



Dimensión contemplativa de las bienaventuranzas

9

Las bienaventuranzas: Despierta y descansa

Despierta y descansa

Queridos amig@s de *Vida y contemplación*:

Para estos meses de verano, antes de seguir con la cuarta bienaventuranza, vamos a sugerir: un poco de descanso, una mayor dedicación a practicar el tiempo de ser, a despertar a nuestro ser interior, a descubrir la riqueza infinita que somos, a sentirnos por dentro llenos de la plenitud de Dios, a disfrutar de las cosas más simples y pequeñas de cada día, a descubrir que, por dentro, siempre estamos bien y somos felices, donde siempre podemos saborear la paz y la calma infinita de sentirnos en manos de Dios...

Sugerimos también: buen humor y sabiduría, aprendiendo a relativizar las cosas, a vivir el momento presente tal como es, sin ponerle pegas, a aceptar las contrariedades de cada día con paz, a fomentar la aceptación cordial de las cosas como son, a seguir practicando y dando pasos humildemente en nuestro camino interior, a alegrarnos de podernos llevar bien con todas las personas,

a leer y saborear *las Bienaventuranzas de Tomás Moro*,
dejándonos contagiar de su buen humor,
de su sentido común lleno de profundidad
y de sabiduría ...

Deseamos para todos vosotros, que este verano sea
un espacio de crecimiento interior,
de descanso y de paz interior,
de comunión amorosa con Dios,
con todas las personas
y con toda la creación.

¡Despierta, eres feliz!

¡Despierta, eres feliz!

Vivimos dormidos. Dormidos y soñando. Dormidos; casi sin darnos cuenta. Vamos caminando por nuestros caminos o raíles, ya sabidos por la rutina de los días y los años.

¡Despierta, eres feliz! ¿Me oyes? Sí, despierta de tus sueños. Despierta de tus fórmulas hechas, de tus quejas habituales, de tus pasos repetidos, de tus reacciones acostumbradas, de tus prácticas rutinarias, de tus mismos días que amanecen muertos.

Despierta de tus sueños, despierta a la realidad, para convencerte de que tus sueños son sólo sueños y no la realidad. Los sueños son realidad hasta que despertamos. Así los vivimos y nadie nos convencería de su fantasía mientras soñamos.

Despierta y descubre que la vida es otra cosa. Despierta y descubre que tú eres distinto a tus sueños. Descubre, con los ojos abiertos de par en par, que la vida es un misterio que nos sobrecoge, nos llena de asombro y nos plenifica, como el más valioso de los tesoros.

Despierta y... vive feliz. Tú eres feliz, ya. En este instante y en este lugar. Tienes que descubrirlo, quitar todo aquello que lo está cubriendo y ocultando. Porque tú eres feliz en la realidad más auténtica y profunda de tu ser.

Puedes seguir dormido. Perdido por tus caminos habituales, con tus sentidos embotados, con tu mente dispersa y perdida en tus sueños y fantasías. Puedes seguir caminando sonámbulo,



por tus pasillos de cada día, como si fueras una máquina perfecta pero que no puede ni sabe salirse de sus raíles y leyes.

Puedes seguir con tus gafas oscuras y con tus auriculares en los oídos para no salir de tu oscuridad y sordera. Puedes seguir viviendo en esa cueva oscura, estrecha y agobiante en que nos han ido metiendo con programaciones, propaganda y eslóganes de pesimismo, destrucción, angustia y desesperanza.

¡Despierta, eres feliz!

La vida es un misterio. Tú eres un misterio de Dios. Despierta a tu realidad, a la realidad de tu ser y de toda la riqueza de tu existencia. Tú eres imagen de Dios. Criatura de Dios, modelada con su ternura infinita a imagen suya. Eres una expresión de Dios en lo más hondo de tu ser. Eres Amor, como Dios que es Amor infinito y eterno. Eres Luz -*vosotros sois la luz del mundo*, nos diría Jesús-. Eres Vida, energía vital misteriosa e inefable, llena de la Vida infinita, eterna e inmutable que es Dios.



Despierta y vive la riqueza de tu ser, de tu ser personal, conciencia espiritual, expresión de vida, de luz y de amor que te define en lo más auténtico y profundo de tu ser esencial.

Despierta del sueño de tus idas y venidas por los caminos de tu rutina. Despierta y descubre cada rincón de tu existencia como un tesoro infinito, modelado como obra de arte por las manos de Dios. Despierta del sueño de tus noches oscuras, de tus fantasías trágicas y de tus profecías angustiosas.

Tú eres un tesoro infinito de Dios, una obra de arte original, tallada por las manos amorosas de Dios con una ternura infinita.

¡Despierta, eres feliz!

Despierta y sé feliz. Puedes ser feliz, dichoso, bienaventurado, porque eres un tesoro inmenso de plenitud. Dios, el Manantial de tu ser espiritual, está en ti, vive en ti, es la Vida de tu vida, el Aliento de tu aliento, la auténtica consistencia de tu existencia.

Despierta y vive feliz. Eres sagrado. Dios te ha creado divino. Él vive en ti y tú en él. Dios es la realidad más profunda de tu ser. Tu ser espiritual hunde sus raíces en Dios, «*en quien vivimos, nos movemos y existimos*». Tú eres feliz, dichoso, porque la única felicidad es Dios, vivirnos en Dios y vivirnos desde Dios. Tú eres feliz porque la única paz que existe es la paz interior, la paz del corazón, y esa paz es sólo la unión con Dios.

