?
Están dichas por un gran escritor, sacerdote y periodista; por una persona que abrazó el
dolor como la cosa más natural del mundo. Lo habrás visto- hace años- en la televisión ante
de su muerte.

La respuesta a su frase tela va a dar esta mañana otro sacerdote santo, el cura de Ars
(Francia) con estas palabras:

“Ama y no te equivocarás.
Ama y llegarás al mundo nuevo.
Ama al que sea y como sea, y llegarás a Dios.

El corazón de los santos es líquido.
Efectivamente:
El corazón de los egoístas es de piedra;
El corazón de los humanos es de carne;
El corazón de los santos es líquido,
Pero en ebullición;
El corazón de Dios es fuego y es espíritu.
El corazón que se acerca a Dios,
Que se mete en el fuego de Dios,
Se ablanda, se enternece, se licua
Y se derrama en riego de vida”.

Ya vez que la persona que se entrega a vivir su fe profundamente, no busca un refugio en Dios, sino una vida de cuyo manantial todo el mundo recibe alegría y vida nueva.

¿Lo has experimentado alguna vez?

¡Claro que sí!, me lo estás diciendo con claridad.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Sólo desde el amor/ la libertad germina, / sólo desde la fe/ van creciéndole alas.../ Ver al hombre y al mundo/ con la mirada limpia/ y el corazón cercano/, desde el solar del alma”(Himno de Tercia, Miércoles de la I Semana).

Hoy habrá millones de personas que reciten con fervor este himno hacia el mediodía.

Quiero que te unas a ellos/as. Están en todos los rincones del universo. Son de toda clase y condición.

Antes de la comida, oran estas palabras. Tienen un denso contenido. Son un stop en su vida ajetreada de la mañana.

Date cuenta de que si quieres tener una libertad completa, una libertad que te haga crecer por la senda libre y sin espinas, tienes que poner en marcha el motor de tu corazón y de tu amor.

Te invito a que, cuando puedas hoy, en tu momento de paz, pienses en la maravilla de ver al mundo, tan difícil y consumista, con ojos limpios.

No te quedes en pura y simple queja. Pon tu corazón cercano a todo aquel o aquella que te encuentres. Hazle un espacio en el solar de tu alma.

Mira, que si quieres ser una persona relajada, haz de dejar espacios en tu vida para que entren otras personas.

Que tu corazón no se te quede desentendidamente frío, sino abierto como el mar.

No esperes a que la gente te llame. Lánzate por la carrera de los otros, a quienes nadie mira, por quien nadie arde en amor.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“El espíritu es débil y la carne cobarde,/ lo mismo que el cansado labriego, por la tarde,/ de la dura fatiga quiere reposar.../ Mas entonces miras..., y se llena de estrellas,/ Señor, la oscura noche;/ y detrás de tus huellas,/ con la cruz que llevaste, me es dulce caminar”
(Himno de Vísperas, Miércoles de la I Semana).

A ti acudo, Señor. Ya ves que mi vida tiene un ritmo de trabajo y de tranquilidad. Pero tengo también momentos en los que todo se me viene abajo, como la lluvia que del cielo cae para endulzar la tierra.

Mi espíritu, mis cualidades, en este día concreto, se han venido abajo.
Pero, en este instante, con más fuerza que nunca, te digo que me quieres y que te quiero.

Hoy me siento cansado, fatigado como el campesino. Pero miro las estrellas esta noche para que, desde su luz, me sienta con ganas de descansar y empezar mañana un día nuevo bajo tus alas protectoras.

La noche y el día han sido oscuros. Todo me ha parecido negro como la noche obnubilada.

Mas he pensado en que tú estás en el cielo habiendo pasado antes por el madero de la cruz.

Haz que sepa levantarme en seguida de este momento. Y que, al despertarme al amanecer, me guíen en mi trabajo tu gozo y tu alegría.

¿No te sientes nuevo/a ante estas palabras del Señor?

Sí, me dices quedo/a al oído. Y me siento feliz.
¡Enhorabuena!

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Comienzan los relojes/ a maquinar sus prisas;/ y miramos el mundo./ Comienza un nuevo día./ Comienzan las preguntas, / la intensidad, la vida;/ se cruzan los horarios, / qué red, qué algarabía...Y ahora toda tu luz/ se posó en nuestra orilla.” (Himno Laudes, Jueves de la I Semana).

