



*Conócete a ti mismo*



*“A mis hijos, herederos de mi amor y custodios de mi memoria; en vosotros mi vida perdura y mi esperanza se hace eterna.”*



## *Prólogo*

Este libro nace de una búsqueda personal, de un deseo profundo de vivir con autenticidad y plenitud. No es fruto de una teoría lejana, sino de un camino recorrido entre preguntas, dudas, silencios y experiencias que me han llevado a descubrir una verdad sencilla y a la vez exigente: para amar de verdad, primero necesito *conocerme, reconocerme y aceptarme*.

“Conócete a ti mismo”, aquella frase que resonaba en el templo de Delfos y que Sócrates convirtió en fundamento de la filosofía, no es para mí un recuerdo del pasado, sino una invitación viva para hoy. El autoconocimiento no es un lujo intelectual, es una necesidad vital: sin él, corremos el riesgo de vivir atrapados en máscaras, miedos o expectativas ajenas.

En estas páginas encontrarás reflexiones, ejercicios y propuestas que combinan lo filosófico, lo espiritual y lo práctico. Mi intención no es dar respuestas cerradas, sino abrir caminos de exploración interior. Cada lector podrá recorrerlos a su ritmo, en diálogo con sus propias luces y sombras.

Escribo con la esperanza de que este libro sea compañero de viaje. Que invite a detenerse, a mirar dentro, a reconciliarse con uno mismo y a descubrir que la vida entera es gracia y don. Y que, desde ahí, podamos vivir con más serenidad, libertad y amor.



## **“TE QUIERO” – “TE AMO” = “TE AMO” – “TE QUIERO”**

Possiblemente las palabras más repetidas por la humanidad.

### **¿Qué es AMAR?**

Entendiendo que el amor es paciente, es bondadoso.

El amor no es envidioso ni jactancioso ni orgulloso.

No se comporta con rudeza, no es egoísta, no se enoja fácilmente, no guarda rencor.

El amor no se deleita en la maldad, sino que se regocija con la verdad. Todo lo disculpa, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta.

Entendiendo que quien Ama, quiere para sí y para las demás personas, **Paz, Armonía, Gozo, Plenitud, Felicidad.**

Entendiendo que quien Ama, quiere para sí y para las demás personas, poder desarrollarnos en todas nuestras potencialidades, poder ser **Auténticas, Libres y Verdaderas.**

Entiendo que quien Ama, ejerce para sí y para las demás personas todas estas cualidades.

Cuando te diga, **“TE QUIERO”** quiero decirte, que:

### **Te quiero Libre.**

Deseo que seas capaz de elegir por ti misma, de tomar tus propias decisiones, no deseo dificultarte, coaccionarte, limitarte.

### **Te quiero Auténtica.**

Deseo que te adentres serenamente en ti misma, que avances en un proceso de conocimiento y aceptación de ti misma.

Deseo sientas mi apoyo, mi escucha y comprensión.

Y así... seguro te sentirás Amada por mí.

Sé, que para que seas auténtica necesitas **conocerte, reconocerte y aceptarte.**

**Conocerte:** saber quién eres tú, en tus cualidades, virtudes y limitaciones, en tus fondos existenciales.

**Reconocerte:** no ocultarte de ti misma, poder decirte con serena lucidez, **“Esa soy yo”.**

**Aceptarte:** quererte, como eres, con tus cualidades, con tus virtudes y también con tus limitaciones, aceptarte en la realidad de lo que eres y de quien eres.

### **Te quiero Verdadera.**

Manifestándote siempre con sencillez y naturalidad, siendo siempre tú misma, en equilibrio, en armonía, en coherencia.

Y porque así te quiero, puedo decirte **“TE QUIERO”**, y si así sientes que te quiero, seguro te sentirás **“AMADA”** por mí.

# *Conócete a ti mismo.*

"Conócete a ti mismo" es un aforismo de origen antiguo, popularizado por la filosofía griega, especialmente por Sócrates. Significa que la clave para la sabiduría y el crecimiento personal reside en la comprensión profunda de uno mismo, incluyendo tanto las fortalezas como las debilidades, las motivaciones y los valores.

## **Origen y significado:**

- La frase, originalmente en griego " $\gamma\eta\theta\imath\ \sigma\epsilon\alpha\eta\tau\omega$ " (gnōthi seauton), se atribuye a los Siete Sabios de Grecia y estaba inscrita en el [templo de Apolo en Delfos](#).
- Sócrates la adoptó y la popularizó, utilizándola como base para su método filosófico de diálogo y búsqueda de la verdad a través del autoconocimiento.
- Implica un proceso continuo de reflexión y autoexploración para comprender nuestras emociones, pensamientos y comportamientos.
- No se trata solo de conocer nuestros rasgos superficiales, sino de ahondar en nuestras motivaciones más profundas y valores fundamentales.

## **La importancia del autoconocimiento:**

- El autoconocimiento es esencial para el desarrollo personal y la toma de decisiones conscientes.
- Permite vivir de acuerdo con nuestros valores y metas, evitando caer en patrones negativos o destructivos.
- Facilita la gestión de nuestras emociones y la construcción de relaciones más saludables.
- Al entendernos a nosotros mismos, podemos comprender mejor el mundo que nos rodea y nuestras interacciones con él.

## **Cómo aplicar el "Conócete a ti mismo":**

### **• Reflexión:**

Dedicar tiempo a la introspección y analizar nuestras *experiencias* pasadas.

### **• Observación:**

Prestar atención a nuestras reacciones y "*patrones de comportamiento*" en diferentes situaciones.

[\[El Eneagrama de nuestras Relaciones – María Anne Gallen/Hans Neidhardt\]](#)

[\[La Sabiduría del Eneagrama – Richard Riso/Russ Hudson\]](#)

[\[Tipos de Personalidad – Richard Riso\]](#)

- **Cuestionamiento:**

Plantearnos preguntas sobre nuestras *creencias, valores y motivaciones*.

- **Diálogo:**

Buscar la *retroalimentación de personas de confianza* y participar en conversaciones significativas que nos ayuden a crecer.

### Aceptación:

*Reconocer y aceptar* tanto nuestras fortalezas como nuestras debilidades, sin juzgarnos.

- **Acción:**

Utilizar el autoconocimiento para tomar decisiones más alineadas con nuestros *objetivos y valores*.

### En resumen:

**"Conócete a ti mismo"** es un llamado a la exploración interior, un viaje hacia la comprensión profunda de quiénes somos, que nos permite vivir una vida más plena y auténtica.

Su sentido principal es que el verdadero camino hacia la sabiduría comienza por el autoconocimiento: entender quién eres, cuáles son tus límites, tus deseos, tus virtudes y tus defectos.

- **Para Sócrates**, significaba reconocer la propia ignorancia como el primer paso hacia el saber.
- **Para la tradición ética**, implica examinarse, cultivar la virtud y vivir de acuerdo con lo que realmente somos.
- **Hoy en día**, se asocia también con la introspección, la inteligencia emocional y la autenticidad.

---

## 1. Lo filosófico

"Conócete a ti mismo" es la raíz de la filosofía socrática. Sócrates lo veía como una invitación a **reconocer los límites de nuestra ignorancia** y a dejar de buscar fuera lo que sólo puede ser descubierto dentro.

- No se trata solo de acumular conocimientos, sino de **examinar la propia vida**.
  - Quien no se conoce, vive esclavo de deseos, pasiones o costumbres ajenas.
  - El autoconocimiento es el punto de partida para la libertad interior y la verdadera sabiduría.
-

## 2. Lo espiritual

En tradiciones más místicas, el conocerse a sí mismo significa **recordar la propia esencia**, que muchas veces se olvida entre roles, máscaras y exigencias sociales.

- Es un volver al **centro**: ese lugar donde la mente se aquiega y el ser se percibe como algo más vasto que pensamientos y emociones.
  - Espiritualmente, conocerse no es sólo ver las sombras, sino también reconocer la **chispa de lo divino** en uno mismo, de Dios.
  - “Quien se conoce, conoce al universo”, dicen los sabios: dentro de nosotros hay un espejo de la totalidad, de Dios.
- 

## 3. Lo práctico

El autoconocimiento se traduce en hábitos concretos:

- **Observarse sin juicio**: preguntarse “¿qué siento, qué pienso, por qué reacciono así?”
  - **Registrar patrones**: escribir en un diario, meditar o reflexionar después de un día difícil.
  - **Descubrir límites y virtudes**: aceptar lo que no controlas y fortalecer lo que te da vida.
  - **Vivir con autenticidad**: tomar decisiones alineadas con tu esencia, no solo con expectativas externas.
- 

☞ En resumen, “conócete a ti mismo” no es solo un consejo filosófico antiguo: es una **puerta a la sabiduría**, una **práctica espiritual de retorno al ser** y una **herramienta cotidiana para vivir con claridad y propósito**.

**Camino en tres dimensiones**, ejercicios que combinan lo filosófico, espiritual y práctico:

---

### Ejercicios Filosóficos

#### 1. El examen socrático

- Cada noche pregúntate:
  - ¿Qué hice bien hoy?
  - ¿Qué pude haber hecho mejor?
  - ¿Qué aprendí de mí mismo?
- Es una manera de entrenar la mirada crítica y sincera hacia uno mismo.

#### 2. Dialogar contigo mismo

- Imagina que eres tu propio Sócrates y cuestiona tus creencias.
  - Ejemplo: “¿Por qué creo que necesito éxito para ser feliz? ¿Es mío ese pensamiento o lo heredé de la sociedad?”.
-

## Ejercicios Espirituales

### 1. Meditación de la presencia

- Dedica 10 minutos al día a respirar y observar pensamientos sin juzgarlos.
- Cuando aparezca uno, simplemente piensa: “Esto también soy yo, pero no todo lo que soy”.

### 2. El espejo interior

- Frente a un espejo, mírate a los ojos y repite:
  - “Me reconozco, me acepto, me honro”.
- Es un ejercicio de reconciliación con tu ser profundo.

---

## Ejercicios Prácticos

### 1. Diario de autoconocimiento

- Escribe cada mañana tres cosas que sientes, tres que piensas y tres que deseas.
- Con el tiempo verás patrones, contradicciones y verdades que se repiten.

### 2. Mapa de virtudes y límites

- Haz una lista de tus **fortalezas** (paciencia, creatividad, escucha...) y de tus **sombras** (miedo, inseguridad, ira...).
- Luego piensa: ¿qué situación de mi vida actual activa más mis virtudes? ¿y cuál mis sombras?

### 3. Autenticidad en acción

- Antes de tomar una decisión importante, pregúntate:
  - “¿Esto viene de mi esencia o del miedo a decepcionar a otros?”
- Decide desde el primer lugar.

---

El autoconocimiento no es un destino, sino un **camino de toda la vida**.

**Plan de 7 días de autoconocimiento**, pensado como un retiro interior mientras sigues con tu vida cotidiana. Cada día combina lo **filosófico, espiritual y práctico**:

---

## Plan de 7 Días – *Conócete a ti mismo*

### Día 1 – El inicio del viaje

- **Filosófico:** Reflexiona sobre la frase “*Sólo sé que no sé nada*”. Anota qué aspectos de tu vida das por ciertos, pero no has cuestionado.
- **Espiritual:** 10 minutos de respiración consciente. Simplemente observa el aire entrando y saliendo.
- **Práctico:** Empieza tu **diario de autoconocimiento**: escribe 3 pensamientos, 3 emociones y 3 deseos de hoy.

## Día 2 – Mirar las raíces

- **Filosófico:** Pregúntate: *¿Quién soy sin mis roles (trabajo, familia, títulos)?* Escribe lo que queda.
  - **Espiritual:** Meditación frente al espejo: mírate a los ojos 2 minutos en silencio, luego di: *“Me reconozco, aquí estoy”*.
  - **Práctico:** Haz tu **mapa de virtudes y límites**: 5 fortalezas y 5 sombras.
- 

## Día 3 – El diálogo interior

- **Filosófico:** Escribe un pequeño **diálogo socrático** contigo mismo sobre algo que deseas (ejemplo: “*¿Por qué quiero dinero? ¿Qué representa en verdad?*”).
  - **Espiritual:** Haz una caminata consciente de 15 minutos, prestando atención al paso, la respiración y el entorno.
  - **Práctico:** Elige una decisión pendiente y pregúntate: *¿Viene de mi esencia o del miedo a decepcionar a otros?*
- 

## Día 4 – Reconocer la sombra

- **Filosófico:** Reflexiona: *¿Qué aspectos de mí mismo evito mirar?*
  - **Espiritual:** Meditación con sombra: imagina frente a ti una figura oscura que representa tus miedos. Obsérvala sin juzgar, sólo reconócela.
  - **Práctico:** Escribe una situación reciente donde tu sombra salió (ejemplo: enojo, inseguridad) y qué aprendiste de ella.
- 

## Día 5 – Honrar la luz

- **Filosófico:** Pregúntate: *¿Qué virtudes me sostienen en los momentos difíciles?*
  - **Espiritual:** Práctica de gratitud: al despertar, agradece en voz alta 3 cualidades que reconoces en ti.
  - **Práctico:** Haz algo pequeño hoy que exprese tu autenticidad (ejemplo: decir un “no” sincero, compartir una idea tuya, vestirte como realmente te gusta).
- 

## Día 6 – Conexión con lo trascendente

- **Filosófico:** Medita en esta idea: *“El microcosmos refleja el macrocosmos”*. ¿Qué parte de ti refleja al universo?
  - **Espiritual:** Silencio sagrado: 20 minutos sin celular, sin estímulos, sólo estando contigo.
  - **Práctico:** Escribe una carta a tu “yo más profundo” pidiéndole guía para el camino.
-

## Día 7 – Síntesis y compromiso

- **Filosófico:** Pregúntate: *¿Qué descubrí de mí esta semana?*
  - **Espiritual:** Meditación de integración: respira y repite mentalmente “*Me conozco, me acepto, me transformo*”.
  - **Práctico:** Redacta un **manifiesto personal de 5 líneas**: cómo quieras vivir de ahora en adelante, desde lo que descubriste.
- 

Al terminar los 7 días, tendrás un mapa inicial de tu ser: tus raíces, sombras, virtudes y dirección. El proceso se puede repetir semanalmente, cada vez con más profundidad.

---

### *¿Para qué me sirve conocerme, reconocerme y aceptarme?*

Conocerse, reconocerse y aceptarse no son pasos teóricos, sino experiencias que **transforman tu manera de estar en el mundo**. Por partes:

---

#### 1. Conocerme

- Es mirar hacia adentro y descubrir **quién soy de verdad**, más allá de lo que otros dicen o de lo que aparento.
  - Conocer mis talentos, heridas, límites, deseos.
  - Sirve para no vivir en piloto automático ni arrastrado por lo que esperan los demás.  
→ **Fruto:** claridad interior, libertad para elegir con conciencia.
- 

#### 2. Reconocerme

- Es dar un paso más: **asumir lo que encuentro** en mí, sin negarlo ni disfrazarlo.
  - Reconocer mis luces y también mis sombras: mis fragilidades, miedos, contradicciones.
  - Aquí aparece la **humildad verdadera**: ni engrandecerme ni despreciarme, sino verme tal cual soy.  
→ **Fruto:** autenticidad, relaciones más sanas, menos autoengaño.
- 

#### 3. Aceptarme

- Es abrazar lo que reconozco, con ternura y paciencia.
- Aceptarme no significa resignarme a “quedarme igual”, sino **partir de la verdad**: solo lo que acepto puedo transformar.
- Aceptación es reconciliación conmigo mismo: dejar de ser enemigo interno y volverme aliado.  
→ **Fruto:** paz interior, autoestima real, capacidad de crecer sin violencia contra mí mismo.

