

Súmame a la Hospitalidad

Reflexiones que sanan



Tras unos días de vacaciones el Servicio de Atención Espiritual y Religiosa (SAER) quiere arrancar el nuevo curso con energía. Por ello propone una reflexión en torno al momento presente. ¿Por qué contar los días hasta el próximo puente? ¿Por qué no tratar de hacer que cada día se algo especial que merezca la pena vivir?

www.nuestraseñoradelapaz.es

DISFRUTAR DE CADA MOMENTO

En el fondo, **lo único que tenemos es tiempo**, y debemos pensar que no está ahí para economizarlo, sino para disfrutarlo (Ellen Goodman). La vida es única para cada una de las personas. Y la vida es para vivirla y disfrutarla. Ni a un observador novato se la escapa el hecho de contemplar que hacemos tal cantidad de cosas que es imposible disfrutarlas. Nos ponemos como objetivos el hacer cosas, nunca el disfrutarlas. No valoramos los productos, no los admiramos, no manifestamos a los otros lo bien, o lo regular que lo han hecho, no preguntamos cuánto trabajo, cuántas dificultades, cuántas ocasiones intentadas, cuántos buenos momentos ha disfrutado haciéndolo. Tal vez sólo preguntemos cuánto cuestan, y así devaluamos todo...

El sentido del disfrute lo tenemos atrofiado. Incluso cuando nos procuramos placer, lo hacemos de prisa, para rápidamente buscar otro que nos lleve a una nueva sensación. Nos afana lo accidental, no lo importante.

No se trata de disfrutar de todos los placeres, que sería insensato y agotador y, en definitiva, se dejaría de gozar. Disfrutar consiste en **compartir** con un amigo, con los hijos, con los padres; en acercarse a la naturaleza y **ver brotar la vida**, en mirar al firmamento en una noche estrellada y confundirse con la inmensidad, en leer un libro y dialogar con el autor. Disfrutar consiste, aunque se crea paradójico, en **trabajar** sin tomar el trabajo como obligación, en **acercarse** al rico para que se aproxime al pobre, en **luchar** contra las injusticias y desigualdades, en denunciar los abusos. Disfrutar es ser sensible a los placeres y no evitarlos cuando se pueden presentar y permitir. Disfrutar es tomar el valor del tiempo y **saborear** cada momento de él.

El tiempo no tiene prisa. Y además, no es comprensible cómo alguien que quiere hacer algo, no lo hace. Hay tiempo para lo que se quiere. No lo hay para lo que se evita. Nuestra ocupación es tal, que no nos permitimos disfrutar del tiempo. Y muchas personas pierden su tiempo. Y no es malo incluso, que alguna parte del mismo, sea útil para saborear el aburrimiento. Los chinos que tienen tantos años y les ha dado tiempo para todo, incluso lo han tenido para pensar serenamente y han llegado a esta conclusión: Disfruta hoy. Es más tarde de lo que crees.

Disfruta o muere es la consigna que guía a John Lydon, y a muchos de sus seguidores, otros, los más, le odian. No es nuestro caso ya que sabemos situar las cosas en su sitio, sabemos cuidar de nuestra casa común y disfrutar de todos los dones que tenemos y compartimos.

PARA PENSAR

“Lo pasado ha huido, lo que esperas está ausente, pero el presente es tuyo”

(Proverbio árabe)

POR CADA MINUTO
QUE **estás**
ENFADADO
PIERDES
60 SEGUNDOS
DE **FELICIDAD**

VIVIENDO EL PRESENTE

Muchas generaciones han crecido con el cuento de La cigarra y la hormiga, guardando para el invierno y muy preocupados por el mañana. El largo plazo era lo único válido, sembrar para recoger. Planificamos hasta nuestra forma de ser, y si pensamos solamente en el futuro podemos perder la noción del **aquí** y del **ahora**. No valoramos el momento presente pensando y soñando con lo que está por llegar.

El salmo 118, dice **“alegrémonos y gocemos en este día”** desde que comienza hasta que acaba, disfrutemos del amanecer, del trabajo, de los compañeros, de los tiempos de espera. Gocemos del trayecto y no sólo del destino. Aunque la vida nos rete con dificultades en el camino, Jesús nos recuerda que trae paz y sosiego con los que enfrentan la desesperanza y la frustración, **“la paz os dejo mi paz os doy”** (Jn 14,27).

Dejemos paso a la certeza de sentirnos amados por Dios y disfrutemos del hoy **“No os afanéis, pues por el día de mañana; que el día de mañana traerá su propio afán”** (Mt 6,34). El mañana está por llegar pero el hoy es real. Es el momento de actuar y cambiar lo que no me gusta, hacer lo que creo que debo hacer: amar, perdonar, gozar, ...en definitiva vivir.

El propio Enrique Martínez Lozano nos invita a vivir conscientes de nuestra verdadera identidad, en conexión con lo que realmente somos, esto nos lleva a **“tener el corazón cerca de Dios”**. Ésta es la dimensión específicamente espiritual, lo cual nos abrirá a una vivencia abierta e inclusiva, humilde y tolerante, gozosa y compasiva..., que nos ayudará a reconocernos. Dejemos que, como dice Mafalda, la **“vida nos despeine”** y podamos disfrutar de ella con más intensidad, porque **quien no vive, no disfruta** y no se le mueven los pelos



EL RINCÓN DEL COLABORADOR

La vida es el mejor regalo que Dios nos ha dado. Y es la única posesión que tenemos segura. Todos nos merecemos poder disfrutar de ella. Muchas son las opciones que podemos tomar para encontrarnos felices y solo de nosotros dependerá encontrarnos satisfechos de vivir.

En ocasiones los problemas de la vida cotidiana, las noticias negativas, la enfermedad, el dolor, nublan el deseo y el camino de alcanzar dicho objetivo porque no somos capaces de enfocar que en la adversidad también podemos encontrar caminos que lleven a la felicidad y las ganas de vivir. O bien muchas personas se abandonan a la rutina del día a día y no encuentran sentido a su vida.

Disfrutar de la vida no es solamente elegir bien tu tiempo de ocio: escuchar buena música, viajar, ir al cine, leer un buen libro. Puede ser también realizar deporte, trabajar en lo que te guste, soñar despierto, contemplar el universo, contemplar amanecer.

Es también elegir el bien, por encima de lo negativo. Es ayudar a los demás, convertirnos en la luz que muchos necesitan, es caminar sin conocer el camino. Es dar amor a los demás. Solo cuando amamos, es cuando nos damos la oportunidad de ser amados.

Debemos encontrar la manera de ser feliz en nuestro viaje diario, porque sabemos que la vida no es agradable si tomamos caminos equivocados y pierdes la confianza o dejas de estar feliz contigo mismo, si pasa esto necesitas urgente un cambio en ella y sobre todo aprender a ser positivo. La vida es efímera no debemos dejar pasar ni un segundo sin disfrutarla. Tenemos que encontrar un sentido a nuestra vida, no dejarnos llevar por la rutina. Solo vivimos una vez, decidamos vivir con alegría.

*M^o Luisa Góngora
Secretaria Médica de la Clínica Nuestra Señora de la Paz*