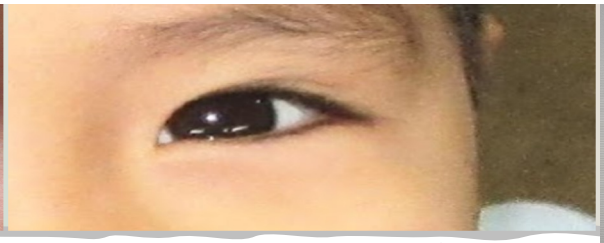
autocompasión

@fermin.igarcia



Un año más, os invito con este calendario a cultiva vuestra mirada interior.

Con cada mes encontraréis un poema que os puede apoyar en el cultivo de vuestra interioridad. La autocompasión, la atención, la presencia, el sosiego, el agradecimiento, la bondad, la generosidad...

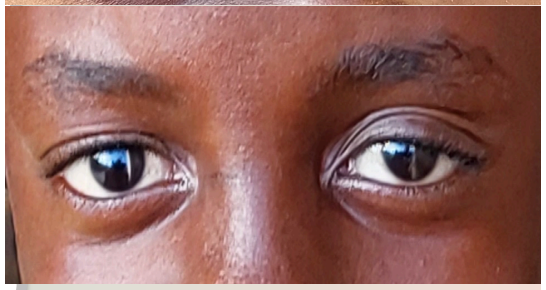
Cada texto, será como "una mirada distinta" hacia nuestro "precioso crisol interno, directo al alma".

Mis mejores deseos de bondad para ti, para que...

Que puedas ser feliz,
que puedas tener salud,
que puedas cultivar tu propósito vital,
Que puedas encontrar la paz
que puedas conectar con tu deseo de ser amada,
que puedas SER.

¡FELIZ 2023!

<antocompasión



www.alterioridad.com

ENERO 2023

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

Mi bálsamo

Cierro los ojos y suspiro,
y aquí estoy acostado en la hamaca en mi corazón.
Moviéndome suavemente,
con el suave aire de mi aliento.
Cuando caigo de mi cabeza
más allá de mis palabras,
la hamaca de mi corazón me atrapa amorosamente
y me balanceo a su ritmo rítmico.
Es mi paz, mi descanso, mi tranquilidad,
acunada en la hamaca de mi corazón.
Es constante;
Es seguro estar en la hamaca de mi corazón.
Ningún lugar a donde ir.
Nada que hacer.
Nadie a quien agradar.
Es mi altar, mi bendición, mi bálsamo,
aquí en la hamaca de mi corazón.

JANE O´SHEA

FEBRERO 2023

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

Respira

En la inhalación,
tú estás presente.
En la exhalación,
tú estás presente.
Inhalando, es Ahora.
Exhalando, sigue siendo Ahora.
El ascenso necesita del descenso;
el descenso siempre sigue al ascenso.
Hay permanencia en el corazón mismo de la impermanencia.
Aprende de la respiración.
Deja que te recuerde cómo confiar.
como un guía del más allá.

Jeff Foster

MARZO 2023

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

La Casa de Huéspedes

El ser humano es una casa de huéspedes.
Cada mañana llega un nuevo visitante.
Una alegría, una tristeza, una maldad.
Cierta conciencia momentánea llega
Como un visitante inesperado.
¡Dales la bienvenida y recíbelos a todos!
Incluso si fueran una muchedumbre de tristezas, que vacían tu casa con violencia
Aún así, trata a cada huésped con honor
Puede estar creándote el espacio
Para un nuevo deleite
Al pensamiento oscuro, a la vergüenza, a la malicia.
Recíbelos en la puerta riendo
e invítalos a entrar.
Sé agradecido con quien quiera que venga
Porque cada uno ha sido enviado
como un guía del más allá.

JALAL AL-DIN **RUMI.** (1207-1273)

ABRIL 2023

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Y UNO APRENDE

Y uno aprende.
Después de un tiempo,
uno aprende la sutil diferencia
entre sostener una mano
y encadenar un alma,
y uno aprende que el amor
no significa acostarse
y una compañía no significa seguridad
y uno empieza a aprender.
Que los besos no son contratos y los regalos no son promesas
y uno empieza a aceptar sus derrotas con la cabeza alta y los
ojos abiertos y uno aprende a construir
todos sus caminos en el hoy,
porque el terreno de mañana
es demasiado inseguro para planes...
y los futuros tienen una forma de
caerse en la mitad.
Y después de un tiempo
uno aprende que si es demasiado,
hasta el calorcito del sol quema.
Así´ que uno planta su propio jardín
y decora su propia alma, en lugar
de esperar a que alguien le traiga flores.
Y uno aprende que realmente puede aguantar, que uno
realmente es fuerte,
que uno realmente vale,
y uno aprende y aprende...
y con cada día uno aprende.

Jorge Luis Borges

MAYO 2023

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

PARA CUANDO SUFRAS

Date un respiro cuando sufras.
Date un respiro.
Te lo mereces, tú y el universo que te acoge.