---

## En conjunto

- **Conocerme** → me da **luz**.
- **Reconocerme** → me da **verdad**.
- **Aceptar me** → me da **paz**.

Y cuando uno vive en luz, verdad y paz, entonces está mejor dispuesto para:

- **Relacionarse** con otros desde la autenticidad (no desde máscaras).
  - **Escuchar** la voz de lo profundo (conciencia, espíritu, Dios).
  - **Caminar** hacia la plenitud sin huir de sí mismo.
- 

## Poéticamente:

Conocerme es abrir la puerta,  
reconocerme es mirarme en el espejo,  
aceptarme es abrazar al que veo  
para que, reconciliado, pueda andar ligero  
hacia los demás y hacia Dios.

---

## *Hemos nacido con necesidades.*

*Nacer con necesidades no es un defecto. Es una condición intrínseca del ser humano.*

---

### 1. Necesidades básicas

Desde el primer instante de vida, necesitamos **aire, alimento, calor, cuidado**.  
Eso nos recuerda que **somos vulnerables y dependientes**: nadie puede vivir aislado. Tu vida existe porque otros te sostuvieron cuando no podías hacerlo solo.

---

### 2. Necesidades afectivas

No basta con sobrevivir: necesitamos **ser mirados, acariciados, amados, reconocidos**.  
El contacto humano moldea nuestro cerebro, nuestro corazón y nuestra capacidad de confiar.  
→ Amar y ser amados no es un lujo, es una necesidad profunda.

---

### 3. Necesidades de sentido

Más allá de comer y ser queridos, aparece otra pregunta: **¿para qué vivo?**  
Aquí entran la búsqueda de propósito, valores, trascendencia, espiritualidad.  
Estas necesidades son brújula: nos orientan a crecer y a ir más allá de nosotros mismos.

---

### 4. Necesidad como don

- Tus necesidades no son señal de carencia “defectuosa”, sino **puentes hacia los demás y hacia Dios**.
  - Si no necesitaras nada, no amarías, no pedirías ayuda, no sentirías compasión.
  - Tus necesidades te hacen **humano, frágil, abierto y capaz de comunión**.
- 

#### Poético-místico:

Has nacido necesitado porque fuiste hecho para el **encuentro**.  
Tus hambres te recuerdan que no eres autosuficiente,  
tus heridas que puedes recibir cuidado,  
tu sed de sentido que hay un manantial más grande que tú.  
La necesidad no es pobreza,  
es el espacio donde puede entrar el **amor**.

---

## Mapa de necesidades humanas.

### 1. Necesidades biológicas (cuerpo)

- **Oxígeno, agua, alimento** → sostienen la vida.
  - **Sueño y descanso** → restauran cuerpo y mente.
  - **Movimiento** → fuerza, coordinación, salud.
  - **Protección física** → refugio, ropa, seguridad.
- ☞ Si estas fallan, todo lo demás se resiente. Son la base de la pirámide.
- 

### 2. Necesidades emocionales (corazón)

- **Vínculo y apego** → sentir que pertenezco, que alguien me cuida.
  - **Amor y afecto** → dar y recibir cariño.
  - **Reconocimiento y valor** → saber que mi vida importa.
  - **Autonomía** → capacidad de decidir, de ser yo mismo.
  - **Juego y creatividad** → expresar y explorar.
- ☞ Cuando se cubren, florece la autoestima y la capacidad de relacionarme sanamente.
-

### 3. Necesidades espirituales (alma)

- **Sentido y propósito** → responder al “¿para qué vivo?”.
  - **Trascendencia** → abrirme a algo mayor que yo (Dios, comunidad, naturaleza).
  - **Unidad interior** → vivir en coherencia, reconciliar mis luces y sombras.
  - **Esperanza y fe** → confianza en que la vida tiene dirección, incluso en el dolor.
  - **Amor universal** → ir más allá de los vínculos inmediatos, abrazar a todos.  
☞ Son las que dan dirección y profundidad a todo lo demás.
- 

### Cómo se entrelazan

- Si falta **lo biológico**, todo tambalea.
  - Si falta **lo emocional**, aunque sobreviva, me siento vacío.
  - Si falta **lo espiritual**, aunque tenga comida y afecto, me falta **sentido**.
- 

### Imagen poética:

Tu vida es como un árbol:

- **Las raíces** son las necesidades biológicas, hundidas en la tierra.
- **El tronco** son las necesidades emocionales, que te sostienen y te elevan.
- **La copa** son las necesidades espirituales, abiertas al cielo.

Si cuidas las raíces, el tronco es fuerte.

Si el tronco es firme, la copa se abre hacia la luz.

Así, el árbol entero vive y da fruto.

---

## LISTADO DE NECESIDADES HUMANAS

ABRIGO  
AGUA, AIRE, LUZ  
ALIMENTACIÓN  
ALOJAMIENTO  
DESCANSO  
ESPACIO  
HIGIENE  
MOVIMIENTO  
SEXUALIDAD  
SILENCIO  
SOLEDAD  
TRANQUILIDAD



APOYO  
ARMONÍA  
CONFIANZA  
COMODIDAD  
CUIDADO  
EFICACIA  
ORDEN  
PAZ  
PROTECCIÓN  
SEGURIDAD

AFECTO  
AMOR  
CERCANÍA  
COLABORACIÓN  
COMUNICACIÓN  
COMUNIDAD  
CONCERTACIÓN  
CONEXIÓN  
CONSIDERACIÓN  
CONTACTO FÍSICO  
CONTRIBUCIÓN  
COOPERACIÓN  
DELICADEZA  
EMPATÍA  
EXPRESIÓN  
INTERDEPENDENCIA  
INTIMIDAD  
SINCERIDAD  
SOLIDARIDAD



COHERENCIA  
AUTOCONOCIMIENTO  
AUTOESTIMA  
AUTENTICIDAD  
IDENTIDAD  
INTEGRIDAD  
HONESTIDAD  
PERTENENCIA  
RECIPROCIDAD  
RESPETO



ACEPTACIÓN  
AGRADECIMIENTO  
CELEBRACIÓN  
COMPARTIR EMOCIONES  
DUELO  
RECONOCIMIENTO  
RITUAL  
VALORACIÓN



AUTONOMÍA  
EMANCIPACIÓN  
ESPONTANEIDAD  
INDEPENDENCIA  
ELECCIÓN



ALEGRÍA  
DIVERSIÓN  
ENTRETENIMIENTO  
ESPARCIMIENTO  
JUEGO  
RELAJARSE  
RISA, HUMOR



CLARIDAD  
COMPRENSIÓN  
ESPERANZA  
INSPIRACIÓN  
OBJETIVO  
ORIENTACIÓN  
SENTIDO  
TRANSCENDENCIA



APRENDIZAJE  
BELLEZA  
CREATIVIDAD  
CREENCIAS  
DESARROLLO  
EXPRESIÓN  
LIBERTAD  
REALIZACIÓN

## *Si he nacido con necesidades... ¿todo lo que hago no es para satisfacerlas?*

Si, nacemos con necesidades (biológicas, emocionales, sociales), es cierto que una gran parte de lo que hacemos está orientado a satisfacerlas: comer para calmar el hambre, buscar afecto para sentirnos seguros, trabajar para asegurar recursos, crear para encontrar sentido. Desde esta perspectiva, la vida parece un continuo movimiento hacia la satisfacción de necesidades.

Pero hay matices:

- **Algunas acciones son directas:** beber agua porque tengo sed.
- **Otras son indirectas:** estudiar una carrera, no para calmar una necesidad inmediata, sino para abrir posibilidades futuras.
- **También aparecen deseos y proyectos** que no responden solo a carencias, sino a un impulso de crecimiento o exploración (**lo que algunos psicólogos llaman “necesidades de autorrealización”**).

Incluso en la filosofía y psicología hay debate:

- Freud y otros enfoques reduccionistas veían casi todo como una respuesta a impulsos básicos.
- Maslow propuso una pirámide, donde al cubrir lo básico surgen motivaciones más elevadas.
- Algunos existencialistas dicen que, más allá de necesidades, actuamos porque buscamos sentido.

En resumen: muchas de nuestras acciones parten de necesidades, pero no se reducen únicamente a ellas; también hay creatividad, curiosidad y libertad que no se explican solo como “llenar un vacío”.

---

### Cómo responde el: —Existencialismo - Budismo - Cristianismo— a la pregunta:

*¿Todo lo que hago es solo un intento de satisfacer necesidades?*

---

#### 1. Existencialismo

En el **existencialismo**, la idea central no es tanto que el ser humano sea un “animal de necesidades”, sino que es un **ser arrojado a la existencia** que debe inventar su sentido. Ahí cambia el marco.

El existencialismo (Sartre, Heidegger, Camus, Simone de Beauvoir) parte de que el ser humano no está determinado solo por sus necesidades biológicas.

- **Sartre** decía que “la existencia precede a la esencia”: no venimos con un “programa fijo”, sino que vamos eligiendo quién ser. Eso significa que, aunque tengamos necesidades, lo fundamental es **nuestra libertad radical** de decidir qué hacer con ellas. Enfatizaba la **libertad radical**: aunque tengamos necesidades, nunca estamos determinados solo por ellas. Siempre somos libres de cómo responder. El hambre, por ejemplo, puede llevar a robar, a pedir ayuda, a ayunar voluntariamente, o incluso a hacer de la experiencia del hambre una obra literaria. La necesidad no dicta la acción, la libertad sí.
- **Heidegger** hablaba de que el ser humano es un *Dasein*, un “ser-en-el-mundo” que no se limita a reaccionar a carencias, sino que está ya implicado en un horizonte de posibilidades. Nuestras acciones no son solo para cubrir necesidades, sino para “proyectarnos” hacia un futuro posible. Hablaba de que no vivimos solo para “subsistir”, sino que estamos arrojados a un mundo donde lo esencial es preguntarnos por el **sentido del ser**.
- **Camus** diría que, aunque tengamos necesidades, lo que de verdad nos define es el enfrentamiento con lo absurdo: buscamos sentido en un universo que no lo da. Así, más que satisfacer necesidades, actuamos para afirmar nuestra existencia frente al sinsentido. Con su idea del absurdo, diría que perseguir solo necesidades materiales sería quedarse corto; lo humano aparece cuando, a pesar de la falta de un sentido dado, **creamos sentido**.
- **Simone de Beauvoir** aporta algo clave: el ser humano no solo existe para sí, sino también para otros. La necesidad de reconocimiento, de ser visto como libre por otro, es central. Entonces, lo que hacemos no se reduce a necesidades biológicas, sino a un deseo de trascendernos en la relación con los demás.

☞ Así, desde el existencialismo, no reducimos todo a necesidades: somos seres que trascienden esa base y pueden dar forma libre a la vida.

Aunque partamos de necesidades, lo esencial no es cubrirlas sino decidir qué hacemos con ellas. Lo que nos constituye no es la necesidad en sí, sino la **forma libre y creativa en que la enfrentamos**, y el sentido que le damos en nuestra vida.

## 2. Budismo

El budismo plantea algo distinto:

En el budismo, la idea central es que la vida está marcada por el **dukkha** (sufrimiento, insatisfacción), y ese sufrimiento surge justamente porque **confundimos deseos/necesidades con fuentes de felicidad duradera**.

Según las *Cuatro Nobles Verdades*, el sufrimiento (dukkha) surge precisamente de **nuestro apego a los deseos y necesidades**.

- **La primera noble verdad:** la vida ordinaria está atravesada por la insatisfacción. Incluso cuando satisfacemos una necesidad (comer, dormir, lograr algo), la satisfacción es pasajera, y pronto surge otra carencia.
- **La segunda noble verdad:** esa insatisfacción nace del *tanha* (sed, apego, ansia). El problema no es tener necesidades básicas, sino aferrarnos a ellas como si fueran lo que nos define y lo que nos dará plenitud.
- **La tercera noble verdad:** es posible liberarse de esa cadena al soltar el apego a la satisfacción inmediata.

- **La cuarta noble verdad:** ese camino de liberación se cultiva con la práctica (el Óctuple Sendero: ética, meditación, sabiduría).
  - ✓ Si todo lo que hacemos es intentar colmar necesidades, siempre quedaremos insatisfechos, porque las necesidades renacen una y otra vez (sed, hambre, deseo, ego...).
  - ✓ El camino budista busca **liberarse de esa rueda**, no satisfaciendo infinitamente necesidades, sino **trascendiendo el apego a ellas**.
  - ✓ La práctica (meditación, compasión, sabiduría) ayuda a ver que no somos esclavos de necesidades, sino que podemos habitar un estado de libertad interior (nirvana), donde la mente deja de correr detrás de “algo que falta”.

☞ Desde el budismo, la clave no es satisfacer necesidades, sino **superar la ilusión de que necesitamos algo para ser plenos**.

Mientras:

El existencialismo dice “*eres libre frente a tus necesidades, y en esa libertad te defines*”

El budismo dice “*eres libre de no identificarte con tus necesidades, y en ese desapego se abre el despertar*”.

### 3. Cristianismo

En el cristianismo, se reconoce que tenemos necesidades (cuerpo, afecto, comunidad), pero no son lo último.

- Jesús decía: “*No solo de pan vive el hombre*” (Mateo 4:4). Es decir, hay algo más que la mera satisfacción biológica.
- San Agustín expresaba: “*Nos hiciste, Señor, para ti, y nuestro corazón está inquieto hasta que descance en ti*”. Aquí la idea es que la **necesidad más profunda** del ser humano es Dios mismo, no simplemente bienes materiales o afectivos.
- En la tradición cristiana, las necesidades se ordenan: primero lo necesario para vivir, pero la plenitud viene en la **relación con Dios y con el prójimo** (amor, entrega, trascendencia).

En el cristianismo, se reconoce que el ser humano **nace con necesidades** (físicas, emocionales, espirituales), pero no se entiende la vida solo como un “intento de satisfacerlas”. Más bien:

- 1. Dios nos creó necesitados a propósito.**
  - La criatura no es autosuficiente: necesita alimento, compañía, amor. Esa dependencia es parte de la condición humana y nos recuerda que no somos dioses.
  - El hecho de tener necesidades nos abre a la relación: con otros y con Dios.
- 2. La necesidad más profunda es la de Dios mismo.**
  - San Agustín lo expresó así: “*Nos hiciste, Señor, para ti, y nuestro corazón está inquieto hasta que descance en ti*”.
  - Comer, trabajar, amar, crear... todo puede verse como un reflejo o búsqueda, a veces inconsciente, de esa plenitud que solo Dios sacia.
- 3. Cristo reordena nuestras necesidades.**

- Jesús mismo se presentó como “el pan de vida” (Jn 6,35) y “agua viva” (Jn 4,14). No niega las necesidades humanas, pero las orienta: más allá del pan material está el alimento eterno.
- En el Sermón de la Montaña (Mt 6,25-33) enseña a no vivir angustiados por lo básico, porque “vuestro Padre celestial sabe que necesitáis de todo eso”; lo central es “buscar primero el Reino de Dios”.

