



CUARENTENA
PARA EL
ALMA

TRINI RIED



FUNDACIÓN VÍNCULO

Textos: Trinidad Ried G.

Edición: Juan Pablo Cárcamo sj.

Diseño y diagramación: Soledad Céspedes M.

Diseño de portada y separadores: Hilario Alcalde

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	4
1. ¿Cómo vivir este tiempo para sacarle provecho?	7
2. Shurikenes en cuarentena: ¿qué son y cómo protegerse?	13
3. Motitas en la cuarentena: ¿qué son y cómo multiplicarlas?	18
4. Lo femenino como un faro en la oscuridad.	23
5. ¿Cómo parar fecundamente en esta cuarentena y siempre?	29
6. La mirada orgánica: una luz para el camino.	36
7. ¿Quién soy yo en cuarentena?	42
8. La herida madre está sangrando.	47
9. Quiropipea, una estrategia para vivir mejor la cuarentena.	53
10. Tensión creadora: una nueva mirada para la cuarentena.	59
11. El misterio del silencio para atravesar esta cuarentena.	65
12. La relevancia de lo inútil.	71
13. ¿Qué hacer con el miedo y la desesperación?	77
14. Paciencia: ¿cómo cultivarla?	83
15. ¿Qué tiene que ver Dios?	89
16. Las mujeres y el coronavirus.	95
17. Los hombres y el coronavirus.	99
18. ¿Qué haría Cristo en mi lugar?	104

Los textos que siguen a continuación fueron hechos en el contexto de la Pandemia mundial por el Covid 19 y la Cuarentena, pero pueden ser extrapolados a cualquier circunstancia de crisis donde nos vemos obligados a salir de nuestra zona de confort y aprender un nuevo modo de vivir y relacionarnos.

PRESENTACIÓN

Queridos/as todos/as, para acompañarlos en esta Cuarentena o en cualquier crisis social o personal, como señora y mamá de una tribu numerosa y desde la experiencia de la Fundación Vínculo, quiero compartirles algunas ideas y actitudes que quizás les pueden servir para que este tiempo sea bueno y fecundo para todos.

Dos palabras claves que nos enseñaban de niños nos pueden ayudar: Por favor y gracias. Así de simple, pero de cada una, podemos sacar más punta para hacer de nuestra convivencia diaria una experiencia grata, enriquecedora e inolvidable.

Parto con un gran POR FAVOR como petición concreta a cada uno que sirva de alerta para no repetir malos hábitos que nos pueden dañar:

POR FAVOR, organícense como familia para repartir las tareas y definir rutinas y reglas de convivencia con flexibilidad. No se trata de que el orden de la casa, la cocina, las tareas, los trabajos o los estudios de cada cual, se conviertan en un foco de conflicto o en una competencia de quién tiene algo más importante que realizar y cada uno continúe en una dinámica egoísta sin pensar en la comunidad. Lo primero es el vínculo y eso es lo que más debe cuidarse. Aprendamos a estar con los demás y a ayudarnos y no sólo hacer y correr como antes de la Pandemia o la crisis social.

POR FAVOR tengan paciencia con el proceso personal que esto implica y con las adaptaciones y aprendizajes nuevos que hay que desarrollar. Lo perfecto es enemigo de lo bueno y la autoexigencia es muy mala consejera. Lo mismo para los demás y para todo lo que vaya pasando, cambien la lógica del cliente que exige todo en el minuto y vean cómo cada uno puede aportar.

POR FAVOR pongan especial atención en los detalles para hacer bonita -en el sentido de significativa esta estadía- Arréglense, aunque no vayan a salir a ningún lado y dejen la ropa vieja sólo para limpiar; arreglen la mesa con platos decorados con cariño, aunque no haya nada especial que almorzar; pongan o pinten flores si no tienen de donde sacar; hagan sus camas y no se dejen estar. El caos, el desorden y el descuido nos deshumaniza. Por lo mismo, si pueden pongan música alegre, aireen la casa con un aroma rico y hagan de su hogar un lugar lindo y agradable de estar, aunque sea pequeño, la creatividad y el amor siempre pueden más. Creen contextos generadores de vida aunque sea a puertas cerradas.

Me paso al segundo concepto que nos va a ayudar. Un gran Gracias que desglosaré con las letras que conforman esta bella palabra:

La G de gratitud y de gozo. Aprovechen de agradecer en todo momento hasta los más pequeños detalles que sí tienen, sin centrarse en aquello que no tienen. Gracias por tener a mi familia reunida, por un café caliente, por un rico plato de comida, por tener wifi, por el libro que estoy leyendo, por el frescor del otoño, el canto de los pájaros, etc. Y gozo porqué; por la presencia del aquí y el ahora de estar respirando sin dificultad. Hay un sabio indio que apunta directamente a esto: cualquier problema se hace secundario cuando no puedes seguir respirando y si hoy estás sano es un privilegio y no algo obvio.