No te vas a romper, puedes sufrir.
Todos lo hacen por un tiempo.

Piensa que sufrir es humano,
y te hace más humano todavía.
Nunca sufres solo.

Pero date cuenta de que estás sufriendo,
ahora mismo,
en este irrepetible momento.

Y acuérdate, que como humano que eres,
también puedes amar.
Entonces, date amor y consuelo.

Eres una criatura que sufre.
Eres una criatura que ama.
Y esa criatura que ama
puede consolar a la criatura que sufre.

No dejes de hacerlo.
Ama al que sufre, alívialo.
Y, si ahora, el que sufre eres tú,
consuélate, queriéndote tal como eres.

Vicente Simón

JUNIO 2023

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	**23**	24	25
26	27	28	29	30		

ÍTACA

Cuando emprendas tu viaje a Ítaca pide que el camino sea largo,
lleno de aventuras, lleno de experiencias.
No temas a los lestrigones ni a los cíclopes ni al colérico Poseidón,
seres tales jamás hallarás en tu camino,
si tu pensar es elevado, si selecta
es la emoción que toca tu espíritu y tu cuerpo.
Ni a los lestrigones ni a los cíclopes , ni al salvaje Poseidón encontrarás,
si no los llevas dentro de tu alma, si no los yergue tu alma ante ti.
Pide que el camino sea largo.
Que muchas sean las mañanas de verano en que llegues
-¡con qué placer y alegría!- a puertos nunca vistos antes.
Detente en los emporios de Fenicia y hazte con hermosas mercancías,
nácar y coral, ámbar y ébano
y toda suerte de perfumes sensuales,
cuantos más abundantes perfumes sensuales puedas.
Ve a muchas ciudades egipcias a aprender, a aprender de sus sabios.
Ten siempre a Ítaca en tu mente.
Llegar allí es tu destino.
Mas no apresures nunca el viaje.
Mejor que dure muchos años y atracar, viejo ya, en la isla,
enriquecido de cuanto ganaste en el camino
sin aguantar a que Ítaca te enriquezca.
Ítaca te brindó tan hermoso viaje.
Sin ella no habrías emprendido el camino.
Pero no tiene ya nada que darte.
Aunque la halles pobre, Ítaca no te ha engañado.
Así, sabio como te has vuelto, con tanta experiencia,
entenderás ya qué significan las Ítacas.

Konstantino Kavafis (1863 – 1933)

JULIO 2023

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

Respuesta

Quisiera que tú me entendieras a mí sin palabras.
Sin palabras hablarte, lo mismo que se habla mi gente.
Que tú me entendieras a mí sin palabras
Como entiendo yo al mar o a la brisa enredada en un álamo verde.
Me preguntas, amigo, y no sé qué respuesta he de darte,
Hace ya mucho tiempo aprendí hondas razones que tú no comprendes.
Revelarlas quisiera, poniendo en mis ojos el Sol invisible,
La pasión con que dora la tierra sus frutos calientes.
Me preguntas, amigo, y no sé qué respuesta he de darte.
Siento arder una loca alegría en la luz que me envuelve.
Yo quisiera que tú la sintieras también inundándote el alma,
Yo quisiera que a ti, en lo más hondo, también te quemase y te hiriese.
Criatura también de alegría quisiera que fueras,
Criatura que llega por fin a vencer la tristeza y la muerte.
Si ahora yo te dijera que había que andar por ciudades perdidas
Y llorar en sus calles oscuras sintiéndote débil,
Y cantar bajo un árbol de estío tus sueños oscuros,
Y sentirte hecho de aire y de nube y de hierba muy verde...
Si ahora yo te dijera
Que es tu vida esa roca en que rompe la ola,
La flor misma que vibra y se llena de azul bajo el claro nordeste,
Aquel hombre que va por el campo nocturno llevando una antorcha,
Aquel niño que azota la mar con su mano inocente...
Si yo te dijera estas cosas, amigo,
¿Qué fuego pondría en mi boca, qué hierro candente,
Qué olores, colores, sabores, contactos, sonidos?
Y, ¿cómo saber si me entiendes?
¿Cómo entrar en tu alma rompiendo sus hielos?
¿Cómo hacerte sentir para siempre vencida la muerte?
¿Cómo ahondar en tu invierno, llevar a tu noche la Luna,
Poner en tu oscura tristeza la lumbre celeste?
Sin palabras, amigo; tenía que ser sin palabras como tú me entendieses

José Hierro

AGOSTO 2023

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	**15**	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

Hazme instrumento de tu paz

Señor, hazme un instrumento de tu paz:
donde haya odio, ponga yo amor,
donde haya ofensa, ponga yo perdón,
donde haya discordia, ponga yo armonía,
donde hay error, ponga yo verdad,
donde haya duda, ponga yo la fe,
donde haya desesperación, ponga yo esperanza,
donde haya tinieblas, ponga yo la luz,
donde haya tristeza, ponga yo alegría.