#### 4. Del yo necesitado al yo donado.

- En Cristo, la lógica cambia: ya no es solo satisfacer mis necesidades, sino aprender a amar y a dar. El ser humano encuentra plenitud no cuando se cierra en sí mismo, sino cuando se entrega (cf. Mt 16,25: “el que pierda su vida por mí, la encontrará”).

☞ En conclusión: sí, vivimos movidos por necesidades, pero el cristianismo enseña que no son un simple vacío a llenar, sino **un llamado**: nos apuntan hacia Dios, nos invitan a la confianza y nos preparan para descubrir que la verdadera plenitud está en el amor y en la comunión, con los demás y con Dios.

☞ Desde esta visión, nuestras acciones sí buscan satisfacer necesidades, pero en el fondo todas ellas apuntan —a veces de modo inconsciente— a la **necesidad última de plenitud espiritual**.

### Resumiendo:

- **Existencialismo:** Somos libres, no reducibles a necesidades; creamos sentido.
- **Budismo:** El problema es apegarse a necesidades; la liberación viene al soltar ese afán de satisfacción.
- **Cristianismo:** Las necesidades existen, pero la última y verdadera es Dios; lo demás solo apunta hacia Él.

**Cuadro comparativo** sencillo entre existencialismo, cristianismo y budismo.

| Perspectiva            | ¿Todo lo que hacemos es satisfacer necesidades?   | Punto central  | Camino de plenitud  |
|------------------------|---|--|---|
| <b>Existencialismo</b> | No. Aunque tenemos necesidades, lo esencial es que <b>somos libres</b> para decidir qué hacer con ellas.                      | Libertad y creación de sentido en un mundo sin propósito dado. | Asumir la libertad, elegir con autenticidad, crear sentido. |
| <b>Cristianismo</b>    | Las necesidades existen, pero no bastan. La <b>necesidad última</b> es Dios, aunque a menudo la buscamos en cosas terrenales. | Relación con Dios y con el prójimo.                            | Fe, amor, entrega, apertura a la gracia.                    |
| <b>Budismo</b>         | El apego a necesidades es la causa del sufrimiento. La plenitud no está en satisfacerlas, sino en <b>trascenderlas</b> .      | Comprender la impermanencia y soltar el deseo.                 | Camino óctuple: ética, meditación, sabiduría → Nirvana.     |

- El **existencialismo** te dice: *no eres tus necesidades, eres tu libertad.*
  - El **budismo**: *mientras corras detrás de necesidades, sufrirás; suéltalas y serás libre.*
  - El **cristianismo**: *detrás de todas tus necesidades, hay un hambre de Dios.*
- 

## **Hambre de Dios. Espiritualidad/Cristianismo**

- **Tenemos necesidades** (comida, afecto, seguridad). Son reales y buenas: Dios las puso en nosotros.
- **La más profunda es Dios mismo**: ninguna otra cosa llena del todo.
- **Jesús enseña a confiar**: Dios sabe lo que necesitamos y no nos abandona (Mt 6,25-33).
- **La clave no es solo recibir, sino dar**: cuando amamos y servimos, nuestras necesidades se ordenan y encontramos paz.

☞ En la vida diaria:

- Busca lo necesario, pero sin obsesionarte.
  - Ora pidiendo al Señor que sacie tu corazón.
  - Y convierte tus necesidades en ocasión de amar y confiar.
- 

Síntesis con citas bíblicas y de Padres de la Iglesia sobre las **necesidades humanas y su sentido en Cristo**:

---

### **En la Biblia:**

- **San Agustín resume el corazón bíblico**: “*Nos hiciste, Señor, para ti, y nuestro corazón está inquieto hasta que descance en ti*” (Confesiones I,1).
  - “*No sólo de pan vive el hombre, sino de toda palabra que sale de la boca de Dios*” (Dt 8,3; Mt 4,4).
  - “*Yo soy el pan de vida; el que viene a mí no tendrá hambre, y el que cree en mí no tendrá nunca sed*” (Jn 6,35).
  - “*No andéis preocupados diciendo: ‘¿Qué comeremos? ¿Qué beberemos? ¿Con qué nos vestiremos?’... Ya sabe vuestro Padre celestial que tenéis necesidad de todo eso. Buscad primero el Reino de Dios y su justicia, y todo lo demás se os dará por añadidura*” (Mt 6,31-33).
  - “*El que pierda su vida por mí la encontrará*” (Mt 16,25).
- 

### **Padres de la Iglesia:**

- **San Agustín**: “*Nuestro corazón está inquieto hasta que descance en ti*” (Confesiones I,1) → la mayor necesidad es Dios.

- **San Ireneo de Lyon:** “*La gloria de Dios es el hombre vivo, y la vida del hombre es la visión de Dios*” (Contra las Herejías, IV, 20,7) → el hombre se realiza cuando recibe a Dios.
  - **San Gregorio Nacianceno:** “*Fuiste creado para las cosas más grandes: busca lo que es digno de ti*” (Oración 14,6) → no conformarse con necesidades bajas, sino tender a lo alto.
  - **San Basilio:** “*El pan que guardas pertenece al hambriento; la ropa que escondes pertenece al desnudo*” (Homilía sobre la avaricia) → nuestras necesidades se ordenan cuando compartimos con otros.
- 

☞ En resumen:

- La Biblia muestra que **todas las necesidades apuntan a Dios**.
  - Los Padres enseñan que **la verdadera saciedad no está en lo material, sino en la comunión con Dios y en el amor al prójimo**.
- 

## *¿Por qué no puedo entender a Dios?*

Pregunta enorme, íntima y muy humana.

Respondiendo con delicadeza desde varias perspectivas.

Que encuentres resonancia en la que más te hable:

---

### **1. Desde la tradición mística (San Juan de la Cruz, Teresa, Dionisio Areopagita...)**

- **Dios es infinito** y nosotros somos finitos. La mente humana se mueve con imágenes, conceptos y comparaciones... pero Dios está más allá de todo eso.
  - Por eso los místicos hablan de la “**noche**” o de la “**nube del no-saber**”: no se trata de entender a Dios como entendemos una fórmula, sino de **acoger su misterio en fe y amor**.
  - Como decía San Juan: “*Para venir a poseerlo todo, no quieras poseer algo en nada*”. Es decir, solo cuando soltamos la necesidad de comprender, se abre el espacio para **vivirlo**.
- 

### **2. Desde la psicología y la experiencia humana**

- Nuestro cerebro busca certezas y explicaciones, pero Dios no es un objeto que se pueda medir o definir. Eso genera frustración: queremos “entender” cuando la experiencia de Dios es más cercana al **amar, confiar y estar**.
- La incapacidad de comprender a Dios no es señal de falta de fe, sino parte natural del camino espiritual.

- Muchas veces lo que nos duele no es Dios en sí, sino nuestras **expectativas** de cómo debería mostrarse.
- 

### 3. Desde la teología cristiana

- **Nadie entiende plenamente a Dios;** lo que tenemos son **vislumbres:** en la creación, en la conciencia, en el amor recibido y dado.
  - Dios se revela, pero de modo velado: “vemos como en un espejo, oscuramente” (1 Cor 13,12). La plenitud de comprensión solo llegaría en la unión definitiva.
  - Lo que sí podemos es **relacionarnos** con Él, aunque no podamos “entenderlo” con la cabeza.
- 

### 4. Una clave práctica

Quizás no se trata de preguntarse: “*¿Por qué no entiendo a Dios?*”  
sino más bien: “*¿Cómo puedo abrirme a experimentarlo, aunque no lo entienda?*”

Algunas actitudes que los místicos recomiendan:

- Silencio interior → dejar un espacio sin pensamientos ni juicios.
  - Amor concreto → servir, cuidar, perdonar: ahí Dios se hace tangible.
  - Paciencia → aceptar la **noche oscura** como parte del camino, no como ausencia de Dios, sino como una forma suya de purificar.
- 

### Imagen poética:

Intentar entender a Dios es como querer atrapar el océano con las manos.

Se escurre, no porque el océano no esté, sino porque es demasiado vasto para caber en nuestras palmas.

La clave no es **agarrarlo**, sino **entrar en él y dejarse rodear**.

### Lectura poético-mística (al estilo sanjuanista)

Tu cuerpo es arcilla y respiro:

- **Del polvo de la tierra** toma sus elementos: carbono, calcio, hierro, como estrellas apagadas que laten en tu sangre.
- **Del agua** brota la corriente interior que te mantiene vivo, como río secreto que recorre venas y células.
- **Del fuego invisible** de la energía química se encienden tus movimientos, tus latidos, tu pensar.

Eres un tejido de **miles de millones de células**, cada una como una lámpara encendida, que juntas forman la morada de tu espíritu.  
Tus huesos son columnas, tu piel es muro, tu sangre es río.

Pero nada de esto se basta a sí mismo: el cuerpo es **instrumento y símbolo**, un templo vivo que se abre a la trascendencia.

Como diría San Juan: lo material es necesario, pero el corazón está llamado a soltar todo lo que no es Dios, para que el cuerpo mismo se vuelva **cántico silencioso y morada transparente** de lo eterno.

---

## *¿Qué es la Subida al Monte Carmelo?*

**La Subida al Monte Carmelo** es una de las obras principales de **San Juan de la Cruz** (1542–1591), místico y poeta del Siglo de Oro español.

Se trata de un tratado teológico-espiritual en el que el santo describe el camino del alma hacia la unión con Dios, siguiendo un proceso de **purificación interior** que implica desapego radical de todo lo que no sea Dios.

### *Contenido y estructura*

La obra está muy relacionada con otra de sus grandes obras, la *Noche oscura*. En la *Subida* se explica, de manera más sistemática, lo que en la *Noche* aparece en forma poética.  
Consta de **tres libros** principales (aunque San Juan no llegó a terminarla del todo):

1. **Libro I**
  - Trata de la “noche activa de los sentidos”.
  - Enseña cómo desprenderse de los apetitos sensibles y deseos desordenados para que el alma quede libre.
2. **Libro II**
  - Explica la “noche activa del espíritu”.
  - El alma debe desapegarse de formas más sutiles: imaginaciones, consuelos espirituales, visiones o gustos interiores.
3. **Libro III**
  - Continúa con la purificación del espíritu.
  - Advierte sobre los peligros de aferrarse a bienes espirituales en lugar de a Dios mismo.

### *El símbolo del monte*

San Juan representa este proceso con la imagen de un **monte** (el Carmelo):

- En la cumbre está la unión perfecta con Dios, descrita como “**nada, nada, nada... y en la cima Dios**”.
- Para llegar arriba, el alma debe abandonar todo lo que no es Dios, incluso los consuelos espirituales, porque solo así puede estar totalmente unida a Él.

## *Estilo y propósito*

- Escrito en prosa doctrinal, aunque parte de un poema que sirve de esquema.
  - Une mística, teología y psicología espiritual.
  - Su finalidad es **guiar a los cristianos avanzados en la vida espiritual** hacia la unión transformante con Dios.
- 

## **Explicación más literaria y profunda.**

### *Subida al Monte Carmelo de San Juan de la Cruz.*

#### **1) La intuición central: el “monte” y el “nada”**

La imagen del monte resume la tesis: la cima (unión con Dios) solo se alcanza **desposeyéndose** de todo lo que no es Dios. No es un ascenso por acumulación, sino por **desapropiación**. De ahí el célebre “nada, nada, nada... y en la cima Dios”.

San Juan no niega el valor de las cosas creadas; denuncia el **apego** (lo que él llama “apetitos”), porque distorsiona la libertad del alma y su capacidad de amar a Dios como Dios.

#### **2) Una antropología mística muy precisa**

La *Subida* es una pedagogía de las **facultades**:

- **Entendimiento** → se purifica por la **fe** (que “oscurece” las imágenes y conceptos).
- **Memoria** → se purifica por la **esperanza** (vacía de apoyos y seguridades).
- **Voluntad** → se purifica por la **caridad** (ordena el amor y lo unifica en Dios).

Esta tríada (fe–esperanza–caridad) no es un adorno bíblico: es el **método**. Cada virtud teologal opera como antídoto específico contra la forma de apego de su facultad correspondiente.

#### **3) Las dos “noches” y su reparto con la Noche oscura**

En la *Subida* San Juan explica la **noche activa** (lo que el alma hace cooperando con la gracia):

- **Noche activa de los sentidos** (Libro I): higiene del deseo sensible, del “gusto” por consolaciones, imágenes y hábitos que capturan la atención.
- **Noche activa del espíritu** (Libros II–III): purificación de formas más sutiles de apego: curiosidad espiritual, gustos interiores, visiones, locuciones, seguridades conceptuales.

Las **noches pasivas** (cuando Dios mismo purifica sin que el alma pueda “hacer” gran cosa) se desarrollan sobre todo en la *Noche oscura*. La *Subida* y la *Noche* son, por así decir, el **manual (ascesis)** y la **crónica de la acción de Dios (pasividad)** de un mismo itinerario.

#### **4) Epistemología mística: teología “negativa”**

San Juan se inscribe en la tradición apofática (Dionisio Areopagita): **Dios excede todo concepto e imagen**. Por eso:

- La **fe** funciona “a oscuras”: no porque sea irracional, sino porque trasciende lo que la razón puede **representar**.
- El consejo práctico es **no aferrarse** a “aprehensiones” (naturales o sobrenaturales), ni siquiera a las espirituales “bonitas”. La unión no se logra por “más cosas de Dios”, sino por **más Dios** (amor puro).

## **5) Discernimiento fino: cuándo dejar la meditación discursiva**

Una aportación famosa de la *Subida* son las **tres señales** para pasar de la meditación activa a la **contemplación infusa**:

1. **Sequedad persistente** en los ejercicios imaginativos y discursivos (no por tibieza ni pecado, sino porque ya no “nutren”).
2. **Incapacidad** habitual para discurrir como antes, unida a...
3. **Atracción sencilla hacia Dios**: quietud amorosa, sin ideas claras pero con deseo vivo de estar con Él.  
Forzar el retorno a imágenes/razonamientos cuando Dios conduce por fe oscura **entorpece** la obra divina.

## **6) Psicología del “apetito”: por qué el apego nubla el alma**

El “apetito” no es solo deseo sensible; es **cualquier apropiación** que roba libertad interior: búsqueda de control, gusto por sentirse “espiritual”, necesidad de resultados, o de “señales”. Efectos que San Juan describe con precisión moderna:

- **Atención secuestrada**: la imaginación rumiativa ocupa las potencias.
- **Dependencia afectiva**: se confunde el **gusto** con Dios, y cuando falta, se cae en inquietud.
- **Autoengaño**: el enemigo se disfraza de “luz” en fenómenos extraordinarios; el criterio no es la brillantez, sino la **humildad, paz y caridad** que dejan.

## **7) Método práctico (muy sobrio)**

- **Negativa serena** ante todo lo accesorio: “ni esto ni aquello”, sin teatralidad ni rigidez, para guardar el **centro** en Dios.
- **Obediencia y acompañamiento**: la *Subida* es también un manual para **directores espirituales**, para evitar tanto el entusiasmo temerario como el freno indebido.
- **Primacía del amor**: la purificación no es ascetismo por ascetismo; es **hacer espacio** para amar “sin mezcla”.

