



El Servicio de Atención Espiritual y Religiosa (SAER) de la Clínica, nos propone terminar el año con una invitación a la alegría, como una opción de vida en plenitud. Es una opción pues nosotros podemos decidir situarnos en ese lugar, es una actitud ante la vida. Procurando acoger aquello que se escapa a nuestro control y haciéndonos cargo de aquello que sí depende de cada uno de nosotros. El Señor nos invita cada día a reencontrarnos con la alegría en lo cotidiano. Terminemos el año agradeciendo los momentos alegres y plenos que hemos vivido y con el propósito para este 2024 de procurar vivirlo desde la Alegría.

www.nuestraseñoradelapaz.es

VIDA EN PLENITUD Y ALEGRÍA

“Para llegar a lo que no eres, debes atravesar la forma en que eres” (T. S Elliot).

“Casi todas las personas son tan felices como deciden serlo” (A. Lincoln).

Plenitud: Estado de una cosa o persona que ha alcanzado su momento de máxima perfección o desarrollo, por ejemplo: "falleció cuando estaba en la plenitud de su carrera". "La alegría de vivir en plenitud" es un concepto que abarca la búsqueda y experimentación de una vida plena y feliz. Consiste en aprovechar al máximo cada momento, encontrar satisfacción en las pequeñas cosas y cultivar una actitud positiva hacia la vida. La alegría de vivir en plenitud se basa en abrazar la vida con optimismo, aceptar los altibajos como parte del viaje y encontrar sentido y propósito en cada experiencia. Es una búsqueda constante de la felicidad y el bienestar, que nos invita a saborear cada momento y a construir una vida significativa y satisfactoria (José Ramón Díaz Martínez).



Un **decálogo** para construir la alegría de vivir en plenitud:

1. Define claramente cuál es tu proyecto de vida.
2. Mantén una buena higiene mental aceptando lo bueno y lo malo de tu pasado.
3. Piensa que el bien, la bondad, el éxito y la belleza están en tu interior y en la capacidad de disfrutar las cosas cotidianas y sencillas.
4. No olvides jamás que la felicidad camina siempre al amparo y al abrigo de la verdad, la autenticidad y la virtud.
5. Disfruta cada día de lo que eres y de lo que tienes.
6. Ama la naturaleza que está rebosante de vida, de verdad, de bondad y de belleza.
7. Busca siempre en todo lugar, en todo momento y situación y ante cualquier persona la paz, la serenidad y el equilibrio interior como el más preciado de los logros.
8. Da y comparte: Nada enriquece tanto como la práctica del perdón y de la generosidad, dar y compartir cosas; salir de uno mismo y sentir los éxitos de los demás y su felicidad como propia.
9. No te olvides de perdonarte, de tratarte con ternura, de valorarte, de ser tu mejor amigo y aceptarte como eres.
10. Crea en cada momento la emoción positiva que anule la negativa que obstruye tu camino.

Y tres ingredientes de la personalidad feliz: una **autoestima favorable** unida al sentido de controlar razonablemente la propia vida, un **talante optimista y comunicativo**, y una buena **capacidad para adaptarse a los cambios y superar los retos** que impone periódicamente la existencia (Luis Rojas Marcos). Para gozar del mundo no podemos replegarnos, sino extendernos, alejándonos de ser nosotros el centro para acogerlo. No es tan difícil: entrando en la verdad del propio corazón, para nuestra sorpresa, nos encontramos con todos los demás. La vida no es un lecho donde el cuerpo de un hombre pueda tenderse a solas. La vida es encuentro con el otro. Solo nos queda sabernos reconocer en todos, y en todos encontrar dolor y alegría. No somos de nada ni de nadie que nos coarte; sí de quien nos dilate y amplíe. Y en la base, siempre, la Hospitalidad, la acogida del otro.

PARA PENSAR

El hombre más feliz es el que sabe reconocer los méritos de los demás y se alegra de los bienes ajenos como si fueran los suyos. **(Goethe)** Si piensas que eres feliz, lo eres. Si piensas que eres infeliz, lo eres.