R de respeto y de resiliencia. El respeto explícito en nuestras familias es obligatorio. Más que nunca se verá nuestra diversidad de gustos, horarios, estilos, mañas y hasta el modo de barrer del otro nos podría molestar. Confíen en el otro y sepan que, aunque haga las cosas diferentes, no significa que las haga mal o que sea indiferente. Y la resiliencia tendrá que ver con esa capacidad de sobreponernos diariamente a lo nuevo que traiga esta pandemia. Nadie sabe, pero achacarnos y lamentarnos, no ayudará a nadie.

A de Amabilidad y amorosidad. Sobre todo, al ir pasando los días, el encierro produce irritabilidad en algunos o bajones en otros. Hiperactividad o desmotivación. Por lo que más que nunca debemos todos hacer el esfuerzo por ser amables y amorosos en el trato. Celebrarle a los demás sus esfuerzos, sus logros, sus aprendizajes y darnos cariño al despertar, al irnos a acostar, etc. son gestos que pueden hacer la diferencia.

La C de la palabra Gracias es muy importante porque tiene que ver con aprender a comunicarnos con asertividad y oportunidad, sobre todo en los malos entendidos o conflictos. Buscar el momento y las palabras adecuadas para expresar calmadamente nuestros sentimientos es clave. Y la segunda Aceptación de la C será la creatividad. Como dicen los norteamericanos, en cuarentena hay que pensar Fuera de la caja para cocinar, para hacer un trabajo, para generar recursos, para mantenerse informado, para hacer deporte, etc. Claramente todo el mundo virtual ayuda, pero nuestro cerebro tiene muchas más ideas que lo que aparece en los tutoriales o videos que pueden mirar. Piensen en conjunto y verán que además lo pasarán mucho mejor.

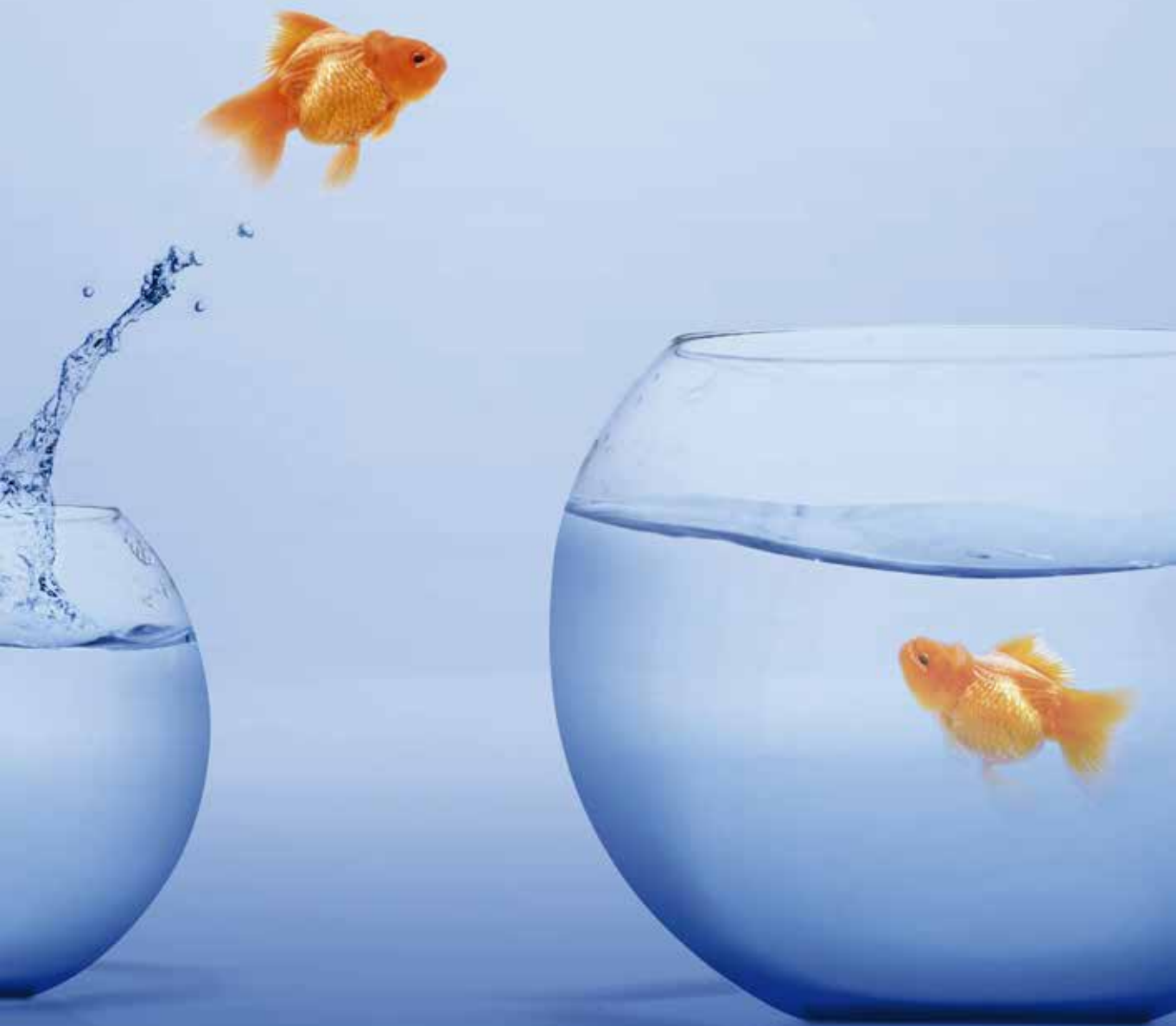
La I nos va a recordar dos valores maravillosos: la imaginación y la iniciativa. Ambas nos ayudan a hacer comunidad y a facilitarle a la vida a los demás. Tomar la iniciativa con el orden, con una ayuda de la cocina, con un mensaje, con la basura son regalos que todos van a apreciar y si para eso ocupamos la imaginación, en especial con los más chicos, como la película es bella podemos hacer desde lo más aburrido o tedioso un juego para disfrutar.