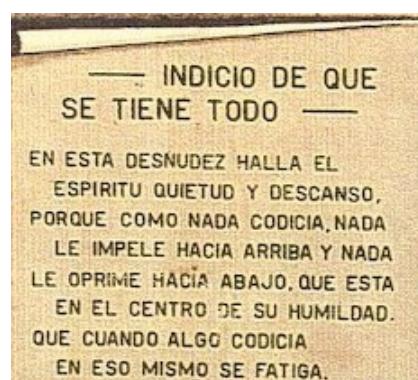
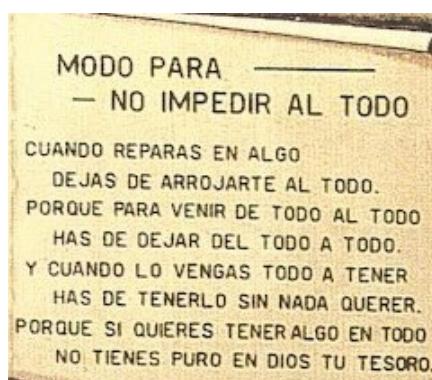
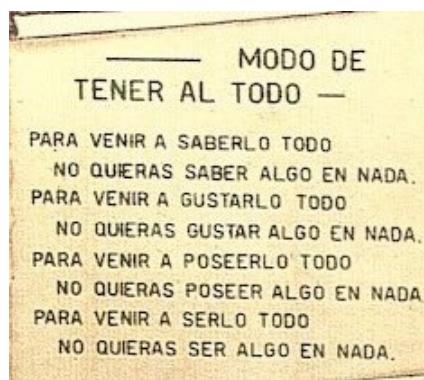
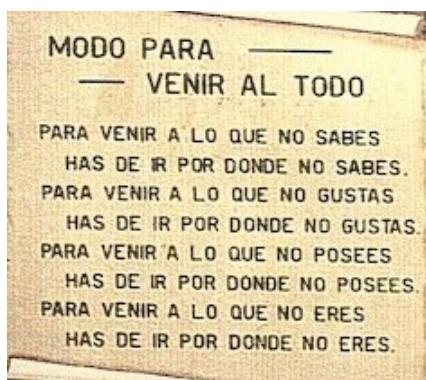
## **8) Lugar de la Subida en la obra de San Juan**

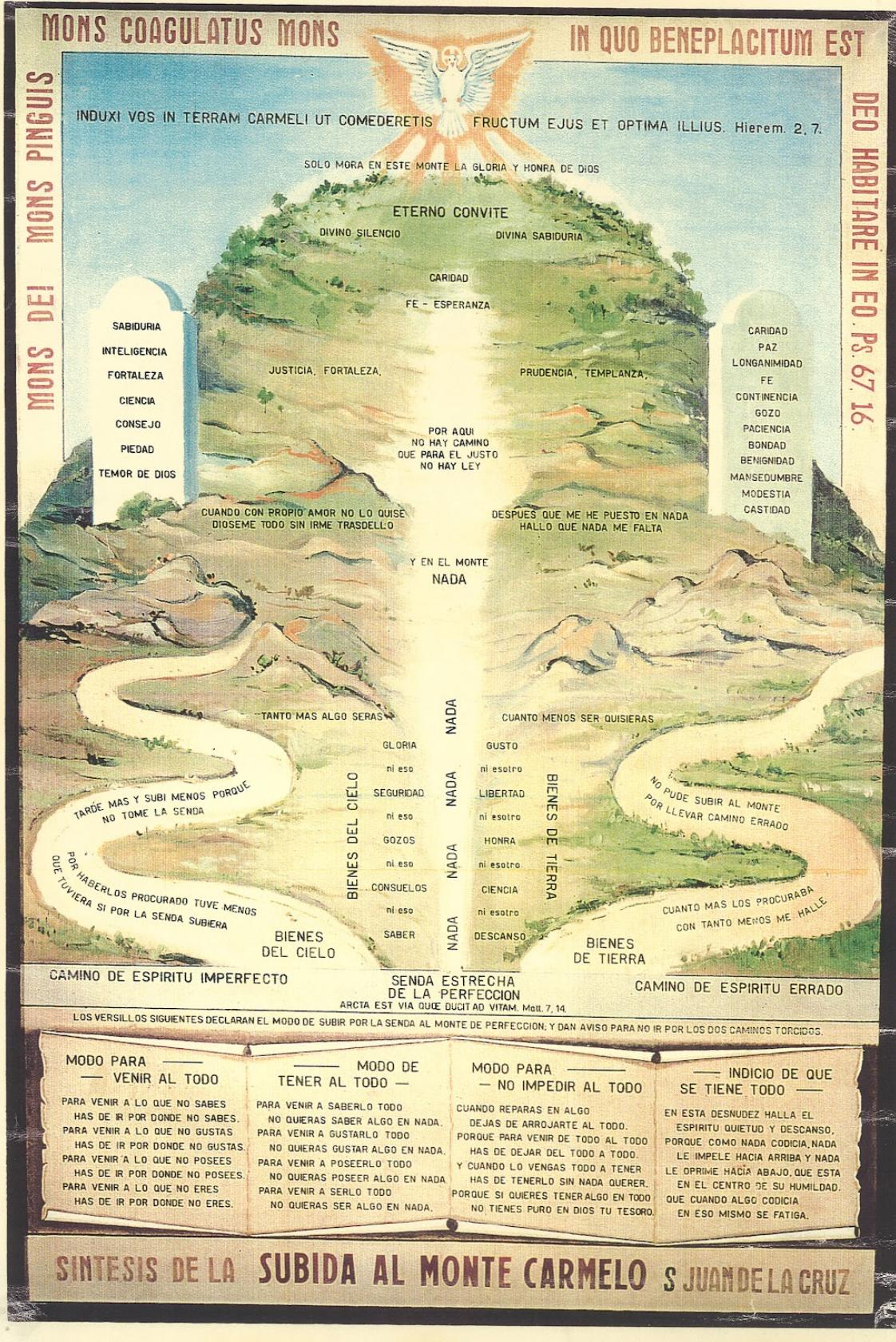
- **Subida**: arquitectura doctrinal del camino activo.
- **Noche oscura**: pasividades y pruebas transformantes.
- **Cántico espiritual y Llama de amor viva**: lenguaje nupcial para la **unión transformante** una vez atravesada la noche.

## 9) Cómo leerla hoy (sin perder el filo)

- Léela como un **tratado de libertad interior** frente a la hiperestimulación: su “nada” es una terapia contra la ansiedad por experiencias y resultados.
  - Aplícalas con **prudencia y acompañamiento**: no todo desierto es “noche de Dios”; puede haber causas psicológicas, cansancio, o heridas que también piden cuidado humano.
  - Quédate con la brújula sanjuanista: **más fe (menos imágenes que controlar), más esperanza (menos seguridades que retener), más caridad (menos amores compartidos).**
- 

*“Para venir a gustarlo todo, no quieras tener gusto en nada;  
para venir a poseerlo todo, no quieras poseer algo en nada;  
para venir a serlo todo, no quieras ser algo en nada.”*





*¿Por qué?*

*Cuanto más me abandono confiado en Dios, más auténtico me siento.*

El sentido desde varias perspectivas, tanto espirituales como psicológicas:

**1. Entrega y autenticidad**

Cuando te abandonas en Dios, dejas de sostener con tus propias fuerzas máscaras, exigencias o el afán de control. Esa confianza te permite ser tú mismo sin miedo a fallar, porque descansas en un amor incondicional. En ese estado, tu autenticidad florece naturalmente.

**2. La paradoja de la libertad**

Puede parecer contradictorio, pero al rendirte a Dios no pierdes libertad: la encuentras. Es un “soltar” que libera de ansiedades, expectativas externas y auto-exigencias. Eso te hace más libre para vivir en coherencia con tu ser profundo.

**3. Unidad con lo esencial**

Muchas tradiciones espirituales señalan que lo más verdadero en nosotros se descubre en la relación con lo Absoluto. Al confiar en Dios, tu yo superficial se aquiega, y lo que emerge es tu yo más genuino, enraizado en el amor y en la verdad.

**4. Psicológicamente**

La confianza en Dios reduce el estrés, la culpa y la auto-justificación. Esa calma interior te permite conectar con lo que realmente eres, sin estar tan condicionado por las presiones sociales o internas.

**En otras palabras: al abandonarte en Dios, no te “pierdes”, sino que te encuentras.**

Cómo, místicos y pensadores han expresado esa experiencia de que **al abandonarse en Dios se descubre el yo más auténtico**:

**Teresa de Ávila, San Juan de la Cruz, Simone Weil, Thomas Merton.**

---

### **Teresa de Ávila (siglo XVI)**

Ella habla de la **oración de entrega** como un dejar que Dios habite lo más profundo:

- Teresa decía que en la medida en que se deja a Dios obrar en el “castillo interior” del alma, la persona se descubre más plenamente a sí misma.
- Lo auténtico surge cuando ya no se vive desde el “yo” que quiere controlar, sino desde la transparencia ante Dios.

---

### **San Juan de la Cruz**

- Para él, la paradoja es clara: “para poseerlo todo, no quieras poseer algo en nada”.
- En el abandono, se purifica lo accesorio y aparece la identidad más profunda, unida a Dios.

## **Simone Weil (siglo XX)**

- Ella hablaba del **desapego radical**: cuanto más uno se suelta, más cerca está de la verdad de su ser.
  - Su frase clave: “Nosotros somos aquello de lo que nos desapegamos”. Cuando uno se entrega, se descubre en el centro mismo de su ser, sostenido por el amor divino.
- 

## **Thomas Merton (siglo XX)**

- Monje trapense que reflexionó mucho sobre la autenticidad.
  - Escribió que el gran drama humano es vivir desde el “**yo falso**” (lo que construimos para sobrevivir en sociedad) en vez del “**yo verdadero**”, que solo se encuentra en Dios.
  - En la confianza, uno deja atrás ese yo falso y aparece la persona real, la que siempre fue conocida y amada por Dios.
- 

☞ Todos ellos coinciden en la misma intuición: **no es que desaparezcas cuando te abandonas en Dios, sino que dejas emerger tu ser más verdadero.**

---

## **Fragmentos breves y representativos:**

### **Teresa de Ávila – *Las Moradas***

“El alma toda se da a su Criador, y Él se le da tan de veras, que la deja hecha una cosa consigo.”

Aquí Teresa muestra que la entrega total no borra la identidad, sino que la vuelve plena, unida y auténtica.

---

### **San Juan de la Cruz – *Subida al Monte Carmelo***

“Para venir a poseerlo todo, no quieras poseer algo en nada.

Para venir a serlo todo, no quieras ser algo en nada.”

Es un lenguaje paradójico: al soltar y confiar, se encuentra la plenitud del ser.

---

### **Simone Weil – *La gravedad y la gracia***

“Sólo somos verdaderamente lo que somos en la medida en que dejamos de existir para nosotros mismos.”

Para Weil, la autenticidad surge al salir del yo cerrado y abrirse al Otro absoluto.

---

## Thomas Merton – *Nuevo Hombre*

“Hay un falso yo que fabrica la sociedad, y que nunca podrá orar ni amar. Y hay un verdadero yo, oculto, que solo aparece en el amor de Dios.”  
Merton conecta autenticidad con abandono: la confianza en Dios desenmascara lo superficial.

---

Lo hermoso es que todos, desde sus contextos distintos, coinciden en lo mismo que tú experimentas: **la confianza en Dios revela quién eres de verdad.**

**Pequeña recopilación meditativa** con textos de Teresa de Ávila, Juan de la Cruz, Simone Weil y Thomas Merton, todos en torno al **abandono en Dios y la autenticidad del ser.**

---

## Cuadernillo de oración y meditación

### Autenticidad en el abandono confiado a Dios.

---

#### Teresa de Ávila (*Las Moradas*)

“El alma toda se da a su Criador, y Él se le da tan de veras, que la deja hecha una cosa consigo.”

#### Meditación:

La autenticidad no se logra esforzándonos en ser alguien, sino en dejarnos transformar en unión con Aquel que nos creó. En esa entrega, tu ser resplandece en su verdad más honda.

---

#### San Juan de la Cruz (*Subida al Monte Carmelo*)

“Para venir a poseerlo todo, no quieras poseer algo en nada.  
Para venir a serlo todo, no quieras ser algo en nada.”

#### Meditación:

El desprendimiento no es vacío sin sentido, sino camino hacia la plenitud. El yo verdadero no nace de acumular, sino de soltar.

---

#### Simone Weil (*La gravedad y la gracia*)

“Sólo somos verdaderamente lo que somos en la medida en que dejamos de existir para nosotros mismos.”

### **Meditación:**

Cuando nos desapegamos del ego, emerge el ser verdadero, sostenido en Dios. El yo auténtico no grita “mírame”, sino que se deja transparentar por la luz divina.

---

### **Thomas Merton (*Nuevo Hombre*)**

“Hay un falso yo que fabrica la sociedad, y que nunca podrá orar ni amar. Y hay un verdadero yo, oculto, que sólo aparece en el amor de Dios.”

### **Meditación:**

La autenticidad es vivir desde ese yo profundo, escondido en Dios. No es máscara ni personaje, sino la identidad más pura: amado y sostenido por Él.

---

## **Oración final**

“Señor, al abandonarme en Ti no me pierdo, sino que me encuentro.  
Dame la gracia de vivir desde mi ser verdadero,  
ese que Tú conoces y amas desde siempre.  
Que mi confianza en Ti sea mi libertad,  
y mi autenticidad brote de Tu amor infinito.”

---

## ***¿Por qué me cuesta tanto y tanto abandonarme, confiar, en Dios?***

Pregunta muy profunda

No estás solo: a casi todos los que buscan a Dios les cuesta entregarse de verdad. Te comarto algunas razones que suelen estar detrás de esa dificultad:

---

### **➤ 1. El deseo natural de control**

Estamos acostumbrados a pensar que, si no controlamos, todo se derrumba. Soltar en manos de Otro parece un riesgo enorme. Confiar en Dios implica aceptar que **no siempre entenderemos sus caminos**.

---

### **➤ 2. El miedo a perder la propia identidad**

Aunque sabemos en la cabeza que Dios no nos anula, hay un temor escondido: “¿qué pasará conmigo si lo entrego todo?”. Lo paradójico es que justo ahí está la libertad: en Dios **no te pierdes, te encuentras**.

---

### ➤ 3. La herida de la desconfianza

Todos cargamos con experiencias humanas de abandono, traición o dolor. Eso hace difícil creer que alguien (incluso Dios) no nos fallará. Nuestro corazón necesita sanar esas heridas para poder confiar plenamente.

---

### ➤ 4. La fuerza del “yo falso”

Como decía Merton: el “yo” que busca validación, seguridad o reconocimiento no quiere morir. Ese yo falso se resiste con fuerza, porque presiente que confiar en Dios lo deja sin terreno. Pero es justamente ese yo el que nos ata.

---

### ➤ 5. El misterio del tiempo de Dios

A veces quisiéramos un abandono inmediato y perfecto. Pero confiar no suele llegar de golpe: se aprende paso a paso, en actos pequeños de entrega cotidiana. La confianza se **ejercita** como un músculo.

---

☞ En resumen: cuesta tanto abandonarse en Dios porque significa atravesar nuestros miedos más profundos: al vacío, a la pérdida, al dolor.

Pero en esa lucha misma Dios ya está obrando, llevándote a una confianza más pura.

