

Anselm Grün

EL GRAN LIBRO DE LA VERDADERA

FELICIDAD



Notas

César Herrero Hernansanz

Mensajero
EDITORIAL DE SANTE

El gran libro de la verdadera felicidad

Anselm Grün

Ediciones Mensajero, 2012, 230 páginas

Notas

César Herrero Hernansanz

Murcia, 28 de abril de 2020

- Sólo quien se olvida e sí en el instante, es capaz de vivir con todos los sentidos, de percibir lo justo en ese momento. Lo cual exige atención y desasimiento de sí y del objeto.
- La prisa es enemiga de la alegría.
- La alegría requiere lentitud y atención al instante.
- La gente busca diversión, porque está falta de alegría, incluso a costa de otros quienes se puede ridiculizar.
- No existe adición a la alegría, sino al placer, que lleva a dependencia.
- La adición al placer devora la felicidad.
- El placer corporal no procura felicidad, la ahuyenta.
- *El ser humano no ha nacido para el placer, sino para la alegría*, Paul Caudel.
- El placer es la satisfacción de deseos. La alegría, vida.
- El placer sabe a cuerpo, se experimenta en el cuerpo.
- La alegría se experimenta en el alma.
- Los sicólogos modernos apuntan a que el placer favorece salud y su ausencia, enfermedad.
- *El Señor es mi delicia*, Sal 37, 4, deleitarse con todos los sentidos. El cuerpo entero vibra, cuando el amor lo colma.
- Es necesario renunciar a los deseos, no a la alegría, a la vida.
- La avidez deslustra libertad y dignidad humanas; pierde claridad mental, dignidad humana y sosiego del corazón.
- La moderación conduce a saborear las cosas.
- El placer es estímulo esencial para la persona.
- La espiritualidad abarca felicidad y experiencias positivas.
- El sano placer se experimenta cuando se relaciona con alegría.
- *A veces pienso y a veces soy*, Paul Valéry.
- Cuando *existo* sin más, vivo de verdad; entonces, la inteligencia no reflexiona, pero no está desconectada, sino que descansa, sólo percibe la vida.
- Dios dice: yo soy, existo. Jesús dice yo soy.
- Soy mera existencia.
- La alegría debería ser un torrente incesante, que no se detiene, hay que dejarla fluir, y del que debemos participar. Sólo puede experimentarla quien se abandona a su flujo. La misma dinámica vale para el placer.
- Sólo quien se distancia de su ego, conoce el placer.
- La negación del ego es condición sine qua non del verdadero deleite, e la vida verdadera.
- El pensamiento, con sus teorías sobre mundo y personas, interpone distancia respecto de los mismos. Lo que nos impide disfrutar el instante, el presente.
- Los sentidos están en el instante, en el presente.
- *Pero la vida más profunda / no se conoce, sólo se siente*, Otto Julius Bierbaum.

- *Para un optimista, la vida no es un problema, sino la solución misma*, Marcel Pagnol. Antes de hacerse con el control de la vida, hay que darle espacio, que la vida fluya.
- Conseguimos la salud asintiendo al mundo en su totalidad, tal cual es.
- El sentido del oído es central, lleva a la vida, es muy emocional. *El júbilo es cantar sin palabras*, San Agustín.
- El pájaro canta porque es, porque le sale natural.
- La respuesta está condicionada por el otro.
- El canto instintivo refleja libertad interior y alegría de vivir.
- Hay que cultivar la esperanza.
- *Dejar que la vida llueva sobre nosotros*, Rahel Varnhagen.
- *En nuestro más crudo invierno siempre habita un increíble verano*, Albert Camus.
- El Reino de los cielos ya está aquí, pero *Yo os aseguro: si no cambiáis y os hacéis como los niños, no entraréis en el Reino de los Cielos*, Mt 18, 3.
- Tenemos en la tierra los paraísos. Hay que buscarlos. El edén, la resurrección ...
- La felicidad requiere atención al instante. Todos los días se producen milagros a nuestros ojos.
- La fe en la luz que brilla en nosotros nos capacitará ver las flores de nuestra alma.
- *En una persona entusiasmada se encuentra la cima del mundo*, Joseph von Elchendorff. Arrastra a otros, irrumpe el resplandor de Dios.
- *Comienza cada día como si fuera el primero. Termina cada día como si fuera el último*, proverbio griego. Cada noche experimento el sueño de la muerte y cada mañana, la resurrección de la vida.
- *No sé de dónde vengo / ni a dónde voy / me sorprende lo contento que estoy*. La alegría de vivir no se puede explicar, es jubilosa.
- El corazón tiene capacidad para generar melodías, que bailen el son de la vida.
- La quietud está llena de sonidos, nos abre el oído interior para escuchar el sonido de nuestra alma.
- Hay alegrías calladas, que se guardan para sí y colman el corazón.
- Hay alegría que comunican cuanto nos vivifica a los demás.
- La música hace crecer la alegría.
- *La felicidad sobreviene a las personas, la alegría la gestionamos*, Rainer María Rilke.
- La condición *sine qua non* para experimentar placer es despertar, abrir los ojos.
- *El corazón alegre mejora la salud; el espíritu abatido seca los huesos*, Pr 17, 22.
- Hay que saber vivir sin más, bailar por bailar sin más.
- A veces intuimos el canto del universo, aunque sea un instante.
- Una palabra mágica puede hacer que el universo empiece a cantar.