Has comenzado este nuevo día al son de los relojes, de sirenas de fábricas, al son de vestir a tus niños para ir al colegio. Todo son prisas.

Imagino que te habrás levantado unos momentos antes para preparar todo.

Que la prisa no se apodere de ti. Si te encubre con su manto de estrés, todo te saldrá mal. O no muy bien.

Al levantarte, procura dedicarte unos minutos para darle sentido a tu vida. Ora al Señor, relájate.

Mientras despidas a tus niños para el colegio y a tu marido para el trabajo, dale a todos un beso cariñoso haciendo con ellos una sencilla plegaria.

Para ti comenzarán las preguntas, los horarios, Tranquilo/a. Nada te turbe.

La luz de Dios se ha inclinado a tu orilla. El cuenta siempre contigo. No hagas las cosas a prisa. Despacio, amigo/a. Vive cada momento en paz y en la alegría.

Has comenzado un nuevo día. El Señor está contigo desde esta hora en que has recuperado tu conciencia adormecida con el sueño.

No eres un reloj que marque el tiempo. El tiempo te lo marcas tú al ritmo de tu vida y de tus sentimientos. ¿No es verdad?

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Señor del universo,/ con el hombre te alías./ En nuestra actividad, / tu fuerza cómo vibra./ Señor de los minutos,/ intensa compañía./ Gracias por los instantes que a lo eterno nos hilan./ Gracias por esta pausa/ contigo en la fatiga”. (Himno de Tercia, Jueves I Semana).

Tienes trabajo. Ya ves que el Señor no se aparta de ti en ningún instante.

Está íntimamente aliado contigo en tu actividad, en tus minutos, en tus horas.

Siéntete alegre y relajado. ¡Menuda suerte tienes! El Señor te hace compañía en tu brega laboral. No te abandona ni un segundo.

Y tú, sin darte cuenta, vas hilando un tejido que tiene visos de eterno.

Cuando, incluso haces la pausa en tu trabajo, él está contigo. En medio de tu fatiga, él no te deja solo. Siempre está a tu lado, Respira por ti, habla por ti, actúa por ti.

¡Cómo notas en tu vida personal que sus vibraciones resuenan en tu alma!

Un obrero, muy convencido de la presencia de Dios en su vida, decía cada día antes de irse a trabajar: Dios mío, me espera un día duro de trabajo. Pero, en lugar de venirme abajo por lo que me espera, sé que con mis manos y mi cabeza contribuyo hoy, sin rutinas, a hacer un mundo nuevo.

Me siento unido a mis compañeros. Los trataré con afecto y sinceridad, en tu nombre, Jesús. Gracias. ¡Al trabajo.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“ Salen cantando a tu encuentro/ doncellas con ramos verdes/ y la lámparas que guardaron/ copioso y claro aceite... / Danos un puesto a tu mesa,/ Amor que a la noche vienes,/ antes que la noche acabe/ y que la puerta se cierre”. (Himno de Vísperas, Jueves I Semana).

Figúrate, amigo/a, que esta mañana sales al encuentro de Jesús. El está ya a tu puerta. Te invita a que le abras.

No vayas vacío. Las doncellas le ofrecen ramos verdes de esperanza para estas horas de este día precioso.

Llevas en tu corazón la lámpara de tu fe encendida con tu esfuerzo y con la claridad que dimana de tu conciencia.

El, al salir, te dice: Cuando vuelvas, tienes un puesto en mi cena. La cena del encuentro, en estos momentos de paz, que tanto te relajan y te hacen penetrar en el sentido auténtico de las cosas.

El viene de noche y de día. No hay descanso para su corazón eterno.

Cuando hayas vuelto de tu labor, antes de ir a la cama, dedícale – como sé que lo haces – unos minutos para darle gracias por el día pasado, y para que durante la noche, él te cubra con su manto de amor.

Tus sueños serán felices. Tu cuerpo descansará bajo la mirada tierna y cariñosa del Señor.

Una madre de familia, al ir a acostarse, daba un beso a todo el mundo, le daba su bendición y- ya sola- decía: ¡Qué bella es la vida cuando se la vive unida al Señor y a los otros!

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Ando por el camino pasajero, / y a veces creo que voy sin compañía,/ hasta que siento el paso que me guía,/ al compás de mi andar, de otro viajero...” (Himno de Tercia, Viernes de la I Semana).