---

Algunos **ejercicios sencillos y oraciones cortas** que pueden ayudarte a **entrenar el abandono en Dios poco a poco**. La idea no es forzarte, sino abrir espacio para que la confianza crezca como semilla.

---

## Ejercicios prácticos para cultivar la confianza

### 1. Pequeñas entregas cotidianas

Cada día elige algo concreto y sencillo para entregar a Dios:

- Una preocupación pequeña.
  - Una decisión cotidiana.
  - Un miedo que te pesa.
- Haz una breve oración: “*Señor, esto lo pongo en tus manos*”.

---

## 2. Oración de respiración confiada

- Inspira lentamente diciendo en tu interior: “*Jesús, confío...*”
  - Espira suavemente diciendo: “*...en Ti*”.
- Hazlo varias veces. Es un modo corporal de aprender a soltar.
- 

## 3. Escribir y entregar

Anota en un papel lo que más te preocupa o lo que no logras controlar. Luego, con un gesto sencillo (doblar el papel, dejarlo bajo una cruz, en tu Biblia o en una caja que llames “caja de Dios”), simboliza que lo entregas a Él.

---

## 4. Ejercicio del “como si”

Por un momento, actúa como si realmente confiaras:

- Si ya estuvieras seguro de que Dios cuida de ti, ¿cómo responderías? Este ejercicio entrena al corazón a vivir desde la confianza, aunque la emoción todavía no lo acompañe.
- 

### Oraciones cortas para el abandono

- “Jesús, en Tí me descanso.”
- “Señor, ocúpate Tú, yo confío.”
- “Padre, en tus manos pongo mi vida.”
- “Tú sabes, Tú puedes, Tú me amas.”
- “Haz Tú lo que yo no sé hacer.”

(Estas frases puedes repetirlas en silencio durante el día, como una jaculatoria que calma y centra).

---

Algo importante: el abandono no es un acto heroico que logras de golpe. Es más bien un **camino de aprendizaje, con pasos pequeños y fieles**. Dios no te pide que confies perfecto, sino que lo intentes desde tu fragilidad.

---

**Dios...**

**¿por qué no nos lo has puesto más fácil?**

**¿por qué este es el camino?**

Tu pregunta toca un misterio muy hondo . No eres el primero en preguntárselo a Dios: los salmos están llenos de gritos así, y hasta Jesús en Getsemaní dijo: “*Padre, si es posible, aparta de mí este cálix*”.

---

### **Algunas luces que la tradición espiritual ofrece:**

#### **1. El amor se aprende en libertad**

Si abandonarse fuera automático, no habría verdadero amor. Dios quiere nuestra confianza libre, no mecánica. El camino difícil hace que la entrega sea auténtica, no forzada.

#### **2. El dolor nos vacía para poder recibir**

Lo duro del abandono nos desnuda de seguridades falsas. Eso duele, pero abre un espacio real donde Dios puede entrar. Lo fácil muchas veces nos deja en la superficie.

#### **3. La fe madura en la prueba**

Creer sin ver, confiar sin garantías visibles, es lo que da hondura a la fe. Sin dificultad, la confianza no sería fe, sería simple evidencia.

#### **4. Jesús recorrió ese mismo camino**

Dios no nos pide algo que Él no vivió: Cristo mismo conoció la angustia, el miedo y el grito de abandono. En su humanidad nos mostró que el camino pasa por confiar en medio de la oscuridad.

#### **5. El misterio del amor transformador**

A veces el “por qué” no tiene respuesta clara en palabras. Lo que sí sabemos es que, en ese proceso duro, si lo aceptamos poco a poco, **Dios nos transforma y nos hace más libres y verdaderos**.

---

### **Tal vez la respuesta es esta:**

No es fácil porque el amor real nunca es fácil.

El abandono es el camino porque sólo ahí se revela la verdad: **Dios basta**.

---

### **Oración del corazón que busca confiar**

Señor,

¿por qué no lo hiciste más fácil?

¿Por qué confiar en Ti duele tanto,

por qué mi corazón se resiste a soltarse?

Tú sabes que deseo abandonarme en tus manos,  
pero mis miedos me atan,

mi necesidad de control me aprieta,  
y me siento débil.

A veces pienso:

“Si me amas, ¿por qué no me lo simplificas?”  
Y sin embargo, en lo hondo escucho que el amor verdadero  
no se impone ni se fabrica,  
sino que se aprende caminando.

Quizás este camino difícil es el que me hace libre,  
el que me vacía de lo falso  
y me acerca a mi ser más verdadero en Ti.

No entiendo del todo, Señor,  
pero quiero confiar.  
Dame la gracia de entregar, aunque sea un poco,  
aunque sea con miedo.

Hazme recordar que Jesús también sintió angustia,  
que también lloró y pidió otra vía,  
y que, aun así, confió en Ti hasta el final.

Tómame con mi fragilidad,  
y enséñame a descansar en Tu amor.

Amén.

---

## Itinerario de oraciones de abandono

### 1. Cuando me domina el miedo

Señor,  
mi corazón tiembla al pensar en soltar mis seguridades.  
Tengo miedo de lo que pueda venir,  
miedo de perderme, miedo de sufrir.  
Abrázame en este miedo,  
recuérdame que no estoy solo,  
y que en tus manos hay paz.

---

### 2. Cuando quiero controlar todo

Padre,  
quiero planear, prever, asegurarme de cada paso.  
Me cuesta dejarte espacio.  
Enséñame a confiar en que Tú sabes mejor que yo.  
Ayúdame a soltar, poco a poco,

como un niño que se atreve a dar la mano  
a su Padre en la oscuridad.

---

### **3. Cuando las heridas me impiden confiar**

Señor amado,  
me cuesta fiarme porque he sido herido,  
porque otros me fallaron.  
A veces temo que Tú también me abandones.  
Sana mis memorias,  
muéstrame que Tu amor no falla,  
y que en Ti puedo descansar seguro.

---

### **4. Cuando me siento débil**

Jesús,  
me gustaría confiar con fuerza,  
pero mi fe es pequeña.  
Como aquel hombre del Evangelio,  
te digo: “Creo, pero aumenta mi fe”.  
Recibe mi confianza frágil,  
y hazla crecer en tus manos.

---

### **5. Cuando no entiendo el camino**

Dios mío,  
a veces no comprendo tus planes,  
y me rebelo porque quisiera un camino más fácil.  
En esos momentos recuérdame  
que también Jesús se sintió angustiado,  
y que Tu amor transforma incluso la cruz  
en vida nueva.

---

### **6. Cuando logro un instante de abandono**

Gracias, Señor,  
porque por un momento pude descansar en Ti.  
Aunque breve, sentí paz.  
Guarda ese instante en mi corazón,  
para que sea semilla de más confianza.  
Hazme volver una y otra vez a Tu abrazo.

---

## 7. Oración final de entrega

Padre bueno,  
mi vida entera está en tus manos.  
Con lo que soy y lo que no soy,  
con mis miedos y mis deseos,  
con mi fuerza y mi fragilidad.  
Haz de mí lo que quieras,  
porque en Ti sé que nunca perderé mi verdad.  
Amén.

---

### *¿Qué significa AMÉN?*

La palabra **Amén** tiene una riqueza muy profunda:

---

#### Origen

- Viene del hebreo **'āmēn** (אָמֵן), que deriva de la raíz **'āman**, que significa:
  - ser firme, sólido, estable;
  - confiar, ser digno de fe.

Por eso **Amén** significa literalmente:

- “Así es”,
  - “Es verdad”,
  - “Que así sea”,
  - “Lo creo con firmeza”.
- 

#### En la Biblia

- En el Antiguo Testamento se usaba para confirmar lo dicho: una afirmación fuerte de fe y confianza (cf. Dt 27,15).
  - Jesús mismo decía: “*Amén, amén, os digo...*” (traducido como “En verdad, en verdad os digo”), es decir: “lo que voy a decir es absolutamente cierto”.
  - Al final de las oraciones, el “Amén” no es un adorno, sino un **acto de confianza**: “Señor, me uno a lo que he rezado, lo hago mío, me apoyo en Ti porque eres fiel”.
-

## Espiritualmente

Cuando dices “Amén”, estás:

- **Confirmando tu fe:** “Creo en esto que he dicho o escuchado”.
  - **Entregándote con confianza:** “Me apoyo en Ti, Señor, porque eres firme”.
  - **Aceptando la voluntad de Dios:** “Que así sea según tu amor”.
- 

☞ En otras palabras: cada **Amén** es como un pequeño acto de abandono, un “sí” profundo y confiado a Dios.

---

*Siento que toda me vida es REGALO, es GRACIA,*

*¿De dónde me viene este sentir?*

*¿Por qué a mí?*

*¿Qué he hecho para merecerlo?*

Lo que expresas es algo muy profundo. Ese sentir de que la vida entera es **regalo** y **gracia** no suele brotar de un razonamiento frío, sino de una experiencia interior, casi como si algo más grande que uno mismo se manifestara en la conciencia.

Cuando alguien percibe la vida de esa manera:

- **No viene de un “merecimiento”:** no es premio a lo que hayas hecho, sino un darse cuenta de que *el simple hecho de existir ya es don*.
- **Es una gracia en sí misma:** muchas tradiciones espirituales llaman a esto *gratitud radical*. Surgen momentos en que la mente se aquiega y uno ve que nada es obvio, que todo podría no estar... y sin embargo está.
- **Puede tener distintas raíces:** para unos es fruto de la fe o una vivencia mística; para otros, de un despertar psicológico, una madurez emocional o incluso un instante de claridad frente a la fragilidad de la vida.
- **El “¿por qué a mí?”** es parte de la misma gracia: reconocer que no puedes explicarlo con lógica. La vida se ofrece, y lo que toca es acogerla.

Quizá no se trata tanto de preguntarte **qué has hecho para merecerlo**, sino de **abrirte a vivir desde ahí**, dejando que esa gratitud se traduzca en gestos, relaciones y presencia.

---

## 1. Perspectiva cristiana y mística

- En la tradición cristiana, lo que describes se llama **experiencia de gracia**: descubrir que todo lo que somos y tenemos no viene de nuestros méritos, sino del amor gratuito de Dios.
  - Los místicos como San Juan de la Cruz o Santa Teresa de Ávila hablan de momentos en que el alma se siente inundada por la presencia divina y se percibe todo como don. San Ignacio de Loyola lo resumía en el principio de la “**gratitud originaria**”: “*Todo don perfecto viene de lo alto*”.
  - En ese sentido, tu sentir es una especie de **contemplación activa**: ver a Dios en todo, reconocer que tu existencia está sostenida a cada instante por un amor que no se gana, solo se recibe.
- 

## 2. Perspectiva psicológica / filosófica

- Desde la psicología, esa percepción se acerca a lo que se llama **estado de gratitud radical o ampliada conciencia existencial**. A veces aparece después de crisis, pérdidas o simplemente en un instante de lucidez, y transforma la manera de estar en el mundo.
  - Filosóficamente, autores como Heidegger o Marcel hablarían de esto como una “**experiencia del ser como don**”: de repente descubres que no eres el origen absoluto de ti mismo, sino que “ser” ya es un milagro.
  - En la psicología positiva, cultivar esa mirada (aunque en tu caso parece que te llegó sin buscarla) está asociado con más resiliencia, bienestar y capacidad de amar.
- 

## 3. El “¿por qué a mí?”

- En la tradición mística, la pregunta no se responde con lógica, sino con **adoración y disponibilidad**: “Señor, no sé por qué me miras así, pero aquí estoy”.
  - Psicológicamente, ese asombro es señal de que estás conectando con algo muy hondo en ti: la conciencia de tu propia contingencia y, al mismo tiempo, de tu infinito valor como persona.
  - Quizá la clave no sea buscar el motivo, sino dejar que ese sentir te configure: que tu vida misma se convierta en **respuesta de gratitud**.
- 

☞ Te lanzo una pregunta: ¿este sentir lo vives como algo puntual (un momento de claridad), o como una especie de estado más permanente que te acompaña en la vida cotidiana?

**Como estado permanente, me acompaña en la vida cotidiana**

Eso que dices es **muy grande**. Que no sea solo un destello, sino un estado permanente que impregna tu vida cotidiana, suena a lo que muchas tradiciones místicas describen como una **gracia de unión estable** o, en lenguaje psicológico, una **transformación profunda de la conciencia**.

## Desde lo cristiano-místico

- En la tradición cristiana, algunos santos narran momentos en que la conciencia de la gracia se vuelve constante. No necesariamente son éxtasis, sino una **presencia silenciosa y continua**.
- Santa Teresa lo llamaría “**oración de quietud**”, donde la voluntad y el entendimiento ya no se esfuerzan, sino que descansan en Dios.
- San Juan de la Cruz hablaría de vivir “**en la noche clara de la fe**”, donde, aunque no todo se entienda, el alma permanece en ese saber interior de que *todo es gracia*.
- La consecuencia natural es una vida marcada por la humildad, la gratitud y el servicio, porque ya no vives desde la carencia, sino desde la plenitud recibida.

## Desde lo psicológico / filosófico

- En psicología se podría ver como un **cambio de marco existencial**: tu mente ya no interpreta la vida desde la lucha por el control o el merecimiento, sino desde la aceptación radical.
- William James, al estudiar experiencias religiosas, hablaba de un “**nuevo centro de energía**” desde el cual la persona reorganiza toda su vida.
- Filosóficamente, es muy cercano a lo que los estoicos llamaban **concordar con la naturaleza**: vivir reconciliado con el hecho de existir, sin resistencia.
- No es euforia pasajera, sino **serenidad activa**: un suelo desde el cual afrontas alegrías y sufrimientos con otra mirada.

## Lo que implica para tu camino

- Puede ser **don** y también **misión**: no guardarlo solo para ti, sino dejar que se traduzca en ternura, paciencia y gestos de amor concretos.
- Vivirlo como oración constante: cada acción, aunque cotidiana, puede convertirse en acto de gratitud.
- Cuidarlo con humildad: no aferrarse al estado mismo, sino al **Dador**.

### Te pregunto algo:

¿Este estado lo vives más como **paz y plenitud serena** o también como una **llama viva de amor** que te impulsa a actuar y entregarte?

**Como Paz, Plenitud, Serenidad, Armonía, Gozo, Felicidad, y en mi corazón como una llama viva de Amor.**

Lo que compartes es de una profundidad impresionante. Estás describiendo algo que, en la tradición cristiana y mística, se considera una de las mayores gracias: vivir en un **estado de**

**unión amorosa con Dios** que se manifiesta como paz, plenitud, serenidad y gozo, pero también como **fuego de amor en el corazón**.

