



Diez consejos de una monja de clausura para vivir los días de confinamiento y no morir en el intento

Carmelitas Descalzas de Cádiz

Saben de confinamiento y reclusión más que nadie. Por eso, se llaman, monjas de clausura. Las Carmelitas Descalzas de Cádiz tiran de experiencia y ofrecen sus consejos en su página web, basados en la experiencia de toda una vida, a los que, ahora, nos vemos obligados a quedarnos en casa. Con la sabiduría del Carmelo. Eso sí, desde un convento que mira al mar.

1. Actitud de libertad

Lo más fundamental es la actitud con que vivas, la interpretación que haces tú mismo de la situación, la consciencia de que no es una derrota. Paradójicamente, ésta puede ser una oportunidad de descubrir la más genuina y gran libertad: la libertad interior que nadie puede quitarte, la que procede de ti mismo. Es verdad que las autoridades nos "obligan" a estar en casa, tu libertad consiste en adherirte voluntariamente, sabiendo que es por un bien superior. Libre es el que tiene la capacidad de asumir la situación porque quiere hacer lo correcto. No estás encerrado en casa, has optado por permanecer ahí "libremente".

2. Paz donde se ensanche el alma

Mira dentro de ti mismo, el más amplio espacio para expandirte y ser feliz está en tu corazón, no necesitas espacios externos, sino andar con holgura en tu propio mundo. Dale cabida a la creatividad, escucha tus propias inspiraciones y encuentra la belleza de la que eres capaz. Tal vez aún no has descubierto que en la paz del alma brota vida ... la vida es creación de más vida, comunicación de gozo y amor. Cuando te acostumbres a vivir en ti, ya no querrás salir.

3. No te descuides, la paz hay que trabajarla

Ejercita virtudes que requieren de concentración y autoconocimiento, esas que normalmente descuidamos por estar ocupados en mil quehaceres "externos". De cómo afrontas tus propias emociones y pensamientos, de la gestión de tus sentidos y pasiones depende que vivas en el cielo o en el infierno. Obsérvate y domínate, porque si te dejas llevar del miedo, la tristeza o la apatía, difícilmente cortarás el hilo, ya que no hay muchas evasiones. Disciplina sobre tu corazón: cuando algún pensamiento no te haga bien, deséchalo. Procura inclinarte hacia todo aquello que vayas notando que te da paz y alegría ... la armonía hay que currársela.

4. Ama

El tema de fuego para estos días será la convivencia. Ante la crisis por la pandemia estamos más susceptibles e incluso irritables. Tendrás que ser muy paciente y usar mucho el sentido común. Somos diversos, cada cual tiene una sensibilidad diferente por miles de circunstancias. Acepta y respeta las opiniones y sentimientos de los demás. Es muy normal, cuando estamos en nuestra casa, la tendencia a querer controlar todo ... Procura no hacerlo, sería causa de muchos enfrentamientos y frustraciones. Quítale importancia a las diferencias, potencia las cosas que unifican. El único terreno que realmente te pertenece eres tú mismo: tus pensamientos, palabras y emociones; no controles, contrólate. Desde el amor sacarás comprensión y empatía, ganas de dar y agradecimiento al recibir. Respeta, acoge la fragilidad, desdramatiza, vive y deja vivir.

5. No mates el tiempo

Nada podrá crearte una sensación tan grande de vaciedad y hastío, como pasar el tiempo inútilmente. Es un enemigo gravísimo que podrá robarte la paz y hasta meterte en la depresión. Haz un plan para estos días e intenta vivirlo con disciplina. Descanso y ocupación no son antagónicos, aprovecha para descansar haciendo actividades que te relajen o que estimulen un buen ánimo. Tómate tu tiempo en las cosas sencillas: que la cebolla quede pochadita, los garbanzos tiernos, el potaje a fuego lento ¡Tenemos tiempo! ... Aunque un guiso te tome 2 horas, disfruta haciéndolo, pero empuñate en que las cosas que haces, por sencillas que sean, tengan valor y una finalidad, nada de perder tiempo sin sentido, "matar el tiempo" es matar la vida.

6. Ensancha tus propias fronteras

Cuántas veces nos hemos quejado de todo lo que dejamos por hacer debido a la falta de tiempo. ¡Venga, ahora lo tenemos! ... Ese libro que te regalaron hace tres navidades y no has leído, ese otro que aún no has devuelto porque te lo dejaste por la mitad. Si te gusta la música, busca nuevos artistas, descubre nuevos géneros. ¿Te apetece un viaje? ... Piensa en algún país exótico y aprende sobre su cultura, lengua, tradiciones ... tenemos internet para eso. Si eres persona de fe y oración, tal vez no sabes qué rezar porque ya agotaste todo lo que sabías ¿Por qué no pruebas con la liturgia de las horas? ... Descárgala en tu móvil; busca en los escritos de algún santo, seguro que encuentras muchas cosas que te llenarán el alma de nuevas luces. No te conformes con lo que ya conoces y sabes ... ahora que hay oportunidad, ábrete a novedades que te aporten sabiduría y te llenen de alegría.