Oh, Señor, que no me empeñe tanto
en ser consolado como en consolar,
en ser comprendido, como en comprender,
en ser amado, como en amar;
porque dando se recibe, olvidando se encuentra,
perdonando se es perdonado,
muriendo se resucita a la vida.

Francisco de Asís

SEPTIEMBRE 2023

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

SED BUENOS

Sed buenos: buenos en vuestro rostro, que deberá ser distendido, sereno y sonriente; buenos en vuestra mirada, una mirada que primero sorprende y luego atrae.

Sed buenos en vuestra forma de escuchar: de este modo experimentaréis, una y otra vez, la paciencia, el amor, la atención y la aceptación de eventuales llamadas. Sed buenos en vuestras manos: manos que dan, que ayudan, que enjugan las lágrimas, que estrechan la mano del pobre y del enfermo para infundir valor, que abrazan al adversario y le inducen al acuerdo, que escriben una hermosa carta a quien sufre, sobre todo si sufre por nuestra culpa; manos que saben pedir con humildad para uno mismo y para quienes lo necesitan, que saben servir a los enfermos, que saben hacer los trabajos más humildes.

Sed buenos en el hablar y en el juzgar: Sed buenos, si sois jóvenes, con los ancianos; y, si sois ancianos, sed buenos con los jóvenes.

Sed contemplativos en la acción: transformad vuestra actividad ministerial en un medio de unión con Dios.

Padre Arrupe

OCTUBRE 2023

LUN	MAR	MIÉ	JUE	VIE	SÁB	DOM
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

CORAJE

...Para llenar el alma de infinitos,
para tocar el fondo de las cosas,
para empezar a dar el primer paso,
para seguir andando en el peligro,
para pensar a Dios como exiliado,
para soñar en grande lo pequeño,
para encontrarle sitio al desahuciado,
para no descargar las palabras de verdad,
para intentar que el mundo dé la vuelta,
para aprender que solo no es posible,
para rozar lo eterno en lo sencillo,
para acercarme al otro sin prejuicios,
para oponerme al terror y la catástrofe,
para hacer que lo humano prevalezca,
para invadir mis adentros de esperanza.

Seve Lázaro

NOVIEMBRE 2023

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

La bondad

Antes de que sepas lo que realmente es la bondad, debes perderlo todo,
sentir el futuro disolverse en un momento,
como la sal en un caldo aguado.
Aquello que sostienes en tu mano,
aquello que guardabas y contabas tan cuidadosamente, todo esto debe perderse para que sepas lo desolado
que puede ser el paisaje entre las regiones de la bondad...
Antes de conocer la bondad como lo más profundo de ti, has de conocer la tristeza como la otra cosa más profunda. Debes despertar con dolor
y hablarle hasta que tu voz
capte la trama de todos los dolores,
y descubras así el tamaño del paño.
Entonces solo la bondad tiene ya sentido... solo la bondad levanta la cabeza
sobre la gran muchedumbre para decir que soy yo a quien andabas buscando,
y desde entonces va contigo a todas partes
como una sombra o un amigo.

Words under the words de **Naomi Shihab**

DICIEMBRE 2023

Lu	Ma	Mi	Ju	Vi	Sá	Do
				1	2	3
4	5	**6**	7	**8**	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Antigua plegaria Hebrea

Que tus despertares te despierten.
Y que al despertarte, el día que comienza te entusiasme.
Y que jamás se transformen en rutinarios los rayos del Sol que se filtran por tu ventana en cada nuevo amanecer.
Y que tengas la lucidez de concentrarte y de rescatar lo más positivo de cada persona que se cruce en tu camino.
Y que no te olvides de saborear la comida, detenidamente, aunque «solo» se trate de pan y agua.
Y que encuentres algún momento durante el día, aunque sea corto y breve, para elevar tu mirada hacia lo Alto y agradecer por el milagro de la salud, ese misterioso y fantástico equilibrio interno.
Y que logres expresar el amor que sientes por tus seres queridos.
Y que tus brazos abracen. Y que tus besos, besen.
Y que los atardeceres te sorprendan, y que nunca dejen de maravillarte.
Y que llegues cansado y satisfecho al anochecer por la tarea satisfactoria realizada durante el día.
Y que tu sueño sea calmo, reparador y sin sobresaltos.
Y que no confundas tu trabajo con tu vida, ni tampoco el valor de las cosas con su precio.
Y que no te creas más que nadie, porque solo los ignorantes desconocen que no somos más que polvo y ceniza.
Y que no te olvides, ni por un instante, que cada segundo de vida es un regalo, un obsequio, y que si fuésemos realmente valientes, bailaríamos y cantaríamos de alegría al tomar conciencia de ello, como un pequeñísimo homenaje al misterio de la vida que nos acoge, nos abraza y nos bendice.

(Anónima)

autocompasión

Tu perfil
linkedin.com/in/ferminig

Sitio web
alterioridad.com (Personal)

Enviar email
fermin.igarcia@gmail.com

@fermin.igarcia