La segunda A de la palabra gracias nos lleva a dos conceptos fundamentales: la capacidad de adaptarnos y la capacidad de asombro. La primera tiene que ver con aceptar si resistencia los cambios y buscarles el lado con amor y buen humor. Si se nos acaba algo de comida, podemos buscar otra receta o inventamos una nueva. Relacionado con lo anterior es la capacidad de asombro frente a lo que se nos había hecho invisible de nuestros vínculos y de nuestro hogar. Vean cada día a todos y a todo como si fuese alguien o algo nuevo, con ojo de visita y descubran con sorpresa aquello que habían pasado de largo. Estrechen su autoconocimiento y el máximo cultivo de sus espíritus a partir de ello.

Y por último la S de solidaridad y de sonrisa, porque si bien podemos estar medianamente tranquilos en nuestros hogares, hay muchos que no lo están. Hay gente llena de ansiedad y temor por lo económico o por su salud: Inventemos formas de ayudar que aún no existen, llamemos a quienes se sienten solos, inventemos campañas de ayuda con nuestros vecinos sin tocarse, invitemos a cantar al del balcón del lado, regalemos sonrisas por las redes sociales o cualquier otro gesto que permita a los que sufren sentirse acompañados.

Finalmente, un último consejo que nunca está de más: recen y coman juntos. Compartan la mesa y la vida. No se aíslen en sus espacios ni en un computador. Hoy necesitamos de otros seres humanos para salir adelante y por supuesto del Señor. Así que bendíganse cada mañana y encomienden al mundo entero a Dios y a la Virgen para su pronta salvación y transformación.

**¿CÓMO VIVIR ESTE TIEMPO
PARA SACARLE PROVECHO?**



RESUMEN

En este texto haremos consciente lo que nos sucede al enfrentar una crisis, lo que nos pasa a nivel humano y reflexionaremos en torno a ciertas estrategias que nos pueden ayudar a hacer de un momento difícil una oportunidad de aprendizaje y crecimiento personal y comunitario.

Palabras clave: crisis, límites, muerte, luces, sombras, discernimiento y libertad.

DESARROLLO

Lo primero que debemos tener claro al momento de enfrentar una crisis personal, familiar, social o mundial, como es el caso de la Pandemia por el Covid19, es que se ven afectados todas nuestras dimensiones relacionales que nos constituyen como seres humanos. El cuerpo se tensa, se estresa frente al peligro y la cantidad de cortisol que producimos nos pone en alerta; nerviosos, “saltones”, lo que puede manifestarse desde un dolor de cabeza, estómago, o hasta el tiritón de un ojo. Obviamente nuestro mundo emocional entra al ruedo y emergen como en arcoíris todas los sentimientos, heridas, traumas y automáticos que podamos tener en nuestra historia consciente e inconsciente. Nuestra mente tampoco para; al contrario, está hiperventilada y buscando recursos para asimilar esta “destrucción” y poderse reconstruir. Ideas y creencias personales, familiares, nacionales, religiosas, salen con megáfono a tratar de ordenar el caos y nuestra cabeza puede parecer una Torre de Babel donde nadie se entiende ni quiere oír. A nivel espiritual, también hay movimientos muy fuertes y profundos; nos preguntamos por el sentido de nuestra vida, la posibilidad de la muerte, nuestra fragilidad como especies, la pérdida, la incertidumbre... Todo se enreda y entre sensaciones, emociones, ideas y mociones, se nos arma un nudo de angustia que no nos deja ver el regalo que nos puede traer lo que estamos viviendo.

Con sencillez, trataremos de verbalizar todo esto y ordenarnos; volver a centrarnos y a unificar lo que se ha disociado con el movimiento telúrico que representa una crisis.

