

?

1. En escala del uno al diez cómo calificaría mi salud espiritual? Porqué? Se específico.
2. De qué forma soy sano espiritualmente? Se específico.
3. De qué formas puede ser debilitada o comprometida mi salud espiritual?
4. De todas las cosas que Francisco de Sales sugiere, cuáles puedo utilizar para mejorar mi salud espiritual?
5. Muchas personas dicen que la prevención es la llave para la duración de la salud espiritual. Qué métodos preventivos puedo usar para mejorar mi bienestar espiritual?



Introducción a la Vida Devota. San Francisco de Sales. Parte III, Capitulo 3

Pulpito y Banco: Un Estudio de Predicación Salesiana. Vincent Kerns, MSFS. S.F. S. Printing School. India: Visakhapatnam, 1976.



Servicios de la Espiritualidad De Sales

dss@oblates.org
www.oblates.org/dss

Volumen 6

Numero 5

Perspectivas Salesianas son una serie de panfletos publicados por el Servicios de la Espiritualidad De Sales. La serie ofrece acercamiento práctico a la santidad basada en las vidas y legados de San Francisco De Sales y de Sta. Juana Francisca de Chantal. Para información sobre suscripciones comuníquese con el Servicios de la Espiritualidad De Sales. © 2004 por el Servicios de la Espiritualidad De Sales. Todos los derechos son reservados.

Paz Interior...

PERSPECTIVAS
SALESIANAS



...El corazón de la salud espiritual

San Francisco de Sales predicó un sermón en la fiesta de San Lucas Octubre 18 de 1621. El sermón era para la profesión de dos hermanas de la Visitación, pero sus observaciones y consejos se pueden aplicar en nuestras vidas.

“En la vida espiritual (y religiosa) todos somos doctores y pacientes de nuestros propios casos. Todos sufrimos defectos; debemos tratar de curarnos. Este proceso no tiene fin: entre más sanos somos, más rastros de enfermedad descubrimos.”

“Todas las enfermedades del alma exponen un trastorno de nuestras pasiones.”

Hay algo de doctor y de paciente en nosotros. Qué cosas deben buscar ellos –y nosotros-?

“Nuestra salud espiritual puede sufrir por culpa de nuestros malos hábitos y malas pasiones. Estas nos pueden ocasionar serias enfermedades del alma a menos que nos esforcemos constantemente por controlarlas y curarlas....”

Una gran parte del secreto para disfrutar de Buena salud espiritual está en encontrar un balance. “Los maestros de la vida espiritual identifican 4 síntomas peligrosos: el miedo, la esperanza, la tristeza, y la dicha. Cuando uno de estos predomina, tenemos una enfermedad en el alma.”

La clave aquí es entender que estas emociones por si solas no son obstáculos

para la salud espiritual. El problema llega cuando una emoción obtiene supremacía a costa de las demás. Francisco continua: “Es muy difícil prevenir que una u otra se salgan de nuestras manos, por eso no debemos sorprendernos con la inconstancia y las tonterías de la naturaleza humana. Ese hombre que se siente dichoso el día de hoy estará terriblemente deprimido mañana. Ese hombre que está lleno de confianza, que no siente miedo esta mañana: míralo en la tarde sintiéndose que está al borde del infierno.” Mucho de lo que Francisco de Sales parece describir son cambios del estado de ánimo que muchas veces son el resultado de vivir de una u otra emoción al extremo. “Todas las enfermedades del alma exponen un trastorno de nuestras pasiones. Si desatendemos el problema, la enfermedad puede ser fatal. El remedio principal es mantener los ojos abiertos, y tratar de controlar nuestras pasiones con el uso de la razón; de lo contrario no habrá nada más que alteración y caos.”

“Dentro de cada uno de nosotros hay un hermoso jardín, necesitamos cultivarlo y podarlo para poder dar gloria a Dios y poder servir a los demás.”

Es importante notar que Francisco no está pidiendo que disminuyamos o eliminemos nuestras emociones: él nos dice que estas deben estar sujetas a un ‘poder más grande’. La razón.

Así como los “maestros de la vida espiritual” identificaron las pasiones humanas como el lugar donde la enfermedad espiritual puede echar raíces, los mismos maestros ofrecen la cura de todas las cu-

ras: el “antídoto de la paz interior” “Este propaga la calma ecuánime de mente y corazón que,” observó Francisco de Sales, “era tan recomendada por los primeros Cristianos.”

“Todos sufrimos defectos; todos debemos tratar de curarnos. Este proceso no tiene fin...”

Francisco nos ofrece una imagen maravillosa para ilustrar la paciencia y la tenacidad requerida para obtener– y retener – la salud espiritual. “Un jardín hermoso es el resultado de muchas horas de trabajo paciente e incansable. Los jardines de nuestras almas requieren aún más cuidado. Debemos eliminar los malos hábitos y las malas pasiones constantemente. Los pequeños contratiempos o las nimiedades que constantemente perturban nuestra mente necesitan ser observados cuidadosamente. Nosotros no queremos que estos destruyan todo lo que es hermoso y bueno en el jardín de nuestra alma. El coraje es necesario si queremos perseverar en la eliminación monótona, y trabajosa de los malos hábitos para poder obtener autodisciplina, manteniendo nuestras pasiones bajo las reglas de la razón e intentando preservar la paz de nuestra alma. Esta es una disciplina que nadie puede eludir.”

Dentro de cada uno de nosotros hay un hermoso jardín, necesitamos cultivarlo y podarlo para poder dar gloria a Dios y poder servir a los demás. Hagamos esto diariamente y en paz, y así experimentaremos la paz que solo Dios puede dar.