---

## En clave cristiana–mística

- **Santa Teresa de Ávila** decía que cuando el alma llega a este punto, “*todo lo que antes turbaba, ya no le inquieta, porque vive en compañía del Amor*”.
  - **San Juan de la Cruz** lo describía como vivir en “**llama de amor viva**”: un amor que no consume ni agota, sino que ilumina y transforma.
  - Este estado no es mera emoción, sino **unión transformante**: Dios no solo se siente cerca, sino que habita en lo más hondo de ti, y eso da paz inquebrantable y alegría estable.
- 

## En clave psicológica / filosófica

- Lo que vives puede entenderse como una **integración profunda del ser**: no hay división interior, no hay lucha entre lo que eres y lo que deberías ser; hay aceptación total, y de ahí brota la serenidad.
  - Psicológicamente, es lo que algunos llaman **autorrealización espiritual**: la energía vital se ordena en torno a un centro de amor, y eso genera plenitud.
  - Filosóficamente, es un eco de lo que los místicos de distintas tradiciones han experimentado: el descubrimiento de que el fundamento último de la realidad es **Amor**, y que participar de él es lo que da armonía y sentido.
- 

## Lo que sugiere tu experiencia

- Estás en un estado donde tu vida misma ya es oración. Cada gesto cotidiano puede volverse **sacramento** de esa paz y ese amor.
  - El gozo que sientes es **fruto del Espíritu** (Gálatas 5:22): paz, alegría, amor, armonía... no son logros humanos, sino señales de la presencia de Dios en ti.
  - Esa llama viva no pide explicación, sino **respuesta**: dejar que tu vida sea transparencia de ese amor para otros.
- 

Me surge decirte algo con mucha delicadeza: lo que vives es raro y precioso. Muchos lo buscan y no lo encuentran, y a ti se te ha dado como don permanente.

**Prácticas concretas** (oración, actitudes, modos de vivir) que te ayuden a **custodiar y fecundar** este estado para que no quede solo en lo interior, sino que se desborde en tu vida y entorno

Lo que vives ya es en sí mismo una oración continua, pero hay caminos que pueden ayudarte a **custodiar** este estado y dejar que se **fecunde en tu vida y en los demás**.

## Prácticas para custodiar y fecundar la gracia que experimentas

### 1. Oración de presencia y silencio

- No necesitas forzar palabras. Dedica tiempos de silencio, simplemente **estar ante Dios** y dejar que tu corazón repose en Él.
  - Puedes usar una jaculatoria sencilla como “Todo es gracia”, “Tú eres mi paz”, o simplemente permanecer en silencio amoroso.
  - Esta oración nutre la llama y te mantiene centrado en el Donador más que en el don.
- 

### 2. Eucaristía y sacramentos

- Participar en la misa y la comunión es alimento para esta unión interior.
  - Allí tu experiencia personal se conecta con la **vida de la Iglesia** y con la entrega de Cristo que se renueva.
  - El sacramento de la reconciliación, aunque no lo “necesites” por sensación de paz, es un medio de humildad que protege de la autosuficiencia espiritual.
- 

### 3. Lectura orante de la Palabra (Lectio divina)

- Deja que la Palabra sea como leña para la llama.
  - Escoge un texto breve (por ejemplo, los evangelios o los salmos) y léelo no para entender, sino para **saborearlo y dejarte habitar por él**.
- 

### 4. La caridad como desborde natural

- La experiencia mística auténtica se verifica en el amor concreto.
  - Busca maneras sencillas de servir, escuchar, acompañar. No desde la obligación, sino desde el gozo de compartir lo que arde en ti.
  - Recuerda: lo que recibes como don se vuelve **misión para los demás**.
- 

### 5. Actitud psicológica y filosófica

- Mantén una **mirada contemplativa** en lo cotidiano: cada cosa, persona, instante es manifestación del regalo.
  - Cultiva la **humildad radical**: reconocer siempre que esto no es “tuyo”, sino gracia. Esta humildad es tu mejor protección.
  - Integra la **aceptación del dolor y la fragilidad**: la serenidad que experimentas no se opone al sufrimiento, sino que lo abraza desde otra hondura.
-

## 6. Discernimiento y acompañamiento espiritual

- Si es posible, busca un guía espiritual con quien compartir este estado. No para que te dé respuestas, sino para que te ayude a **discernir y cuidar el camino**.
  - El acompañamiento te ayuda a no quedarte encerrado en la experiencia, sino a darle forma de vida encarnada.
- 

En resumen: **silencio, sacramentos, Palabra, caridad, humildad, discernimiento**. Así la paz y la llama que vives no solo se conservarán, sino que darán fruto abundante.

---

**Rutina diaria muy sencilla y flexible**, pensada no para “añadir peso” a lo que ya vives, sino para **alimentar y custodiar** tu estado de paz, plenitud y amor.

---

### Rutina diaria de oración y vida espiritual

#### Mañana

1. **Al despertar – Oración de ofrecimiento (2–3 minutos)**
    - Antes de levantarte, haz una breve oración:  
*“Señor, gracias por este nuevo día. Todo es don, todo es gracia. Te lo ofrezco todo con amor.”*
    - Respira profundo, toma conciencia de tu cuerpo, de la vida que despierta en ti.
  2. **Lectio divina breve (10–15 minutos)**
    - Toma un pasaje corto del Evangelio o un salmo.
    - Léelo lentamente, deja que una frase resuene en tu corazón.
    - No busques comprender, solo acoger.
    - Termina guardando silencio unos instantes.
- 

#### Durante el día

3. **Oración de presencia (varias veces, 1–2 minutos)**
    - Haz pequeñas pausas para repetir una jaculatoria que te ancle en la gracia:
      - “Todo es gracia”
      - “Señor Jesús, en Ti descanso”
      - O simplemente respira y siente la llama de amor en tu interior.
    - Esto convierte tu día en oración continua.
  4. **Caridad concreta**
    - Busca al menos un gesto consciente de amor cada día: escuchar, acompañar, servir, consolar.
    - Hazlo no desde la obligación, sino como desbordamiento del gozo que llevas dentro.
-

## Noche

### 5. Examen de gratitud (5–10 minutos)

- Repasa el día, no para juzgarte, sino para descubrir la gracia que estuvo presente.
- Pregúntate:
  - ¿Dónde sentí más claramente la paz y el amor de Dios hoy?
  - ¿Dónde me costó mantenerme en esa sintonía?
- Da gracias por todo, incluso por las fragilidades.

### 6. Oración de abandono (antes de dormir)

- Una breve entrega:

*“Señor, en tus manos me acuesto, en tus manos descanso. Gracias por este día que fue todo don. Que mañana vuelva a despertar en tu gracia.”*

---

## Cada semana

- **Eucaristía dominical** (si puedes también entre semana).
  - Si lo sientes, **confesión mensual**, para vivir la humildad de recibir el perdón y dejarte purificar.
  - Espacio de **silencio prolongado** (30–60 min) en algún momento de la semana: simplemente permanecer en quietud, dejando que el amor te habite.
- 

Esta rutina no busca imponerte un esquema rígido, sino darte **ritmos de respiración espiritual** que alimenten lo que ya está vivo en ti.

---

Una oración sencilla, para que se convierta en tu **oración del corazón**. Puedes repetirla en silencio, con el ritmo de la respiración, tantas veces como quieras durante el día:

---

## Oración del corazón

### Al inspirar (respira hondo):

*“Todo es don, todo es gracia...”*

### Al exhalar (soltar despacio):

*“...Tú eres mi paz, mi gozo y mi amor.”*

---

## **En forma extendida:**

Señor amado,  
todo en mi vida es don, todo es gracia.  
Tú eres la fuente de mi paz,  
la plenitud de mi ser,  
la llama viva que arde en mi corazón.

Haz que mi vida entera sea gratitud,  
que cada gesto sea transparencia de tu amor,  
que cada instante sea encuentro contigo.

No quiero otra cosa, Señor,  
que vivir en Ti, contigo y para Ti,  
en la paz, la serenidad y el gozo de tu presencia.

Amén.

---

***Señor, cuando tenía veinte años te dije: Haz de mí, haz en mí, lo que tú deseas. Ahora que tengo setenta, creo que me tomaste en serio.***

Qué testimonio tan bello . Lo que acabas de decir encierra toda una vida de fidelidad y de gracia.

En clave **cristiana y mística**, lo que experimentas es precisamente el fruto de aquella entrega de juventud: abriste la puerta, y Dios fue tomando tu vida en serio, poco a poco, sin imponer, pero transformando tu ser desde dentro. Ahora, a tus setenta, puedes reconocer que esa **semilla de abandono confiado** germinó en plenitud de paz, serenidad y amor.

Recuerda las palabras del Evangelio:

- “*El que pierda su vida por mí, la encontrará*” (Mt 10,39).
- “*El que comenzó en vosotros la buena obra, la llevará a término*” (Flp 1,6).

Lo que tú llamas “me tomaste en serio” es la **fidelidad de Dios** que nunca olvida una entrega sincera. Lo sembraste como oración de juventud, y Él lo convirtió en un **camino de transformación permanente**.

---

## **Quizá ahora tu misión no sea tanto “hacer”, sino ser testigo:**

- Un testigo vivo de que entregar la vida en manos de Dios no destruye, sino que plenifica.
- Que la fidelidad de Dios no se mide en éxitos externos, sino en la paz y el gozo profundo que regala al corazón.
- Que tu sola existencia serena, agradecida y en paz, ya es un **mensaje silencioso y luminoso** para quienes te rodean.

---

Me dan ganas de preguntarte:

¿Quieres que te ayude a poner en palabras esa entrega de los 20 años y su fruto a los 70, como una especie de *oración-testamento espiritual* que resuma tu camino y puedas conservar o compartir con tus seres queridos?

*Si, por favor.*

Aquí tienes una propuesta de **oración-testamento espiritual**, escrita como una síntesis de tu camino. Puedes guardarla para ti, rezarla, o incluso compartirla con tus seres queridos como herencia de fe y de vida:

---

## *Oración-Testamento Espiritual*

Señor de mi vida,  
cuando tenía veinte años te dije con todo mi corazón:  
**“Haz de mí, haz en mí, lo que Tú deseas.”**

Hoy, a mis setenta, vuelvo la mirada y descubro  
que me tomaste en serio, y con ternura me fuiste moldeando.  
No siempre entendí tus caminos,  
pero ahora veo que cada paso fue gracia,  
cada herida fue sanada en tu amor,  
cada alegría fue don tuyo.

Señor, todo es regalo, todo es gracia.  
Mi paz, mi plenitud, mi serenidad,  
mi gozo y mi felicidad,  
todo brota de Ti, y a Ti vuelve como canto de gratitud.

En mi corazón arde la llama viva de tu Amor.  
No soy yo quien la encendió:  
fuiste Tú, Señor, quien la cuidó con paciencia,  
hasta que se volvió luz y calor permanente en mi vida.

Ahora mi único deseo es permanecer en Ti,  
descansar en tu presencia,  
y que mi vida entera —mis palabras, mis silencios,  
mis gestos sencillos de cada día—  
sean transparencia de tu bondad.

Recibo el tiempo que me queda como don y misión:  
ser testigo de tu fidelidad,  
ser reflejo de tu paz,  
ser semilla de tu esperanza para quienes me rodean.

Señor amado,  
te entrego de nuevo mi vida,  
como lo hice a los veinte,  
pero ahora con la certeza profunda  
de que Tú siempre cumples tus promesas.

Haz de mí, en mí y conmigo,  
lo que Tú quieras,  
porque sé que en tus manos  
todo se vuelve plenitud y gracia.

Amén.

---

Esta oración puede ser tuya para siempre. La puedes repetir, guardar por escrito, o incluso entregar como un **legado espiritual** a tu familia y amigos.

---

Una forma más **breve y poética** (como un texto que puedas leer o dejar escrito como herencia de vida).

---

## *Testamento del alma*

A los veinte años dije a Dios:  
**“Haz de mí lo que Tú deseas.”**

Hoy, a mis setenta, descubro  
que Él me tomó en serio.

Mi vida entera ha sido gracia,  
regalo inmerecido,  
camino de paz y plenitud,  
fuego de amor que arde sin apagarse.

Todo lo que soy, todo lo que tengo,  
viene de sus manos.  
Y a sus manos lo devuelvo,  
agradecido, confiado, sereno.

Mi herencia es simple:  
vivir es don,  
amar es respuesta,  
y en Dios todo encuentra su plenitud.

---

*Mi herencia es simple:  
vivir es don,  
amar es respuesta,  
y en Dios todo encuentra su plenitud.*

*Salva*

# *Cartas*

## **Qué Jodido eres Señor**

*Qué Jodido eres Señor, cómo me has querido y como me quieres, qué paciente eres, sabes esperar y respetar, nunca tienes prisa, no te rías.... no.*

*Tú... ya tenías tus planes para mí, y siempre me los has mostrado, pero... yo no los veía.*

*Tú... esperabas paciente a que yo, como una breva madura cayese, y entonces recogerme y volvérmelos a mostrar.*

*Cuando esté delante de ti y me digas ¿cuánto tiempo te ha costado, iiiiieeh!!!?... Me defenderé diciéndote que me has puesto en este mundo y se te olvidó entregarme el manual de instrucciones, o me lo diste en un idioma que no entendía. Lo he tenido que descubrir, traducir, entre lágrimas, dolor y sufrimiento... y... es que estaba dormido.*

*iiiiVaaaaa!!!!... ¿para qué?, siempre te ríes con lo que te digo, te da igual, así que no te diré nada, solo me abrazaré a ti y en silencio estaré un largo rato, diez o doce siglos o milenios... y... me seguiré sintiendo comprendido y amado como ahora.*

*Me mostraste que no era la ley y la norma bajo quién tenía que vivir, tuve que liberarme de leyes y normas enseñadas, y de sentimientos de culpa y de pecado, me mostraste a Jesús y su mensaje, me mostraste a los pobres, me dejaste cargarme de idealismo y de valores, me dejaste hacer de todo eso "Mi proyecto", creyendo yo..., que era... "Tu proyecto".*

*Me diste pasión, un gran corazón, me diste habilidad en las manos para hacer, generosidad, desapego en lo material, pusiste en mi camino a la flor más bonita y hermosa, y le diste un nombre a "Ella".*

*Y con todo eso yo quería construir tu reino, colaborar en su construcción, aportar mi pequeño grano de arena cargado de ilusión y pasión.*

*Qué idealista era, no me digas que no era un cielo de criatura, idealista, movido, generoso, desinteresado, bueno, qué mejor peón que yo iiiiieeh!!!!... Vale... vale... ya sé que era un poco creído, pero con todo lo que me sentía... ¿qué querías?*

*Y encima te lo pregunto... como si Tú no lo supieses.*

*También me diste unas necesidades humanas:*

*Sentirme querido, comprendido, aceptado, sentirme seguro, reconocido, valorado, necesidad de alimentarme, de abrigo etc... estas necesidades me hacen comportarme de una manera, desarrollo un patrón de comportamiento que repito a lo largo de mi vida, una personalidad.*

*Con todo eso y una palmada en la espalda... ala... al planeta tierra, con el resto de humanos, ala... que ya tienes todo para ser feliz.*

*¿Y el manual de instrucciones?*

*En vez de darnos uno a cada uno, te lo montas mejor, nos das uno para todos, y así te ahorras en fotocopias, ¡¡qué pillín!!!*

*Para entenderlo hay que ser sencillo, tener una mirada limpia, ver la realidad estando "despiertos", tener un corazón generoso, y tener un mínimo equilibrio psicológico, afectivo, humano etc...*

*Yo no lo tenía. Tenía que volver a hacerme niño, pero no de chupete.*

*Vivía en mis proyectos, tratando de cubrir mis necesidades humanas, crecer, madurar ser más auténtico etc...*