La crisis nos pone la vida en frente: Durante siglos, pero en especial en el último tiempo, hemos vivido engañados frente a nuestra realidad como seres humanos. El consumismo, los seguros de un cuanto hay, el dinero, la tecnología, las redes sociales, el rendir y el positivismo de que nuestra inteligencia y poder todo lo pueden, nos han disfrazado y maquillado tanto nuestra fragilidad que nos lo llegamos a creer que era verdad. Que teniendo un buen pasar y éxito social, estábamos libres de las tragedias que le ocurrían a los más pobres y desfavorecidos. Muertes, carencias, migraciones,

aislamientos, riesgo, muerte, descontrol, peligros, partir de cero, ignorancia, sufrimiento... eran sólo para los débiles o para los que no habían hecho “bien su trabajo” de competir en una sociedad frenética y deshumanizada. Un terremoto, un tsunami y peor aún la crisis mundial que representa la pandemia, no hace distinción; nos llega a todos y no hay recurso humano ni dinero que pueda frenar el avance de un enemigo minúsculo y cambiante.

Una crisis viene a ser un ladrillazo que nos despierta de golpe de este ensueño y nos dice que de un segundo a otro todo lo que somos, amamos y poseemos puede desaparecer. Que no controlamos nada y que somos de una fragilidad extrema desde todo punto de vista. El amo del mundo se ve desprovisto de su poder y debe arrodillarse frente a la naturaleza.

La muerte entendida como el paso hacia otra vida y el temor que eso nos produce a todos, ya no se puede ocultar bajo eufemismos, sino que la debes invitar a tu mesa y dialogar con ella como una invitada obligada, que no se quiere retirar. La muerte de tu posición económica y social, la muerte de tu fama y seguridad, la muerte de lo “normal” y también la muerte misma, ya sea de ti mismo y/o de los que amas. Con un agravante aún más difícil de aceptar: la muerte te dice que se va sola; nada de afectos ni abrazos para partir. Tu sólo en cueros, despidiéndote por un teléfono, sin ceremonias ni funeral.

Es esperable que una crisis así nos doble al punto de quebrar. La vara del bambú está tensionada al máximo y sería no humano, seguir impávido frente a la contingencia. Sin embargo, pasado el ladrillazo que nos dobló, tenemos la posibilidad de seguir viviendo con paz y alegría, encontrándole sentido o sumarnos a la histeria generalizada, sembrando caos, egoísmo, desconfianza y más crisis a la ya existente.

Lo primero entonces es dejar de resistirse al cambio. La crisis está y aceptarla es un fluir con los vientos que traiga y no desgastar fuerzas inútilmente, queriendo volver al pasado o asustarse frente al futuro. ¿Cómo hacerlo? Vamos desgranando el choclo...

Primer paso: Cara a cara con nuestras luces y sombras: Así como fuera o en los medios de comunicación vemos gente admirable que arriesga su vida en medio de las crisis, también vemos a otros que se aprovechan y sacan ganancias mezquinas del dolor. Sin embargo, este aspecto luminoso y oscuro no sólo está en la sociedad sino en nuestra propia construcción de vínculos. Probablemente en esta crisis han surgido dentro de tu ser acciones solidarias, la bondad para con los tuyos, la solidaridad, la esperanza, la fortaleza, la resiliencia, la fe y muchas acciones, emociones y pensamientos buenos, nobles y llenos de luz. Mandas mensajes bonitos, te conmueve un video, aprovechas de

ordenar, sirves a los demás, oras...Pero junto con ellos, con un gran “Y” están nuestras sombras que nos hacen hacer, sentir y pensar sombríamente o con mala intención. El acaparamiento, la queja en redes sociales, la mala convivencia en casa, la mala “vibra”, el irradiar mensajes negativos, la intolerancia, la impaciencia, el echarle la culpa a alguien y convertirse en un “agujero negro” que consume la energía del entorno.

Estas luces y sombras son parte de todos los hilos que nos han ido construyendo como seres relacionales. Claramente a lo largo de nuestra existencia hubo vivencias bellas, fecundas, amorosas, seguras, de encuentro y de crecimiento. Pero también hubo rechazos, abandonos, traiciones, humillaciones, soledad, desencuentros, maldad y fealdad que nos constituyeron. Es una tensión constitutiva de nuestra realidad, lo que nos lleva a una lucha espiritual permanente entre lo que podríamos denominar “el bien y el mal”.

Una verdadera lucha se da en nuestra conciencia en todo momento y se ve influida por una lucha mayor a nivel social, mundial y universal. Y ahí lo que debemos hacer es discernir para poder elegir siempre relaciones que generen más vida y no las que nos lleven al lado oscuro de nuestro ser y de la totalidad. Hay dos bandos: el que genera vida y el que la destruye y para poder elegir bien, es necesario discernir y no actuar impulsivamente o respirando por la herida.