- A veces improvisaciones y sorpresas geniales son fuente de alegría
 - Alegría y sorpresa son hermanas.
 - La alegría exige dejarse sorprender, estar dispuesto.
 - *Descubre la verdadera alegría y conocerás a Dios*, Sri Aurobindo.
 - *11 Os he dicho esto, para que mi gozo esté en vosotros, y vuestro gozo sea colmado*, Jn 15, 11.
 - Alegría de Jesús: la de ser, complacencia en Dios, ser uno con el Padre.
 - La voz manifiesta el estado de ánimo de la persona.
 - En el fondo de nuestro corazón habita la alegría.
 - Quien degusta la alegría hasta el fondo llega a Dios.
- La alegría es estado de ánimo, complacencia interior, está en el fondo del corazón. No depende de los demás.
- Sentir complacencia o no es mi decisión. A la complacencia le acompaña profundo agradecimiento a Dios por ser creado.
 - La alegría es tan delicada que, si le persigue, huye al hondón de nuestra alma. No se le oye ir ni venir. Cuando llora, lame lágrimas de los sueños. Empuja a las lágrimas e nuestros ojos. Nos pone en contacto con los sueños, hace que se conviertan en realidad.
 - Todo mana alegría, tiende al ser.
 - Toda la naturaleza nos enseña que el ser humano ha nacido para la felicidad, es su esencia. La alegría nos colma de felicidad.
 - La alegría es fragancia que penetra en la tierra.
 - Los niños son capaces de deleitarse.
 - Hay que volver a jugar sin más, deleitarse, vivir sin utilidad, sin que necesariamente sirva para algo.
 - La alegría es experiencia de unidad – integridad – libertad – vitalidad.
 - Para recuperar la alegría es fundamental recuperar al niño de nuestra infancia.
 - Sólo podemos encontrar la felicidad en nuestro corazón.
 - Hace falta sensibilidad y sosiego para descubrirla, como superficie plácida del lago que refleja la belleza del entorno.
 - No hay que dejarse arrebatar la paz del día a día.
 - Hay que recibir la felicidad como regalo y agradecerlo.
 - La llave de la felicidad está en recibirla como regalo, no como derecho, y agradecerlo.
 - La llave de la felicidad está en la gratitud por todo, agradable y desagradable: es la vida.
 - La llave de la felicidad está en desasirme de todo, Buda y Jesús, Jn 12, 25.
 - *El mundo rebosa de pequeñas alegrías; la clave es saber verlas*, proverbio chino.
 - Es clave convertir las pequeñas en grandes alegrías; más que verlas grandes. *El sol no pasa de largo ante ninguna aldea*, proverbio africano.

- La felicidad que comparto con otros se multiplica. *Los labios del invitado hacen buen el vino*, Martín Walser. Sus alabanzas hacen que al anfitrión le sea más sabroso.
- *La sonrisa del corazón marca la menor distancia entre dos personas*, Víctor Borges.
- Quien se entrega a los placeres de la vida termina por no sentir ninguno. Para disfrutar hay que ser capaz de renunciar.
- *Quien absorbe la vida desesperadamente, enseguida se atraganta*, se pierde el placer de la espera que también es placer.
- *El camino para el cielo ya es cielo*, Santa Teresa de Jesús.
- Desde ingravidez, levitación, desde la levedad del ser, la felicidad se percibe mejor.
- *La felicidad es el cielo, bajo el que todo prospera*, Jean Paul.
- *Cualquier desprecio es sólo tan grave, como uno se lo tome*, María Ebner Eschenbach.
- El orden es bueno en la vida, pero hay que contar con adversidades.
- *Ríe y el mundo reirá contigo, llora y llorarás tú solo.*
- *La risa es plenitud y densidad de vida.*
- *La risa es alabanza de Dios, porque permite al hombre ser hombre*, Karl Rahner.
- La risa es signo de vitalidad de la persona.
- La felicidad de la vida está en despertar.
- Hay que sentir el milagro de la creación, que despierta al amanecer.
- Sin prisa pero sin pausa, el instante es nuestra parte de esta vida, Qo 9, 9; 5, 17.
- Sólo percibo el instante, en la medida que lo percibo y hago presente.
- Quien no sabe esperar, no puede complacerse por anticipado en la satisfacción venidera.
- La espera ensancha el corazón.
- El maltrato del tiempo se expresa en la privación de capacidad de hacerse uno presente.
- El objetivo de la vida es vivir, no trabajar,
- Qo 30, 21.
- *Todo placer requiere eternidad, profunda, profunda eternidad*, Nietzsche. El pacer trasciende nuestra finitud, que es abolición y supresión del tiempo.
- La búsqueda de felicidad es causa de infelicidad.
- El amor es el amén del universo.
- La ancianidad revela lo esencial de la vida.
- La palabra es plata y el silencio oro.
- *El camino hacia lo sublime pasa por la quietud*, Nietzsche. La quietud aclara lo turbio que hay en nosotros y reposa el vino bueno.
- La modestia es la valla de la sabiduría, limita el espacio donde puedo experimentar la verdad y percibir la realidad.
- La vida buena es una vida con medida.

