



En este número del mes de Octubre desde el Servicio de Atención Espiritual y Religiosa (SAER) de la Clínica queremos poner foco sobre la necesidad de desprenderse de las cosas, las personas y los malos pensamientos. Sólo desde ese “dejar fluir” podremos encontrarnos con nosotros mismo y con aquello a lo que estamos llamados que nos hace felices. Es muy útil seguir la máxima “menos es más”. La calidad en lugar de la cantidad nos proporciona la energía necesaria para centrarnos en lo realmente importante.

[www.nuestraseñoradelapaz.es](http://www.nuestraseñoradelapaz.es)

## DEJARSE FLUIR. AUTOABANDONO

“La vida es un eterno dejar ir. Solamente con las manos vacías podrás arrancar algo nuevo”.

Internet cansa, no es real y además intensamente adictivo. Nos hace siempre desear buscar algo, algo que jamás encontramos. Google es un buscador, sirve para buscar. Pero ¿qué busco en internet? Cualquier cosa menos a mí mismo. Busco algo infinito, pero no me busco. Busco y entro en un infinito de conexiones, en un laberinto de imágenes. Me pierdo (Cf. Andrés Ibáñez, ABC cultural, 26.11.2016).

La vida tiende al caos, y esto nos resta mucha energía, nos sobrecargamos de actividades, experiencias, cosas, personas, etc., y puede producir cierto desorden. Controlar este caos es una terapia estupenda para recuperar la energía perdida y encontrar un mayor sentido en nuestra vida. **Cuando quieres algo nuevo en tu vida, primero es necesario crear el espacio necesario para incorporarlo. Pero esto implicará necesariamente renunciar a algo, desprendernos de cosas.** Si observamos la naturaleza, si contemplamos el estilo barroco, suelen aborrecer el vacío y siempre tienden a llenarse con algo. Lo mismo nos ocurre a las personas. De hecho una de las sensaciones más inquietantes es la de sentirse vacío. Hablamos en la vida de expectativas, de esperanzas, de grandes sueños. Hablamos de ilusiones, de motivos, de razones para pelear. Hablamos de lo que nos hace levantar cada mañana. De lo que tira de nosotros para avanzar. ¿Nos imaginamos no esperar nada, no desear nada, no luchar por nada? Sería bien triste. Por eso, en ocasiones, es bueno recordar lo que nos mueve. Para poder realizar una elección sobre lo que queremos que entre nuevo en nuestra vida, lo mejor es aprender a decir no, cuando aparece algo en la vida que no se desea o no es importante. Muchas veces aceptamos cosas por compromiso, por complacer a alguien o porque pensamos que necesitamos algo que realmente no necesitamos.

Es estupendo simplificar la propia vida. Vivimos en una sociedad donde hay abundancia de cosas por hacer, las cuales no nos solemos plantear si están alineadas con nuestras prioridades y valores en la vida. Hay personas con agendas desbordadas, sin tiempo para lo realmente importante: disfrutar de su vida, del momento presente. Viven en el futuro, sin darse cuenta que lo verdaderamente importante es lo que vivimos aquí y ahora. Otro aspecto importante es que queremos hacerlo todo nosotros mismos y resulta agotador. Puede ser nuestro propio orgullo o falta de autoestima, que nos impide pedir ayuda a los demás. Sentimos que tenemos que hacerlo todo y hacerlo a la perfección, para poder sentirnos válidos. Pero el querer hacerlo absolutamente todo pasa factura en forma de estrés, agotamiento y frustración. Fluye y deja un espacio para ello. Podemos ir conquistando parcelas de libertad en la vida. Se cultiva alguna afición. Aprendemos a plantear y hallar respuestas, ante las dudas que nos van surgiendo. **Buscamos llegar a una meta. Tenemos motivos, personas que nos animan.** Todos elementos tan cotidianos y tan importantes al tiempo. Los cuales nos hacen cada vez más **acogedores y hospitalarios**, con nosotros mismos y con los demás.



## LAS BARRERAS QUE YO ME IMPONGO - DESPRENDERSE

Desde los orígenes del hombre, le han acompañado algunos grandes interrogantes como la búsqueda del sentido de la vida y de Dios. Y en muchas ocasiones parece que cuanto más lo buscas menos lo sientes o más lejos lo percibes. Pero de pronto el Evangelio en varias ocasiones nos muestra que es Él el que nos está buscando siempre. No se trata de la conversión del pecador, sino de la bondad absoluta de Dios para con todos. No somos nosotros los que tenemos que “convertirnos” a Dios, porque Él está siempre vuelto hacia cada uno de nosotros, esperándonos con los brazos abiertos como el padre de la parábola del hijo pródigo (Lc 15, 11-32). Él no espera nada de nosotros, pero nosotros, todo lo recibimos de Él.

En muchas ocasiones somos nosotros los que construimos nuestras propias barreras que nos dificultan alcanzar momentos de felicidad. El miedo, la tristeza, la rigidez, el egoísmo, la falta de autoestima, etc... pueden dificultar que tomemos consciencia de la propia realidad. Pero cuando dejamos de autocensurarnos y vemos esas barreras damos el primer paso para sanar nuestras heridas y nuestras penas, asumiéndolas como parte de nuestra vida. Iniciamos un proceso de aceptación de los límites –propios y ajenos– a través del perdón, hacia a uno mismo y a los otros. Del mismo modo que hizo Jesús, cuando acude a la invitación de Simón el fariseo (Lc 7, 36-50) y acoge a María Magdalena, a pesar de que ella no sea capaz de asumirse y amarse a sí misma. Amar, perdonar y confiar forman parte de un camino que se inicia con la apertura a lo nuevo, como una purificación, en la que elementos interiores pasan a ser integrados en una nueva consciencia.

### *El Diamante*

El sannyasi había llegado a las afueras de la aldea y acampó bajo un árbol para pasar la noche. De pronto llegó corriendo hasta él un habitante de la aldea y le dijo:

- “¡La piedra! ¡Dame la piedra preciosa!”

- “¿Qué piedra?”, preguntó el sannyasi.

- “La otra noche se me apareció en sueños el Señor Shiva”, dijo el aldeano, “y me aseguró que si venía al anochecer a las afueras de la aldea, encontraría a un sannyasi que me daría una piedra preciosa que me haría rico para siempre”.

El sannyasi rebuscó en su bolsa y extrajo una piedra. “Probablemente se refería a ésta”, dijo mientras entregaba la piedra al aldeano.

“La encontré en un sendero del bosque hace unos seis días. Por supuesto que puedes quedarte con ella”. El hombre se quedó mirando la piedra con asombro. ¡Era un diamante! Tal vez el mayor diamante del mundo, pues era tan grande como la mano de un hombre. Tomó el diamante y se marchó. Pasó la noche dando vueltas en la cama, totalmente incapaz de dormir. Al día siguiente, al amanecer, fue a despertar al sannyasi y le dijo:

- “Dame la riqueza que te permite desprenderte con tanta facilidad de este diamante”.

*Anthony de Mello*

### PARA PENSAR

“La perfección se logra no cuando hay más que añadir, sino cuando no hay nada más que quitar.”

*(Antonione de Saint-*