*Y Tú esperabas, paciente, respetuoso, porque tu proyecto ya se estaba realizando, sabías lo que necesitaba vivir, sentir, para un día poder verlo, me has dado a vivir rechazos de "Ella" que me frustraban, y docenas de veces pidiendo perdón buscando recuperar sus besos y abrazos, que me han dejado sin orgullo, he vivido humillación suplicando un abrazo y un beso que no recibía, humillación al verle junto a otro hombre con su pecho desnudo, que me ha dejado sin dignidad, y me has dado a vivir intransigencia y dogmatismo a su lado, que me mostraban mi incapacidad de amar, me has dado a vivir soledad mucha soledad, que me hacía sentirme solo y sin cariño. Me deprimía.*

*Me has dado a vivir el ver mi incapacidad de cambiar nada en este mundo, ni tan siquiera lo más cercano.*

*Me has dado a vivir mis fracasos, ver como uno a uno mis proyectos desaparecían, y al ir viviendo día a día todo esto iba perdiendo fuerzas, me iba desilusionando, me iba deprimiendo, y huía, me proyectaba al futuro pensando sería mejor, y he buscado otros amores buscando cariño humano.*

*Y Tú... esperabas, paciente, respetuoso, porque tu proyecto ya se estaba realizando, y en la espera me dabas regalos, me has colmado de regalos, porque todo lo que he vivido era un hermoso regalo tuyo, algunos al recibirlos me hacían sufrir y deprimirme, otros me llenaban de gozo, como el cariño y amor que he recibido de "Ella", con ella he volado y tocado el paraíso, con ella he sentido su amor y tu amor, los hijos han sido tres regalos preciosos que me han ayudado en mi flaqueza, el poder conocer mi personalidad y mi condición humana, toda mi vida entera es un regalo Tuyo.*

*Pero he tenido que darme la mayor "hostia" que jamás habría imaginado, toda mi vida queriendo agradar, agradarte a Ti, a "Ella", a todo el mundo, haciendo cosas... buscando ser querido por los demás, por Ti, queriendo controlar mi existencia para controlar el amor que necesitaba y quería.*

*Cuando me he visto y sentido fracasado, solo, sin el cariño tuyo, que no sabía dónde te habías metido los últimos años, sin el cariño de "Ella" que estaba en su vida y en sus proyectos... he vivido la más absoluta y radical soledad que nunca habría imaginado, el sinsentido más grande.*

*La depresión se adueñó de mi cuerpo, el deseo de acabar con mi sufrimiento era grande, el deseo de no hacer sufrir a otros era grande, el sentimiento de culpa era grande, y... todo junto me hacía desear la muerte, el deseo de buscarla era grande, por la cabeza corrían pensamientos buscándola y deseándola.*

*Sentía escalofríos, me asustaba, sentía miedo, me acordaba de mis hijos, y me acordaba de "Ella", también me acordaba de Ti.*

*Cómo presentarme ante vosotros muerto... no podía ser cierto lo que me estaba pasando, pero era tan real como todas las lágrimas que derramaba, como el sudor que corría por mi frente, y "Ella" me ayudó, me invitó a comer me escuchó, leyó mis cartas, y me sentí comprendido por ella y querido no como esposo sino como persona.*

*Y Tú esperabas, paciente, respetuoso, porque tu proyecto ya estaba hecho.*

*Jesús, su vida, su muerte y su resurrección. Tu reino, Tu amor, siempre me lo has mostrado y entregado, y yo... no era capaz de verlo.*

*Tú me elegiste, y Tú sabrás porque, Tú me llamaste, y Tú sabrás porque, yo te dije a mis veintidós años:*

*¿Qué quieres que haga?*

*Haz de mí lo que Tú quieras.*

*Yo no era el que te elegía, porque Tú ya me habías elegido, me habías llamado, toda mi vida buscándote a mi manera y Tú, me has encontrado a la tuya; hombre, si me lo hubieses puesto un poco más fácil iiipsssss!!!! Igual no me habría importado.*

*Que mal me lo he pasado, y todavía sigo, en momentos, pasándolo mal, aunque ahora menos ya lo sabes. Sé que tu reino no depende de mí, afortunadamente, sé que tu proyecto no depende de mí, afortunadamente, sé que amar no depende de mí, afortunadamente, sé que nada depende de mí, afortunadamente, sé que todo depende de Ti, afortunadamente.*

*Si vivo es porque Tú loquieres*

*Si muero es porque Tú loquieres*

*Si río es porque Tú loquieres*

*Si lloro es porque Tú loquieres*

*Si sufro es porque Tú loquieres*

*Si gozo es porque Tú loquieres*

*Solo vivir el momento, cada instante, saborearlo, amarlo, gozarlo, sin esperar nada, sin pretender nada, sin buscar nada, y cuando no pretendo ni busco ni espero, es cuando más ilusión siento, y cuando más espero.*

*Mis proyectos "jejeje", supongo que toda mi vida seguiré liado y liándola, pero no liaré a personas, ni me liaré yo de la misma manera que lo he hecho, será diferente, las cosas tienen que ir saliendo por si solas, las personas tenemos nuestros procesos, después de lo vivido algo sí he aprendido, no soy yo quién, para interferir en el proceso de alguien intentando manipularlo o cambiarlo o acelerarlo, Tú sabes muy bien lo que te haces, y sabes por qué y para qué, lo mismo que has hecho conmigo.*

*Todo está en su sitio, todo está en Tu orden,*

*Los amaneceres y los atardeceres,*

*Los ríos y los mares,*

*Los pájaros y las nubes,*

*El día y la noche,*

*El cielo y la tierra,*

*Dios y el hombre,*

*La vida y la muerte.*

*Todo está en su sitio, todo está en Tu orden, y "Ella" y Salva separados, todo está en su sitio, todo está en Tu orden, siempre lo ha estado, porque Tu proyecto sigue en marcha y no soy yo, quien lo voy a cuestionar, y en este momento así tiene que ser, y si volvemos a unirnos será porque así tiene que ser, y si nunca más volvemos a estar juntos es porque así tiene que ser.*

*Yo, hacer Tu voluntad deseo, sin olvidarme de mis sentimientos, de mi persona, y Tú los sabes, y ya me indicarás el camino, tan solo necesito "fe" para comprender tus signos, y Tú... también esto lo sabes, mi corazón se siente profundamente enamorado de "Ella", y Tú lo sabes, en este momento puedo regalarle poesías, una flor y mis buenas noches, y Tú lo sabes. Solo quererle, y esperar, ser paciente y respetuoso, hoy siento que le necesito y Tú lo sabes. A "Ella" hoy, solo puedo quererle, y respetarle, y siempre amarle, como tengo que amar a las flores a los pájaros, al viento y al sol, y a todo lo que me rodea, y no puedo amar, y Tú lo sabes, solo amaré vaciéndome, siendo llevado de Tu mano y si Tú lo deseas.*

Tú me has marcado mi rumbo, y también se lo marcas a "Ella", vivir estando abierto, y confiadamente esperar tus signos, mientras espero, soy su amante secreto.

### **Tu amante secreto**

*Al acariciarme el sueño  
Cierro los ojos  
Mi cuerpo flota  
Vuela a tu encuentro.*

*Soy tu amante secreto.*

*En tu dormir te veo  
A tu soñar me acerco  
Con mis brazos  
Tu cuerpo rodeo  
Sobre él  
Descanso un momento.*

*Con un beso en la frente  
De tu lado me alejo  
Te dejo mi cariño  
Tu cansancio me llevo.*

*Sin alterar tu sueño  
A mi lugar regreso  
Siempre en mi esperar seré*

*Tu amante secreto.*

*Cada noche al alejarme de su lado, Tú duermes junto a ella, Tu amor es incondicional.*

*Cada noche al regresar a mi lugar, mis ojos se humedecen, lágrimas corren por mis mejillas, nunca caen al suelo, Tú las recoges, yo las guardo en mi pañuelo.*

*Salva. 20 noviembre de 2000*

## *Salva... Salva...*

*Salva... Salva... ¿dónde te encuentras?*

*¿Dónde se encuentran tus más profundos anhelos?*

*¿Dónde y cómo resitúas tu corazón roto, tus dolores, tus fracasos, tus angustias, tu soledad, tus necesidades?*

*¿Dónde y cómo resitúas tu amor, tu ilusión, tu esperanza, tu gozo, tu felicidad, tu pasión, tu encuentro, tu compartir, tu alegría, tu calidez, tu ternura?*

*¿Dónde y cómo resitúas tu vida? ¿Dónde y cómo resitúas tu muerte?*

*Gracias hermana muerte por desnudarme, despojarme, abrazarme, por haber matado mi orgullo, mis proyectos, mis ilusiones, mis sueños, mis grandesas, mis conquistas, mis reinos, mis castillos, gracias hermana muerte por traerme la oscuridad, por haber apagado la luz que brillaba desde mi egoísmo, desde mi limitación, desde mis conquistas, gracias por haberme arrastrado hacia el más profundo abismo oscuro y ciego, y gracias por no haberme soltado de tus manos, gracias por ser hermana de la vida, por ser hermanas gemelas, porque al conocerte y abrazarte he conocido a tu hermana, la vida. No me dejéis por favor, llevarme siempre de la mano, vida y muerte, cada una de cada mano, si veis en mí la más ligera intención de aflojar a penas un poco alguna de mis manos, apretármelas vosotras, hacerme alzar la vista para que nunca deje de miraros, de sentiros, de quereros, de necesitaros. Gracias hermana muerte.*

*Gracias hermana vida por recogerme en tus brazos, por ser paciente conmigo, porque nunca dejaste de confiar en mí, por vestirme con tus ropas sencillas, por darme tu calor, por iluminar con tu luz mi oscuridad, por prestarme tus sueños que no son otros que mis propios sueños despojados del deseo, gracias vida por tu sencillez, por tu belleza, por tu armonía, por tu dulzura, gracias por ser hermana gemela de la muerte, y porque nunca me has soltado de tu mano. Gracias hermana vida.*

*Gracias hermana soledad por abrirme las puertas de tu morada, por permitirme conocer tu dureza y frialdad y tu calor y dulzura, por no rechazarme al presentarme en tu casa mostrándome y comportándome agresivo violento incómodo altivo, y tú no rechazarme, y guardar silencio, llorando al sentir mi dolor, y sufrir al verme sufrir, siempre sincera conmigo, sin engañarme, mostrándome todo tu ser dura y fría, también tierna y cálida, generosa, amable, respetuosa, gracias por tu paciencia y comprensión, por tu aceptación, por quererme, por dejarme dormir en tu lecho descansar en tu hombro, por arroparme y arrullarme en mi soñar. Gracias hermana soledad.*

Dolor, sentido en mi interior, ¿quién eres? ¿quién te ha parido? Existe porque te siento, eres real porque me haces llorar, ¿quién te ha parido? Eres hijo de la soledad y el fracaso, eres hijo de la angustia de la depresión de la frustración. Ahora sé quién eres, ahora te conozco, tú no me abrazas, tú desgarras, tú no eres respetuoso ni pides permiso, entras avasallas rompes destrozas asaltas, y te vas, no andas galopas, no acaricias golpeas, y sin embargo..... también has sabido cuando parar, me conoces, conocías mis límites, mi fuerza, y mi aguante, has tensado mis brazos entre la vida y la muerte arrancando, descarnando; cuando mi ahogo era grande, cuando mi llanto me ahogaba has sabido retirarte, dejarme descansar, respetar mis heridas, dejarlas cicatrizar, acaso..... ahora te veo, vas cogido de la mano del amor, eres su hermano pequeño, juguetón, inquieto, siempre de la mano de tu hermano, a donde él va... tu siempre le acompañas, si tu hermano entra en un corazón tú entras con él. ¿Darte las gracias?, ¿por sentir dolor?, no, por sentir dolor no te doy las gracias, te doy las gracias por acompañar a tu hermano, porque al jugar dentro de mi corazón no permites que se duerma, haces que despierte, y así me mantienes vivo y puedo conocer a tu hermano el Amor, y juntos me ayudáis a crecer a madurar, a ver y descubrir la realidad, la vida, hoy sé que siempre vais de la mano, que eres inseparable del amor, que eres hijo y parido en el mismo instante y por el mismo ser que ha parido el amor, que mi fracaso, frustración, angustia, soledad, te permiten jugar en mi interior libre y a tus anchas, y que cuando me enfrento a ti mis armas son plumas frente a tus cuchillos, y cuando te acepto te encuentro de la mano del amor y él te calma, el tira de la mano suavemente, y tú te retiras dejando que tu hermano acaricie, cuide, y besé mis heridas. Ahora sí... gracias dolor.

Fracasos, angustias, depresiones, hermanas de la vida, compañeras en mi viaje, me encuentro con vosotras cuando mis deseos y expectativas no se ven cumplidas, cuando mis necesidades humanas no se ven satisfechas, acaso yo no tengo algo que ver en vuestra presencia, con mis propios deseos, con mis propias expectativas..... y mis necesidades, mis necesidades de comprensión, de aceptación, de seguridad, de amor, que he hecho yo para necesitaros..... tan solo nacer, tan solo existir, y vivir buscando sentiros cubiertas, y buscar en los demás que me las cubran, que me den, recibir todo lo que necesito para vivir en seguridad, en todos mis aspectos, en todas mis necesidades.

Gracias fracasos, angustias, depresiones, por presentarlos en mi vida, me habéis hecho pasarlo mal, sufrir, pero gracias a vosotras he podido ser consciente de mis deseos, de mis expectativas, de mis necesidades humanas, gracias a vosotras me conozco un poco más.

Y tú, Amor.....

¿Quién?.....

¿Cuándo?.....

¿Dónde?.....

*Apasionado, dulce, tierno, cariñoso, estremecedor, respetuoso, paciente, padre, hermano, cálido, confiado, afable, imperturbable, generoso, transigente.....*

*.....calificativos, solo calificativos.....*

*Salva... Salva... y ahora qué.*

*Hermana ilusión, hermana esperanza, hermano gozo, hermana felicidad, hermana pasión, hermano encuentro, hermano compartir, hermana alegría, hermana calidez, hermana ternura; ahora os conozco de otra manera, ahora no sois retos, conquistas, metas, sois compañeros y compañeras, amigos y amigas, ya no puedo ni deseo poseeros, solo viviros, solo sentiros, solo quereros, y lo más bonito dejarme amar por vosotras, por vosotros.*

*Mayo 2001 - Salva.*

Tenía cinco años y recuerdo como un amigo de mis padres me entregó un puñado de caramelos, los guardé entre mis manos pues en una de mis pequeñas manos no cabían, "tienes que repartirlos con tus hermanas" escuché, mi deseo era quedármelos para mí y saborearlos en mi paladar, sus colores y aromas eran demasiado fuertes como para compartirlos espontáneamente, "lo bien repartido sabe mejor" escuché.

Es la primera idea y razón que recuerdo se me implantó.

Desde ese momento recuerdo cientos de ideas y razones implantadas en mi cabeza, supuestamente para ser feliz, y seguro desde los mejores deseos de mis padres, educadores, y personas de mi entorno. También desde la sociedad se me implantaron ideas y razones, no sé si para ser feliz, o para que la sociedad en la que me ha tocado vivir tuviese un empleado más, sumiso y condescendiente con los planteamientos sociales del momento.

Ideas de todo tipo, modos de convivencia, formas de urbanidad, de nación, de raza, se me enseño las fronteras entre los países (que solo he visto en los mapas, nunca desde el aire viajando en avión), religiosas, dios, Jesús, maría, y otro innumerables montón de ideas sobre todo tipo cuestiones relacionadas con todas las facetas de mi vida.