SENTIRNOS AMADOS COMO FUENTE DE ALEGRÍA

La fe es el fundamento de la vida cristiana, y en el acto de la fe se expresa la estructura esencial del cristiano. La fe es un don de Dios ofrecido a todos los seres humanos. Pero si Dios ofrece a todos el don de la fe, ¿por qué son muchos los hombres y mujeres que no creen? Extraigo una reflexión del obispo auxiliar de Getafe, monseñor Avendaño, dirigiéndose a los jóvenes: El activismo del mundo actual y la superficialidad dificultan esta recepción. Nos gusta el bullicio y el ajetreo, y de este modo alejamos la ocasión de pensar en nosotros mismos, de dónde venimos, a dónde vamos, etc. Alguien escribió hace unos años: "ver la televisión dos horas diarias por término medio, es incompatible con el desarrollo y el mantenimiento de una espiritualidad cristiana". Algo exagerado quizás, pero en el fondo con razón. El consumo excesivo de internet, televisión o teléfonos móviles, redundan en detrimento del silencio, de la conversación y de la oración. Por eso son tantos los que no pueden recibir el don de la fe. Dios está dentro y ellos fuera, distraídos con las cosas. Por eso es urgente cultivar la capacidad de interiorización. No es cuestión de "ponerse trágicos", sí lo es de reflexionar sobre la situación individual de cada uno.

En la audiencia general del papa en el Vaticano, el 15 de agosto, con motivo de la Fiesta de la Asunción de la Virgen María, dirigía a los asistentes estas palabras esperanzadoras: "Lo mejor de la vida está por verse". Francisco insistió al final de la audiencia que la espera, debe ser palpitante, estremecedora, no una espera "anestesiada" o "aburrída" y, siempre está la mano de Dios que te hace avanzar en el camino para alcanzar la plenitud. Cuántas veces hemos oído decir al papa Francisco "Un cristiano triste, es un triste cristiano". La Fe cristiana es, en esencia, participación en la vida de Jesús, mediada por su palabra, que es la expresión auténtica de su visión. La visión de Jesús es el punto de referencia de nuestra fe, su anclaje más concreto. Si confiamos en Jesús, el Hijo de Dios, no nos encontraremos nunca en la oscuridad total. El mensaje de Jesús responde a una escucha interna de nuestro corazón. El papa Benedicto XVI nos dejó dicho "No se comienza a ser cristiano por una decisión ética o una gran idea, sino por el encuentro con un acontecimiento, con una Persona, que da un nuevo horizonte a la vida y, con ello, una orientación decisiva". Cuando recibimos y escuchamos con humildad y confianza la declaración de Amor de Dios a cada uno de nosotros "Tu eres amado", entonces nuestra alma irá cantando, proclamando la alegría de la Fe. La Fe es exigente, pero no una carga pesada. Al contrario, la Fe resulta una auténtica fuente de alegría como consecuencia de haberse dejado seducir por el Amor de Dios. "Vístete de alegría ... Estos vivirán para Dios, los que se despojen de la tristeza para revestirse de alegría" (Eclesiástico 30, 22-23).

La Fe es fuente de alegría cristiana como consecuencia de habernos dejado encontrar por Jesucristo, manifestado también en la amistad fiel, en la belleza de la creación, en la belleza del arte, de la música... en la belleza del amor. "Alegraos siempre en el Señor. Os lo repito alegraos. El Señor está cerca" (Flp. 4 4-5). He recordado en estos párrafos, palabras de monseñor Avendaño porque considero que están llenas de esperanza, tan necesaria en estos tiempos. Pongamos los ojos en la Virgen María, María Auxiliadora de los cristianos, "estrella de la esperanza". Le pedimos que nos enseñe a creer, esperar y amar con ella, indicándonos el camino hacia su Hijo para que hagamos lo que Él nos diga. Que nos ayude a ser creíbles testigos de la belleza, la esperanza y la alegría cristiana en cualquier lugar y circunstancia de la vida, porque nos hemos encontrado con Jesucristo, el amor de los amores, el camino, la verdad y la vida. Que el gozo de la Navidad, nos llene el corazón de Paz y Bien, para donarlo a los demás. Descubramos estos días ...



Papa Francisco – Evangelii Gaudium

- Hay cristianos cuya opción parece ser la de una Cuaresma sin Pascua. Pero reconozco que la alegría no se vive del mismo modo en todas las etapas y circunstancias de la vida, a veces muy duras. Se adapta y se transforma, y siempre permanece al menos como un brote de luz que nace de la certeza personal de ser infinitamente amado, más allá de todo.
- Llegamos a ser plenamente humanos cuando somos más que humanos, cuando le permitimos a Dios que nos lleve más allá de nosotros mismos para alcanzar nuestro ser más verdadero. Allí está el manantial de la acción evangelizadora. Porque, si alguien ha acogido ese amor que le devuelve el sentido de la vida, ¿cómo puede contener el deseo de comunicarlo a otros?