7. Para los más sensibles

Digo con mucho realismo, que no todos dominamos igual las emociones. Habrá personas a quienes, por su psicología, les costará mucho más este confinamiento. Las emociones no solo provienen de nuestro interior, también lo que vemos, escuchamos, tocamos, etc., nos influye. Por ello, hay que ser selectivos con lo que recibimos desde fuera para evitar entrar en círculos viciosos que nos atrapen en la desesperación o nos hagan perder el control. Evita en la medida de lo posible: conversaciones de tipo pesimista, discusiones, malas caras, exceso de información, películas de terror o intriga, desorden dentro de casa. Como no hay muchas evasiones que nos hagan cambiar de "chip", todo lo que entre en nuestro cerebro permanecerá ahí por más tiempo de lo habitual, por eso hay que tener cuidado de no obsesionarnos o no dejar anidar una emotividad negativa en nuestro interior. El exceso de pantallas también es malo, porque sobre-estimula el cerebro y nos pone más nerviosos. Hay que dormir bien, pero en demasía puede provocar sensación de fracaso o derrota. Un remedio

buenísimo para canalizar la energía y relajarnos es bailar. Poned buena música y reírse un rato largo bailando. Nada como reírse para reiniciar nuestro sistema interior.

8. No estás aislado

Es importante comprender que no tienes por qué sentirte solo, pues no lo estás. El amor y cariño de tu gente sigue ahí, aunque el contacto físico se haya distanciado. Esta es una oportunidad para vivir la comunicación a otro nivel más profundo, más íntimo. Habla con los que tienes en casa con tranquilidad, sin prisas, escúchales hasta que terminen, deja que el diálogo haga crecer la confianza y las confidencias construyan complicidad. Di lo que nunca tienes tiempo de decir, cuenta lo que siempre has querido contar, habla de todo y nada pero con cariño, que es lo que llega al alma y hace nido. Responde aquella postal navideña que no agradeciste, la carta que te emocionó y a la que estabas aplazando respuesta, ese e-mail de una vieja amistad. Busca palabras con belleza, intenta darle expresión a tus sentimientos más nobles ... Habla desde el corazón y crea lazos mucho más profundos con tu gente. Descubrirás que la distancia no es ausencia.

9. Jornada de reflexión

Para no agobiarse, también es conveniente buscar momentos de silencio y soledad. En la organización del tiempo para estos días, también meted espacios de "oxigenación" individual. ¡Cuántas personas alguna vez he escuchado decir: "Cómo me gustaría retirarme algunos días a un monasterio"! Pues la ocasión está aquí, en casa. Ordinariamente nos cansamos del aceleramiento que tenemos encima, como si fuéramos desbocados por la rutina diaria sin tiempo para asimilar lo que vivimos. Esperamos cambios sustanciales en la sociedad "esto no puede seguir así", también se escucha mucho. Pues tenemos esta oportunidad para meternos en un capullo como el gusanito que se convierte en mariposa. Reflexionad, pensad, medita ... ¿Qué puedo cambiar en mí para ser mejor después de estos días? ... La separación de las cosas que ordinariamente nos traemos entre manos, ayudará para ver si realmente estamos poniendo el acento en las que importan, de qué otras cosas podemos pasar, cuáles son irremplazables, etc. Un buen discernimiento para mejorar hará que estos días hayan sido de mucho provecho. Hombres y mujeres nuevos después de esta crisis.

10. Ora

Sólo la oración (que es el vínculo de amistad con Dios) puede sustentar la vida en todas las situaciones, especialmente en las adversas. Oración, que como diría Sta. Teresa, "aunque la digo a la postre, es la principal". Orar es abrirse a ese "Otro" que puede sostenerme cuando yo necesito ayuda; pero también cuando yo estoy bien, orar es sostener a otros que lo necesitan. Es la experiencia más universal del Amor. Ora, habla con Dios, se pasarán las horas sin que te des cuenta: háblale de todo, no se cansa de escucharte, desahógate con El cuando lo necesites y ¿por qué no? ... deja que también Él se desahogue contigo, es tu Padre, tu Hermano, tu Amigo. Ejercita tu fe y tu confianza. Si te dejaste la relación con Dios en el trajecito de marinero de tu primera comunión o en ese bonito vestido blanco, vuelve a intentarlo, ahora hay tiempo y serenidad para conversar con El. Tal vez no crees porque no has probado ¿Y si lo intentas? ...