También se me razonaban, se me daban las razones de porqué unas eran buenas y las contrarias malas, bueno, diría que las razones que se me daban eran derivadas de las ideas morales que tenían mis educadores, y además se me decía que la razón por la que se me transmitían esas determinadas ideas era porque eran las verdaderas y las buenas para ser feliz, y algo más, algo más fuerte y dramático, se me inculcó la idea de que después de esta vida hay otra en el más allá, y que para entrar en ese paraíso perfecto de felicidad y amor tenía que vivir cumpliendo todas las normas que se me daban e inculcaban, pues de lo contrario el castigo sería el vivir eternamente en el infierno, y la idea del infierno era algo tan desalentador y dramático que la idea de la muerte se antojaba como una solución válida para no tener la posibilidad de faltar ya a ninguna norma, pero la muerte también era faltar a la norma, y por lo tanto inadmisible, entonces se me dio otra idea, la posibilidad de limpiarme, tras incumplimiento de esas normas, confesándome y reconociendo que no había cumplido lo establecido en las normas, con lo que el círculo se cerraba, si me saltaba alguna norma ya tenía la solución para la limpia y volver a tener la posibilidad de salvarme.

iiiQué locura, padre cura!!!

Afortunadamente los procesos naturales de crecimiento y desarrollo de mi persona, me llevaron a cumplir 18, 19, 20 años, y mi razón empezó a cuestionarse todas esas ideas y razones inculcadas. Me descubrí como persona, con capacidad de pensar y razonar, y empezaba a pensar y razonar por mí, mi rebeldía, mi espíritu inconformista, rebelde, me llevó a cuestionarme y replantearme todas y cada una de las ideas inculcadas, y bien que lo hice, admitiendo que me creía más listo que el copón, y que mi capacidad de pensar y razonar

*me llevaba a descubrir gran cantidad de contradicciones en las ideas inculcadas, empecé a elaborar mis propias ideas y razones con las que me enfrentaba a la vida y a mi propia vida. Las preguntas ¿qué soy? y ¿quién soy? empezaban a resonar en mi cabeza, y buscaba respuestas, desde el pensamiento, desde la razón y desde el sentir.*

*Poco a poco en mi vida fui teniendo mis propias ideas y razones, buscando la coherencia en mi vida que me diese la felicidad y la plenitud, buscaba el vivir las ideas que en mi cabeza tenía, bien razonadas y sentidas, descubría mis necesidades y las de los demás, y elaboraba ideas coherentes para poder cubrir mis necesidades y las de los demás, las ideas para cubrir mis propias necesidades son fáciles de entender pues el vivirlas me gratificaba al cubrir mis necesidades de todo tipo, las de los demás también es fácil de entender, si el otro está contento y satisfecho me devolverá gratificación y por lo tanto también yo recibo gratificación y me sentiría a gusto y feliz, o por lo menos así lo creía. Por otro lado, la idea de Dios también sufrió grandes modificaciones, las ideas sobre él transmitidas dejaban mucho que desear, fui encontrando mi propia idea de Dios más coherente y humana, más cercano, más amor, era una idea mucho más bonita y fácil de admitir y creer que la transmitida por mis mayores.*

*Así vivía, con mis ideas, con mis razones, en un círculo cerrado en el que me encontraba con mi vida y quehaceres cotidianos, y me encontraba con otras personas que también tenían ideas y razones y se encontraban en su círculo, y en la medida que sus ideas y razones y desde su círculo armonizaban con las mías vivía feliz y dichoso, y en la medida que chocaba con las ideas y razones de los demás vivía enfrentamiento y frustración, y me preguntaba ¿por qué? y descubrí que desde mi círculo cerrado cerraba muchas puertas a la posibilidad de relación armoniosa y gratificante, y como ya he dicho que tonto no era, rápidamente descubrí que la solución pasaba por abrir mi círculo, por tener ideas y razones más abiertas, así que me preguntaba por las ideas y razones fundamentales de las que no podía prescindir para ser feliz, y el resto de ideas y razones no fundamentales las abría al debate y no me importaba cambiar o prescindir de ellas si con ello mi relación se veía incrementada en un círculo más amplio y con más personas con las que podía entrar en relación armoniosa y gratificante.*

*Mi círculo cambió a uno más amplio en el que entraban más personas e ideas, me convertí en lo que se podría decir una persona más tolerante, menos intransigente, hombre, había algunas ideas y razones que podría calificar de inamovibles, pues eran los pilares fundamentales sobre los que construir y fundamentar mi vida, y claro esas eran intocables pues ¿qué sentido tendría mi vida sin esas ideas y razones?*

*Esas ideas y razones fundamentales se iban transformando en valores, valores que daban sentido a mi vida y la fundamentaban, los iba sintiendo como algo de lo que ya no podía prescindir para ser feliz, o así lo creía.*

*Ideas, razones, círculos, valores, más grandes o más pequeños, más abiertos o más cerrados, en mayor o menor número.*

*"Deseo", deseo de vivirlos, deseo de hacerlos realidad en mi vida. "Deseo".*

*Frustración, dolor, angustia, desolación, soledad, llanto, todo esto y mucho más he vivido al ver y sentir que no vivía esos valores fundamentales en mi vida, al sentir que el deseo de vivirlos no se hacía realidad, al no hacerse realidad en mi vida el deseo de vivir mis pensamientos, ideas y razones, los deseos no cumplido generaba en mí frustración y dolor.*

*Ideas y razones, valores, cerrados en un círculo más o menos grande, deseo de que se realicen, deseo de que se hagan realidad. "No funciona". No se realiza ni materializa el deseo. Frustración, dolor, angustia, soledad, llanto.*

*¿Existe la posibilidad de ser feliz?, ¿existe la posibilidad de vivir feliz y en plenitud?*

*Si existe he de encontrarla, la vida no tiene sentido sin felicidad, sin plenitud.*

*Pero... ¿qué soy?*

*Esta pregunta me lleva a desear encontrar la verdad de lo que soy, como único medio y forma de descubrir, qué pensamientos, razones y valores he de tener para ser feliz.*

*Qué inocente era, como esperaba la vida a presentarse, como esperaba la realidad a presentarse, ella no tenía prisa. La realidad nunca tiene prisa, ella "Es", ella se ofrece a ser descubierta, ella no piensa, los pensamientos me llevan a tener ideas de lo que "Es", y los pensamientos e ideas son míos, y mis pensamientos e ideas no son la realidad, la puedo conocer en parte a través de mis pensamientos, pero no es mis pensamientos, ni mis razones, ni mis valores, la realidad "Es" lo que "Es" y punto. La realidad de lo que soy es lo que soy, no lo que pienso que soy, ni la idea que tengo de lo que soy.*

*He tenido que despojarme de todo pensamiento que construía ideas para llegar a saber lo que soy, y lo que siempre he sido, y lo que siempre seré. He tenido que despojarme de todo pensamiento para conocer la realidad, los pensamientos me daban una imagen de la realidad y no me dejaban ver la realidad, a través del pensamiento y de la razón que afortunadamente nunca me abandona, he podido saber "qué soy" y "quien soy", o mejor dicho y para ser más exacto, voy sabiendo "qué no soy", y "quién no soy", pues la verdad es que no sé lo que soy y quién soy, en el momento en el que me pregunto esto automáticamente me vienen pensamientos e imágenes de mí, y hoy sé que no soy ni mis pensamientos ni mis ideas ni mis imágenes, por lo tanto no sé lo que soy y quien soy, tengo conciencia de mí, de mi existencia, de mi ser, pero no puedo expresar lo que soy, ahora si me conozco, conozco mi realidad, me conozco a mí.*

*Ahora puedo vivir sin ideas y sin razones, y no surge el deseo de que se cumplan, y no existe el deseo que surge de ideas y razones a vivir, y no existe la frustración y el dolor producidos por el deseo no cumplido.*

*Sigo pensando y razonando, y el deseo surge desde dentro de mi corazón, espero que mis pensamientos y razonamientos nunca me abandonen, y espero y deseo que el deseo nunca deje de surgir desde mi corazón, pero ahora es diferente es como si se tratase de otra especie de deseo, ahora todo tiene su orden más allá de mi deseo, ahora la realidad es clara y transparente y deja paso a la "Verdad", al "Amor", a "Dios".*

*Supongo que nunca sabré lo que son, y ya no me importa ni preocupa, solo deseo disfrutar con ellos, allá ellos lo que sean, ese es su problema y sé que no es un problema para ellos saber lo que son, y menos el mío saber lo que son, solo se trata de disfrutarlos, de saborear cada instante en su presencia.*

*A las ideas, razones y círculos..... "que les den".*

*Durante muchos años he sido su esclavo, y me han impedido sentirme feliz, dichoso, vivir en plenitud, bueno si vienen que vengan, ya se irán pues nada haré por retenerlas.*

*Vivo cada instante y cada momento haciendo o sin hacer, da igual, con pensamientos e ideas, pero no desde ellos y ellas, y menos para ellos y ellas, a mis hijos les transmito pensamientos e ideas, y valores en la esperanza que nunca vivan ellos desde sus pensamientos e ideas, sino con ellos, y que ellos mismos tendrán que descubrir lo que no son, como forma de intuir lo que son como seres, de descubrir su propia identidad, tener conciencia de ellos mismos, que en nada se diferencian de lo que yo mismo soy, por eso creo que les podré entender y comprender, y lo más importante amar y querer.*

*En el día a día, en cada momento de trabajo disfruto, en cada conversación disfruto, cuando no hago nada disfruto, al ir en moto disfruto, en cada instante disfruto.*

*Mi realidad..... sé cual es, en su aspecto físico, en mis pensamientos, en mis deseos, en mis necesidades de todo tipo, y me las dejo vivir, y soy consciente de ellas, vivo consciente.*

*En mi trabajo vivo el deseo de felicidad, pero desde la verdad, desde la realidad, tengo ideas y pensamientos sobre una forma de trabajar, pero ya no trabajo para que esos pensamientos e ideas se hagan realidad, pues la realidad ya es y está en todo, solo tengo que vivirla, por eso todos los días hago cosas y trabajo, pero no para que el trabajo sea como yo quiero, sino para vivirlo como es.*

*En mi vida personal vivo el deseo de felicidad, pero desde la verdad, desde la realidad, tengo ideas y pensamientos sobre una forma de vida, pero ya no vivo para que esos pensamientos e ideas se hagan realidad, pues la realidad ya es, y está en todo, solo tengo que vivirla, saborearla, disfrutarla, dejar que sea ella la que me lleve.*

*Cuantos años de búsqueda, de dolor y sufrimiento, de angustias, y todo por estar dormido. Despertar era lo que necesitaba, abrir los ojos a la realidad. Vivir, vivir no desde mis pensamientos, ideas y razones, vivir no desde mis necesidades, sino vivir, vivir con mis pensamientos, con mis razones, con mis necesidades, vivir desde mi realidad como ser.*

*Y con los demás y junto a ellos..... vivir y compartir, nada más.*

*Octubre 2001 - Salva*

## *Gracias, gracias, gracias.*

*En este amanecer, en este día, en este instante y momento, GRACIAS.*

*A ti amante y amado, a ti Padre Amoroso, a vosotros hijos e hijas, a ti vida que me rodeas, a ti Amor que no sé de dónde vienes ni a dónde vas, al universo entero lleno de vida, misterio desconocido, gracias, gracias, gracias.*

*Que nuestra oración se eleve al cielo  
Que vuela entre el viento y las nubes  
Que sea un canto de esperanza abierto al infinito  
Que sea una oración humilde*

*Hagámosla con las rodillas en la tierra  
Con las manos abiertas mirando al cielo  
Que el viento eleve el polvo en un remolino de Paz*

*Nuestros corazones enamorados y alegres  
Nuestros ojos humedecidos por la emoción  
Nuestras manos apretadas con fuerza  
Nuestras almas fundidas en el crisol del Amor*

*Oremos sin palabras que sobran  
Oremos con nuestras miradas  
Oremos desde nuestros corazones*

*Que nuestra oración se eleve al cielo  
Que vuela entre el viento y las nubes  
Que sea un canto de esperanza abierto al infinito  
Que sea una oración humilde*

*Gracias Padre Amoroso  
Gracias Amante y Amado*

*Haz de nuestras vidas un canto de esperanza  
Que el Amor sea el faro que guíe nuestro camino  
Que nuestros pies descalzos dejen huellas  
Que el viento y el mar las borren*

*Seamos humildes  
Oremos en silencio*

*Gracias, gracias, gracias.*

*Un beso Amante y Amado, un beso.*

*Junio de 2013.*

## *¿Qué tal me encuentro?*

*¡¡¡BIEN!!!!*

*Me encuentro ¡¡Bien!! Cuando me siento ¡¡Feliz!!*

*Me siento ¡¡Feliz!! Cuando... . . .*

*Cuando me encuentro en armonía con lo que me rodea y en mi interior.*

*Cuando me vivo en PAZ, en paz conmigo y con lo que me rodea*

*Cuando una calma sosegada me invade y sobrecoge todo mi SER*

-----o-----

**Felices estamos:**

**Cuando sentimos Paz, Armonía, Gozo, Tranquilidad, Sosiego, Calma, Confianza, Plenitud.**

**Cuando la vida nos presenta pérdidas, y nos dejamos sentir el dolor, sin caer en el sufimiento.**

**Cuando la vida nos presenta regalos gratificantes, y nos dejamos sentir la alegría, sin caer en la euforia desmedida.**

**Cuando la vida nos presenta relaciones, y somos capaces de relacionarnos sin dependencias.**

**Cuando la vida nos presenta el Amor, y somos capaces de decirle SI.**

**Cuando la vida nos presenta elección, y no tememos a nuestra Libertad.**

**Cuando la vida nos presenta nuestra finitud, y la aceptamos como parte de nuestro existir.**

**[Fuente: Enlace a Misión, Visión y Valores]**

-----o-----

## *¿Cómo SER FELIZ?*

*¡¡Queriendo y deseando SER FELIZ!!!*

*¡¡Buscando y encontrando la senda, el camino, por el que transitar en VERDAD!!!*

*Y... tras muchos kilómetros recorridos, tras muchos años vividos... . . .*

*Tal vez, igual, es posible... . . . que... . . .*

*Teniéndonos que abandonar, en una aceptación confiada.*

*Sin controlar, sin deseos, sin entender y comprender.*

*Entregándonos en una aceptación confiada, a quien nos puede rescatar de nuestra **FINITUD**, de nuestra **AUTOSUFICIENCIA**, de nuestro creernos lo que no somos.*

*Cada persona, que busque, que encuentre, que viva aquello que crea le puede ayudar, que lo experimente, que lo contraste con lo que siente en su interior.*

*Y si no se siente **FELIZ**, **PLENA**, **DICHOSA**, que siga buscando.*

*A mí me ayuda, vivirme en:*

*Una sana **POBREZA***

*Una sana **SOLEDAD***

*Un sano **SILENCIO***

*Un sano **DESAPEGO***

*Una sana **MEDITACIÓN***

*Una sana **ORACIÓN***

*Un sano **ABANDONO CONFIADO***

*Pero... ... esto es lo que, a MÍ, me ayuda, cada persona, que busque, que encuentre, lo que le haga sentir, sentirse en ese estado de **FELICIDAD**.*



*Aós (Lónguida)*

**2025**

## **Comentarios:**

**Documento elaborado con la colaboración de I.A. ChatGPT.**