- La naturaleza del deseo es ilimitada; muchos viven para saciarla.
- El hombre tiende a hacer las cosas desmesuradamente: deporte ...
- Es sabio conocer nuestra medida y vivir conforme a ella.
- La modestia lleva a paz interior y felicidad.
- El agradecimiento mantiene viva y operante la gracia.
- Sólo genera vida y amor quien comparte el amor, no lo retiene.
- Sólo quien renuncia permanece vivo.
- *El recuerdo es el único paraíso del que no podemos ser expulsados*, Jean Paul.
- *Quien sabe que tiene suficiente es rico*, Tao Te King.
- El tesoro en la parábola del campo es nuestro yo; Dios lo ha puesto nuestro corazón. Cuando lo descubrimos todo resplandece.
- El agradecimiento transforma.
- La satisfacción es el resultado de hacer felices a los demás.
- La preocupación mata a las personas más fuertes.
- *El corazón alegre mejora la salud; el espíritu abatido seca los huesos*, Pr 17, 22.
- Para ser feliz hay que contar con la infelicidad en el camino de la felicidad.
- Amor y alegría abren y ensanchan el corazón.
- La amabilidad despierta vida.
- Ascesis, entrenamiento y renuncia son necesarias, pero con jovialidad.
- El trabajo conduce a la alegría.
- Lo contrario al amor no es odio; es indiferencia, que empobrece y vacía.
- Una sonrisa es el principio del amor.
- *El amor sólo se puede conservar cuando se regala*, Thomas Merton. El amor no se deja retener, fluye continuamente. De lo contrario se convertiría en egoísmo que sofocaría la vida.
- Nuestra felicidad se comparte con los demás, sólo así permanece. Recorrer juntos un camino acrecienta la felicidad del camino.
- La amistad permanece cuando los amigos son fieles a sí mismos.
- Tenemos que vivir en el *horizonte*, pisando la tierra de *podemos*.
- La verdadera humanidad se muestra ayudando y apoyando al otro.
- Hacer el bien significa hacerlo en un momento determinado.
- La alabanza es amor expresado en palabras. Permite hacerlo realidad.
- Alabar bien es bendecir.
- El amor a los seres humanos consiste en cubrir sus necesidades y soportar su sufrimiento.
- *Quien quiere hacer el bien llama a la puerta; quien ama encuentra la puerta abierta*, R. Tagore.
- La compasión nos permite entrar en contacto con los demás.
- La compasión es la condición previa a la felicidad.
- Moisés y Jesús fueron mansos. *Aprended de mí, que soy manso y humilde de corazón*, Mt 11, 29.
- Sólo puedo alegrarme de lo que poseo cuando lo comparto con los demás.

- La avaricia estrecha el corazón.
- El grito desde lo profundo de la aflicción del alma puede regalarnos esperanza y felicidad.
- Quien no sabe disfrutar se hace insoportable.
- Disfrutar requiere tiempo y atención.
- Las personas que disfrutan son agradables.
- Para resolver un problema se necesita distancia interior.
- Práctica para vivir el presente: *pasear en una habitación despacio concentrados en una concha hasta situarnos en el presente de esa habitación.*
- Un corazón que ama es siempre joven.
- Ocio y ociosidad, aun con la misma raíz, son contrapuestos.
- La lectura enriquece. Al leer cosecho los pensamientos de otros seres humanos.
- Una habitación sin libros es como una casa sin ventanas.
- Ser humano es quien vive la autarquía, no se deja dominar por los otros. *Ciudad abierta y sin muralla es el hombre que no domina su ánimo, Pr 25, 28.*
- *Vida buena y feliz sin autococontrol nunca ha existido. Nunca podrá existir, León Tostoi.*
- *Quien presta atención al tiempo vive en las tinieblas, Moisés Ibn Esra.*
- *El tiempo es el bien más precioso. No se puede comprar con dinero. Nadie puede poseerlo; sólo es regalado, Rabbí Jacob Emden.*
- Lo que cuenta no se deja cuantificar, como la felicidad.
- *El amor sobrevive al tiempo. Detiene el tiempo. Es la plenitud del tiempo, Gabriel Marcel.*