Vas a pasar un día fenomenal. No lo dudes. Todo depende de ti mismo.

Mira las nubes, observa el firmamento, Son una invitación clara para que en ellos veas reflejada tu vida en estas horas en que estás despierto.

Eres un pasajero de la vida, en compañía de muchos otros. No te quedes en silencio. Comunica a los demás la riqueza que llevas dentro de ti. ¡Es bonita e inmensa!

No dudes de que vas en buena compañía. No pierdas las horas del metro, del autobús. Entabla conversación con el que lleves al lado, y contálgalo con tu optimismo y el don esplendente de tu fe.

El te guía en cada paso que das. Es más, va contigo al andar como un viajero de incógnito, como alguien que te da la vida y el valor para seguir adelante construyendo a tu alrededor un mundo nuevo.

Una joven de un grupo cristiano decía: Mi grupo ha juramentado que, en cualquier sitio en que nos encontremos, nos hablemos en el interior de nuestra alma mediante la fuerza poderosa de la oración.

Así se me pasa el día sin darme cuenta.

Y sé que estoy unida a los otros, y siempre, por supuesto, en la luz del Señor.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Perdóname, si no te tengo dentro,/ si no sé amar nuestro mortal encuentro,/ si no estoy preparada a tu llegada”(Himno de Tercia, Sábado I Semana).

¡Anda!, no te quejes porque hayas pasado un día regularcillo.

¿Es que te crees un ángel? No, amigo/a, no. Debes darte cuenta de que eres débil, y como tal, cometes errores y no te salen las cosas como tú quieres algunos días.

Tal vez hoy haya sido uno de esos días grises. ¡No te importe!

¿No será porque no has tenido muy adentro de tu mente y de tu corazón la presencia de Jesús?...

Hoy, en este momento de paz, reconcíliate contigo mismo/a. Pide perdón desde dentro. No de boca.

Toma conciencia de que tu vida, sin la presencia permanente de Dios en ella, acaba por perder el sentido auténtico.

Llegado a casa, ponte a oír música. Y con su compases suaves y serenos, comienza a leer – si te place- este momento de paz.

Prepárate porque el Señor vuelve a ti “sensiblemente” de nuevo tras un día amargo y negro.

En compañía contigo mismo/a desprende ti todo lo que te haya ocurrido durante esta jornada.

Oye, reconoce que todos tenemos días malucos. Y, sin embargo, el mundo sigue adelante. Pero, claro está, necesita de tu presencia y de tu actividad.

¡Que sí, que necesita de ti! Lo que hoy pudieras haber hecho tú, no lo ha hecho nadie. Al menos con tu estilo de alegría y de confianza que nacen en la fuente clara de tu amor. Pide perdón y quédate en paz.

¡Vive hoy feliz!

MOMENTOS DE PAZ

“Como columna de la aurora, / iba en la noche tu grandeza; / te vio el desierto, y destellaron / luz de tu gloria las arenas” (Himno de Vísperas II Semana, Domingo).

Tras la nubes taciturnas, dibujadas en el negro horizonte, hoy vuelves a encontrarte contigo mismo/a con el aire distinto al de ayer.

Ya ves, ¡no hay que darle demasiada importancia a los momentos bajos de forma! Hoy me gustaría que te sintieras como una columna esbelta, artística que da brillo y esplendor a tu monumento vital.

Tal y como lo oyes.

Quisiera que hoy el desierto se rindiera ante tu luz, en la amontonada arena de las dunas que, si no tienes cuidado, pueden deslumbrarte cuando el sol cae en canícula sobre ellas.

Hoy, sin duda alguna, anhelo que de las arenas de tu extensa playa- tu persona- nazca la luz de ti mismo/a. No creas que es utopía.

Es la realidad que llevas dentro y que, en todo momento, renace en ti como rico manantial.

Eres una columna preciosa en la aurora de este nuevo día.

Unida al Señor puedes hacer cosas maravillosas. Lo sé. No me cabe la menor duda.

Dos monjes discutían entre sí: O nos hacemos grandes a la luz de Dios, o perdemos la vida en el monasterio.

¿Qué hacemos?, dijo el mayor.

Crecer y levantar nuestra vista y nuestras acciones, nuestros pensamientos y deseos para que sean semejantes a los de Dios.

¡Vive hoy feliz!