¿ ?

PARA REFLEXION PERSONAL

1 ¿Cuanta serenidad siento en este punto de mi vida?
2. ¿En que áreas de mi vida siento una gran necesidad de serenidad?
3. De los cinco pasos que ofrece San Francisco de Sales, ¿cual me atrae mas y por que?
4. De los cinco pasos que ofrece San Francisco de Sales ¿Cuál me parece el mas desafiante y por que?
5. ¿ Durante un día ordinario hago tiempo y espacio para orar, aunque sea en una forma muy sencilla?
6. ¿Qué tentaciones en mi vida tratan (causan) que mis intenciones se inclinen mucho a practicar la serenidad?
7. ¿Qué prácticas o actitudes las encuentro mas provechosas en mis intentos de ser una persona más calmada?

Una Dirección de Intención

"Dios Mío,
Te entrego esta acción.
Concédeme la gracia de
conducirme en ella de la
manera más grata a tus ojos.
Desde ya te ofrezco hacer
Todo el bien que pueda
y aceptar cualquier dificultad
que se me presente en el camino."

Servicios de la Espiritualidad De Sales

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

Volúmen 4 **Número 9**

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.**

Cinco Pasos...

PERSPECTIVAS SALESIANAS

...para la Serenidad Espiritual

Los sustantivos serenidad, compostura y ecuanimidad, describen el estado de una persona que es calmada, o centrada y quien fácilmente no se agita. El diccionario de la lengua inglesa: The American Heritage Dictionary define esto como "la cualidad de ser calmado y sereno; teniendo compostura," la cual viene del latín por templado o imparcial.

"Esté alerta a esas tentaciones que despiertan nuestra resistencia al pecado y/o desaniman de hacer lo bueno…"

La habilidad de permanecer centrado o calmado en medio de las demandas y desafíos de la vida diaria, es una cualidad tremendamente importante..., frecuentemente suficiente y altamente evasiva.

Aunque si bien no existe un camino que sea fácil o sin dolor para adquirir esta cualidad, San Francisco de Sales nos ofrece un programa de cinco pasos que puede incrementar nuestra habilidad de practicar y sentir serenidad.

Primer Paso. Escoja vivir una vida de devoción. Haga una decisión consciente de hacer cada día lo que es recto y bueno. Haga lo justo y bueno de buena gana, diligente y frecuentemente. San Francisco de Sales escribe: La verdadera devoción perfecciona todas las cosas. Cada vocación se vuelve más agradable cuando se encuentra unida a una verdadera devoción. El cuidado de una familia se vuelve más pacífico, el amor de un esposo o esposa mas sincero, el servicio al empleador más leal, y cualquier tipo de empleo o esfuerzo más placentero y agradable."

Segundo Paso. Oración. La oración nos ayuda a permanecer centrados. Orar nos ayuda a permanecer anclados. La oración nos ayuda a enfrentar lo que sucede a nuestro alrededor mientras evitamos la perturbación interior.

Haga tiempo para su oración personal. Practique el conocimiento de la presencia de Dios. Prepare su día anticipando todo lo que deba cumplir o pueda enfrentarse hoy. Haga un examen de conciencia dos veces al día, uno alrededor del medio día y el segundo temprano en el atardecer. Reflexione en la Escritura o en cualquier lectura espiritual.

"Los hábitos que le ayudan a resolver a vivir una vida de devoción son la fortaleza, la práctica y la firmeza."

Como parte de un mayor compromiso con la oración, haga uso de los Sacramentos: Eucaristía, Reconciliación y cuando sea apropiado Unción. Busque la gracia y valor que necesita para llevar una vida serena en medio de tantas actividades de la vida.

Tercer Paso. Practique la virtud. Fortalezca, ponga en práctica y afirme aquellos hábitos que le ayudan a resolver a vivir una vida de devoción. En la tradición Salesiana, unas de las más importantes virtudes incluyen: flexibilidad/ adaptabilidad; paciencia; humildad; gentileza; sinceridad; diligencia; pobreza; castidad; obediencia; siendo fiel a todas las demandas y responsabilidades de la vida, sean éstas grandes o pequeñas.

Cuarto Paso. Aléjese del pecado. Aléjese de todos esos vicios y valores que socavan nuestro deseo de llevar una vida de devoción. Igualmente importante es resistir a la tentación. Este alerta a aquellas tentaciones que debilitan nuestra resistencia al pecado y/o nos desaconsejan de hacer lo bueno. Dos de los más peligrosos, usuales y sospechosos son la ansiedad y la pena.

"La Oración nos ayuda a permanecer centrados. La oración nos ayuda a permanecer anclados...mientras evitamos la inquietud."

Francisco de Sales observó: "Estas tentaciones de ira, sospecha, celos, envidia, amorío, frivolidad, vanidad, simulación de manipulación, y pensamientos malignos atacan hasta al más devoto y firme. Debemos prepararnos completamente para el combate. Digo que mientras debemos estar siempre listos para luchar bien y valientemente contra grandes tentaciones si ellas llegan, debemos al mismo tiempo defendernos nosotros mismos contra los ataques que parecen ser pequeños o débiles."

Quinto Paso. Descanso, Retiro, Renovación. Busque oportunidades para un retiro espiritual en el medio de tantas actividades. Cuando sea posible , haga un real retiro cada año. Tome tiempo, haga espacio para examinar su progreso en el camino a la devoción. Busque perdón por sus fallas; de gracias por sus éxitos. Sobre todo, encuentre medios que le recuerden de cosas que en la vida son de real importancia y que de ahora en adelante la conducen a la serenidad.