Paso tres, discernir: Lo primero es parar y darse unos momentos para sopesar. Nos podemos ayudar con una palabra o un gesto. Luego al inspirar, literalmente, tratar de mirar desde afuera esas voces buenas y malas que nos hablan. Luego es necesario pensar bonito y con esto me refiero a darle sentido a lo que se está viviendo y subirle el volumen a las voces internas que nos generan más creatividad, entusiasmo y bienestar personal y comunitario. Hay que bajarle el volumen a las voces tóxicas que degeneran, debilitan, entranpan y dañan. Sólo de este modo podremos ver cuál de todas las voces de nuestra cabeza están al servicio del bien común. Y ojo que es importante incluirnos en ese bien. No quedamos exentos. No podemos inmolarnos por no sentirnos merecedores de bien ni tampoco creernos tan fuertes que podemos prescindir de él.

Sólo después de discernir así podemos responder adecuadamente a una elección consciente que nos permita amar más y servir mejor. Nos permite aportar vida y no destrucción; esperanza y no confusión; centrarnos y no dissociarnos por dentro; nos permite elegir con libertad por sobre las circunstancias y estar en paz pase lo que pase.

Aun cuando las circunstancias de una crisis sean en extremo dolorosas e inciertas, como decía Viktor Frankl, creador de la logoterapia, podemos elegir cómo vivirlas y

darles un sentido. Al tener un sentido, podemos ser felices e irradiarla a los demás, siendo un faro de luz para nuestra familia, comunidad, sociedad y humanidad. En sus investigaciones realizadas por la experiencia en el campo de concentración como prisionero, él vio que las personas que más sobrevivían no eran necesariamente las más fuertes físicamente, sino aquellas que tenían un propósito de por qué seguir viviendo y eso las hacía fuertes espiritualmente y emocionalmente.

Así también, habrá que ser conscientes de que en tiempos de crisis la vida no sólo se muestra cara a cara en su fragilidad, sino que le descubre el verdadero rostro a todos. Frankl decía que en tiempos “normales” la inmensa mayoría de los seres humanos se comporta con relativa decencia. Son buenos padres y madre, vecinos, ciudadanos, porque están en una situación conocida, predecible y de confort. No obstante, cuando surge una crisis, los seres humanos se dividen sólo en dos clases: los decentes y los indecentes. Los primeros son aquellos que, sin importar cómo ni en qué condición estén, siguen siendo dignos, actúan con libertad interior y reconocen la dignidad de los demás. Los segundos son los que se olvidan de sus lealtades, se venden a cualquier precio y son capaces de arrasar con la propia dignidad y la de los demás, sin escrúpulos ni vergüenzas. Así él vio a judíos y nazis decentes e indecentes en la dinámica del campo de concentración. Unos eran seres humanos y los otros se convirtieron en bestias inconscientes.

En qué lado de la luna nos encontramos: Todos los días, oscilamos entre nuestro lado luminoso y el lado oscuro. Es como la luna. Está ahí completa, pero sólo habíamos podido apreciar un aspecto. Lo mismo puede suceder con nosotros y con los demás. Quizás el hecho de haber salido de la zona de confort “segura” donde nos encontrábamos nos ha llevado a hacer más conscientes nuestras luces y sombras. Lo importante no es querer erradicar el lado oscuro -de hecho, si así lo hiciéramos la luna y nuestro ser se vendrían abajo- sino atravesar lo oscuro e iluminarlo, de modo que cada día podamos integrarnos más y aprender a sacarle provecho a esta crisis.

CONCLUSIÓN Y CIERRE

La crisis es una inmensa oportunidad para conocernos más, ver qué sensaciones físicas emergen, qué sentimientos son los más recurrentes, qué ideas son las que más nos rondan, qué inspiraciones buenas surge de nuestra alma y qué tentaciones nos acechan. Sólo con un mayor conocimiento de nosotros mismos, nos podremos querer más, aceptar e ir “ordenando” lo que se movió con el terremoto o tempestad. Así podemos elegir con mayor libertad cómo actuar, qué decir y qué pensar y cómo nos vamos a disponer para vivir esta cuarentena con sabiduría y paz.

No nos engañemos que la paz volverá con la “normalidad”; la paz la debemos cultivar en este tiempo crisis y aunque sea imperfecta, nos dará sombra para los tiempos calmos y de sol que ya están por llegar.

SHURIKENES EN CUARENTENA:
¿QUÉ SON Y CÓMO PROTEGERSE?



RESUMEN

En este texto haremos consciente cómo en tiempos de cuarentena es importante cuidar nuestros pensamientos, palabras, acciones, omisiones y gestos para que sean generadoras de vida y no lo contrario. Utilizaremos como imagen los shurikenes y con ello nos ayudaremos a cuidar nuestros vínculos y hacer más visible el modo en que nos relacionamos con nosotros mismos, los demás, el entorno y con Dios.

Palabras clave: shuriken, daño, garrapata espiritual, reparación.