Despierta y sé feliz. Tú eres amor y comunión con todas las personas y con todo, porque la plenitud de Amor que es Dios, vive en ti y tú en él, y nos une en comunión con todos los seres humanos y con todas las criaturas.

¡Despierta, eres feliz!

¡Despierta y vive feliz! La felicidad está dentro de ti, te llena, te vive y te plenifica en toda la creación. Despierta y vive en la Raíz de las raíces, en el Aliento de tu aliento, en la Vida de tu vida. Vive en Dios. Esa es tu felicidad y tu plenitud.

¡Despierta, eres feliz!

Despierta y sé feliz. Una persona despierta es contemplativa y mística. El contemplativo es la persona más despierta del mundo, porque ve todo, no sólo la apariencia y la cáscara sino hasta lo más profundo de su existencia y lo más profundo de toda criatura. El contemplativo descubre el misterio sagrado y divino de todo.

El contemplativo es místico porque, fundido con Dios, ve todo con los ojos de Dios. Dice San Juan de la Cruz que el alma unida a Dios es más Dios que alma. El místico se ha dejado transformar por Dios en Dios. El místico ve, vive y transparenta a Dios en la vida diaria.

"Cuando hay unión de amor, que es verdad decir que el Amado vive en el amante y el amante en el Amado; y tal manera de semejanza hace el amor en la transformación de los amados, que se puede decir que cada uno es el otro y que entrambos son uno. La razón es porque en la unión y transformación de amor el uno da posesión de sí al otro, y cada uno se deja y da y trueca por el otro; y así, cada uno vive en el otro, y el uno es el otro, y entrambos son uno por transformación de amor. Esto es lo que quiso dar a entender san Pablo (Gal. 2, 22) cuando dijo: «Vivo yo, ya no yo, pero vive en mí Cristo». Porque en decir vivo yo, ya no yo, dio a entender que, aunque vivía él, no era vida suya, porque estaba transformado en Cristo, que su vida más era divina que humana; y por eso dice que no vivía él, sino Cristo en él.»

(San Juan de la Cruz, Cántico, 11,6).

Despierta y vive la riqueza y el tesoro de toda tu existencia fundida con Dios. Despierta y sé feliz. Despierta a la realidad de todo tu ser, de tu yo sagrado y divino. Despierta y descubre la realidad de tu ser en Dios, de Dios en ti y de ti en comunión de amor con todo lo creado.

¡Despierta, eres feliz!

Despierta y ábrete al tesoro infinito de tu ser en Dios y de Dios en todas las criaturas. Despierta y sé feliz, ya. Aquí, en este lugar. Ahora, en este momento concreto. Y este «ahora», este momento presente, se transformará en sagrado, eterno, infinito y pleno.

¡Despierta, eres feliz!

«Contemplad a Dios y quedaréis radiantes...»

(En ti vivimos, Señor, páginas 12-17)

Las bienaventuranzas de Santo Tomás Moro



Bienaventurados los que saben reírse de sí mismos,
porque tendrán diversión para rato.

Bienaventurados los que saben distinguir una montaña de una piedra,
porque se evitarán muchos inconvenientes.

Bienaventurados los que saben descansar y dormir sin buscarse excusas:
llegarán a ser sabios.

Bienaventurados los que saben escuchar y callar:
aprenderán cosas nuevas.

Bienaventurados los que son suficientemente inteligentes como para no
tomarse en serio: serán apreciados por los que les rodean.

Bienaventurados los que están atentos a las necesidades de los demás
sin sentirse indispensables: serán fuente de alegría.

Bienaventurados los que saben mirar sabiamente a las cosas pequeñas
y tranquilamente a las importantes: llegarán lejos en la vida.

Bienaventurados los que saben apreciar una sonrisa y olvidar un desaire:
su camino estará lleno de luz.

Bienaventurados los que saben apreciar benévolamente a los demás,
aun en contra de las apariencias:
serán tomados por ingenuos, pero este es el precio de la caridad.

Bienaventurados los que piensan antes de actuar y rezan antes de pensar:
evitarán muchas tonterías.

Bienaventurados los que saben reconocer a Dios en todos los hombres,
habrán encontrado la verdadera luz y la auténtica sabiduría.

Tomás Moro

Dame, Señor

Dame, Señor, un poco de sol,
algo de trabajo y un poco de alegría.
Dame el pan de cada día, un poco de mantequilla,
una buena digestión y algo para digerir.

Dame una manera de ser que ignore el aburrimiento,
los lamentos y los suspiros.

No permitas que me preocupe demasiado
por esta cosa embarazosa que soy yo.

Dame, Señor, la dosis de humor suficiente
como para encontrar la felicidad en esta vida
y ser provechoso para los demás.

Que siempre haya en mis labios una canción,
una poesía o una historia para distraerme.

Enséñame a comprender los sufrimientos
y a no ver en ellos una maldición.

Concédeme tener buen sentido,
pues tengo mucha necesidad de él.

Señor, concédeme la gracia,
en este momento supremo de miedo y angustia,
de recurrir al gran miedo
y a la asombrosa angustia
que tú experimentaste en el Monte de los Olivos
antes de tu pasión.

Concédeme, Señor, un espíritu abandonado,
sosegado, apacible, caritativo, benévolo,
dulce y compasivo.

Que en todas mis acciones, palabras y pensamientos
experimente el gusto de tu Espíritu santo y bendito.

Rodéame de tu amor y de tu favor.

Tomás Moro