DESARROLLO

Cuando se inicia un vínculo con otros generalmente todo parte miel sobre hojuelas en donde ambas partes se entienden y aceptan de sólo mirarse. Sin embargo, pasado el tiempo es imprescindible aprender y cultivar un código de comunicación que les permita con libertad y honestidad poder expresarse mutuamente lo que sienten. En especial nuestros vínculos más cercanos (pareja, hijos, familiares etc.), pueden ser la experiencia más cercana al paraíso, en la cual nos sentimos incondicionalmente acompañados y amados o por el contrario, lo más parecido al infierno, en el cual los demás pasan a ser sospechosos, una amenaza, extraños finalmente con los que se debe lidiar.

Si esto sucede en tiempos normales, cuánto más compleja y exacerbada se puede hacer la convivencia si estamos en cuarentena, encerrados las 24 horas del día, conviviendo con nuestra diversidad, con nuestras heridas de siempre.

Da impotencia ver tantas familias y comunidades que no se aprovechan entre ellos, que no se apoyan, que se guardan cosas, que compiten, que no se aceptan tal cual son, que no son equipo. Que en vez de aprovechar la intimidad de la familia y el estar en casa, se hacen daño en la convivencia, se irritan, lo pasan mal...Por el contrario, qué gozo y ejemplo dan aquellos que, aun teniendo problemas y dificultades, como todos, son capaces de enfrentarlas juntos, de reírse de ellos mismos, de complementarse, de apañarse, de darse tiempos, de reencantarse y de construir cotidianamente un proyecto juntos y hacer de este tiempo de encierro un recuerdo imborrable.

Nunca es demasiado tarde para aprender a comunicarse mejor y mejorar una relación que si hoy es buena, mañana puede ser aún mejor y producir más felicidad y frutos en un entorno hambriento de buenas energías. No descuidemos la principal empresa de nuestras vidas, démosle tiempo hoy mismo ya que la vida y la contingencia

nos lo están regalando. Así ya empezamos a construir nuestro cielo y a dar testimonio de que este sí existe.

Vamos desmenuzando el tema: En toda relación humana sólo hay dos posibilidades en la relación. O nos decimos y/o expresamos con gestos de shurikenes o con motitas, ya sea a nosotros mismos o a los demás, en especial con quién compartimos la vida. No hay comunicación neutra o higiénica.

Los shurikenes:

Son aquellas armas que utilizan los ninjas japoneses y que tienen la particularidad de hacer mucho daño no sólo cuando se reciben en la carne, sino también cuando se intenta sacarlas, ya que siempre agrandan más las heridas. Nos referimos con ellos a todas las palabras, omisiones, gestos o pensamientos que son destructivos, que descalifican, que no son buenos ni útiles expresarlos –aun cuando algunos puedan tener parte de verdad-Los shurikenes pueden ir desde malas intenciones, a frases típicas que nos dañan, garabatos y también expresiones físicas que sabemos hieren al otro o a nosotros mismos.

Los shurikenes tienen el efecto acumulativo en las personas y van causando mucha soledad, rabia, desolación, depresión, desconfianza, enfermedad física y psicológica, desunión y una distancia a veces irremontable.

Así como los shurikenes reales pueden causar la muerte de una persona por la hemorragia y el veneno que muchas veces tenían puesto en sus puntas, los shurikenes invisibles pero reales van causando tristeza, debilidad, enfermedad en el alma y nos pueden ir matando poco a poco a nosotros mismos, a nuestros vínculos y al mundo entero.

Tipos de Shurikenes:

Hay distintas formas de herirnos unos a otros y las podemos clasificar en la siguiente tabla, en la que seguimos las cuatro dimensiones que como seres humanos nos componen:

Descripción	Dimensión Corporal	Dimensión Socio Afectiva	Dimensión Mental	Dimensión Espiritual religiosa
Tiene que ver con todos aquellos comentarios, pensamientos, ideas o expresiones negativas relacionadas con...	La estima corporal (su figura, edad, raza, género, etc.) y su forma única de percibir la realidad a través de los 5 sentidos.	La forma de sentir y expresar las emociones y relacionarse consigo mismo, con los demás y con el mundo.	La forma de entender el mundo y la realidad, en relación al tipo de inteligencias y las competencias y habilidades que se posean.	La forma de percibir el ser esencial; lo que aporta espiritualmente la persona al entorno donde se desenvuelve. También en su vivencia de la fe y su relación con Dios.
Que me digo a mí mismo (de pensamiento o palabra).	Ej: "¿En esta cuarentena parezco un chancho; no paro de comer".	Ej: "Nadie me pone atención en lo que digo. Soy el(la) último(a) de la casa".	Ej: "Soy un tonto(a) al confiar en el otro".	Ej: "No sé para qué sigo luchando si total nadie me escucha".
Que le digo a los demás (de pensamiento o palabra).	Ej: Convivir contigo y tu olor es lo peor que me ha podido pasar en esta cuarentena".	Ej: "Qué amargado(a) eres; siempre echas a perder todo con tu cara".	Ej: "Que flojo(a) eres. Así nunca saldremos adelante".	Ej: "Eres un bueno(a) para nada. Lo único que das es problemas".

También hay shurikenes medio ambientales y sociales que podemos identificar:

-Ecológicos: en este tiempo de cuarentena hay muchas formas de dañar la creación; por ejemplo, negar el daño que ha recibido, reírse de los que la cuidan, tirar basura, consumir lo que no se necesita, acaparar recursos, contaminar, maltratar animales, no cuidar el agua, no reciclar...

- Sociales: cuando recibimos o enviamos mensajes, videos, fake news o noticias falsas (sin corroborar su veracidad), pornografía, memes, noticias, etc... que sólo siembran pesimismo, negatividad, desconfianza, división, quejas, alegatos, descalificaciones... maldad en cualquiera de sus grados bajando la frecuencia anímica de los demás. También salir de casa y no obedecer los protocolos de salud es un shuriken potente que ataca a los demás.

La importancia de reconocerlos radica en que podemos ser conscientes de ellos y parar antes de "lanzarlos" y/o evitar que penetren en nuestra psiquis. Así también, aun cuando ya se hayan recibido o lanzado, verlos permite empezar a reeditar los pensamientos tóxicos y repararlos.

Siempre y en toda familia o comunidad, hay shurikenes instalados por años y en este tiempo de cuarentena, el hecho de mirarlos y ver cuánta “sangre” derraman y cuánto dolor producen, nos permite por una parte minimizarlos y/o protegernos de ellos a tiempo. La idea es armarnos con un escudo psico espiritual que no permita que entren a nuestro interior gestos, caras, palabras y comentarios que nos debiliten.

Para esto algunos consejos son:

-Alejarse de las fuentes emisoras de shurikenes: por ejemplo, salirse de chats o grupos que no aportan; no mirar las noticias por TV, leer sólo fuentes fiables de información, bloquear contactos que nos hacen daño, etc.

-Pararse: si la fuente de shurikenes está en nuestra propia casa, en vez de devolverlos, es aconsejable pararse literalmente, respirar profundo y tomar distancia física de la energía de la otra persona para poder discernir con calma.

-Reeditar la mente: este trabajo consiste en mirar con objetividad al otro y darle la cuota de poder que corresponda. No hay shuriken que entre a nuestra psique si no lo aceptamos nosotros como válido.

Para reeditar la mente te sugiero que hagas un listado de todos los shurikenes que te dices a ti mismo/a con más frecuencia. Traza su origen hasta llegar a la vivencia que permitió que entraran a tu corazón. Mírate con compasión y con los ojos de adulto de hoy y abraza a ese niño o niña herida que los recibió y dale herramientas para salir de la trampa en que se metió. Este es un trabajo largo de reparación y probablemente requerirá de la ayuda de un tercero; donde sí puedes controlar mejor la situación es mirar los shurikenes que tu les dices o “lanzas” a los que viven contigo en este tiempo y eliminarlos radicalmente de tu modo de vinculación. No sirven de nada; sólo destruyen.

Todos podemos ser ninjas asesinos si es que seguimos actuando en la inconciencia y como dice M. Gandhi: Debemos cuidar nuestros pensamientos porque se convertirán en nuestras palabras. Debemos cuidar las palabras porque se convertirán en actos. Debemos cuidar los actos porque se convertirán en hábitos. Debemos cuidar nuestros hábitos porque ellos se convertirán en nuestro destino. Cielo o infierno parte con los shurikenes.

Para la vida, habrá siempre cosas lindas que construyan, pero la guerra – entendida como la culminación de los shurikenes- no podemos sumar nada, porque sólo será resta y división.

MOTITAS EN LA CUARENTENA: ¿QUE SON Y COMO MULTIPLICARLAS?



RESUMEN

En este texto haremos consciente cómo en tiempos de cuarentena es importante hacer explícito el amor hacia nosotros mismos, los demás y la creación a través de gestos bonitos, buenos y verdaderos que generen vida. Para esto, y en contraposición a los shurikenes surgen las motitas de algodón como modo de aliviar y sanar los vínculos. Así explicaremos los tipos de motitas que existen y cómo multiplicarlas para elevar la frecuencia amorosa de la humanidad, que tanto lo necesita en este tiempo.

Palabras clave: motita, bien, multiplicación, comunión.

DESARROLLO

En momentos de incertidumbre, muerte y sufrimiento como el que estamos viviendo a nivel mundial, fácilmente surgen las críticas, las quejas, los conflictos, las divisiones y los shurikenes, que aumentan el peso, el dolor y la complejidad de una crisis. Garabatos, discriminaciones y agresiones se normalizan, empeorando la enfermedad social y personal que trae una “tormenta” o dificultad. Para ir sanando esas heridas y para tener una mejor convivencia, una ayuda fundamental será el intencionar gestos, palabras, acciones y pensamientos que siembren amorosidad. Ya sea con nosotros mismos, para los demás y para el entorno, hay tantas heridas abiertas, que todos requerimos con urgencia un hospital de campaña que nos pueda aliviar y “endulzar” la vida.

Para esto y en contraposición a los shurikenes, que vimos en el capítulo anterior, la Mística del Bambú propone el expresar motitas de algodón (dulce y quirúrgico) que permita ir reparando las heridas, aliviando el sufrimiento y nutriendo el alma con amor.

Las motitas entonces son todas aquellas expresiones, palabras o gestos amorosos en los que nos decimos cosas buenas, verdaderas, justas y constructivas tanto a nosotros mismos como a los demás. Estas nos permiten vivenciar el cuidado, la protección, el respeto, la valoración, la consideración, la gratitud y las emociones y pensamientos positivos y constructivos que nos hacen sentir personas importantes, vistas y amadas en su originalidad. La vida en general siempre trae muchos momentos difíciles o desafiantes, más aún ahora en cuarentena y en Pandemia, pero con un buen colchón de motitas de algodón, podemos sanar cualquier herida, saltar más alto y saber que si nos caemos, habrá quién nos sostenga.

Las motitas al irse acumulando no sólo generan felicidad y bienestar, sino que también aumenta la salud física, se enriquecen las relaciones sociales, se crean redes de solidaridad y apoyo; surge la unión dentro de la diversidad y se construye el reino de Dios basado en el amor, la paz, la justicia y la fe en la persona y en Dios como su creador.

Amor con amor se paga, decía San Juan de la Cruz, y la verdad es que al expresar motitas, se va produciendo “mágicamente” la multiplicación de gestos de amabilidad y cuidado por los demás. Los hemos visto en las redes sociales y en nuestra propia convivencia: cuando se da, se recibe con creces y eso es lo que en esta oportunidad queremos enfatizar.

Hay miles de formas de expresar amor-motitas a nosotros mismos y a los demás, y las expresamos a través de la siguiente tabla:

Motitas	Dimensión Corporal	Dimensión Socio Afectiva	Dimensión Mental	Dimensión Espiritual religiosa
Descripción: Tiene que ver con todos aquellos comentarios, pensamientos, ideas o expresiones lindas, buenas, verdaderas y útiles que crean realidad positiva.	La estima corporal (su figura, edad, raza, género, etc.) y su forma única de percibir la realidad a través de los 5 sentidos.	La forma de sentir y expresar las emociones y relacionarse consigo mismo, con los demás y con el mundo.	La forma de entender el mundo y la realidad, en relación al tipo de inteligencias y las competencias y habilidades que se posean.	La forma de percibir el ser esencial; lo que aporta espiritualmente la persona al entorno donde se desenvuelve. También en su vivencia de la fe y su relación con Dios.
Que me digo a mí mismo/a (de pensamiento o palabra)	Ej: “Para estar en cuarentena, me he mantenido muy en forma”.	Ej: “Qué alegría sentirme tan vital y alegre en el encierro”.	Ej: “Sé que puedo salir adelante; sólo necesito ordenarme”.	Ej: “Sé que Dios siempre está a mi lado y que me ama por lo que soy”.
Que le digo al otro (de pensamiento o palabra)	Ej: “Qué lindo el peinado que te hiciste”.	Ej: “Me encanta cuando cantas; alegras a toda la casa”.	Ej: “Qué hábil eres con los niños; siempre te siguen”.	Ej: “Me hace tan feliz estar contigo en esta cuarentena; me siento acompañado”.
Que me dice el otro (de pensamiento o palabra)	Ej: “Pintas como los dioses; la combinación de colores que logras es preciosa”.	Ej: “Cuando apareces alegras la casa con tu sonrisa y buen humor”.	Ej: “Qué bien enseñas a los niños Pareces un profesor de verdad”.	Ej: “Tienes un alma linda y generosa. Se siente mucha luz a tu lado”.
Que pido a otros con palabras	Ej: “¿Me puedes felicitar por la comida que les hice a todos?”	Ej: “¿Me puedes animar con mi trabajo a distancia?”.	Ej: “Necesito que me digas algo positivo de mi rol como papá en cuarentena”.	Ej: “¿Me puedes decir algo que aumente mi fe y esperanza?”

Las motitas también se pueden expresar sin palabras a través de todo lo creado:

Motitas	A través de objetos	A través de lugares	A través de ideas	A través de personas
El fin es poder aprovechar todo lo creado para expresar el amor, la gratitud, el cariño, la atención, etc. que nos tenemos unos a otros.	Aprovechar de crear una complicidad o unión a través de algo hayan intencionado como especial. Por ejemplo: un video que les haya tocado el corazón y que pueden retomar cada vez que quiera sentirse cerca.	Aprovechar todos los lugares reales o psíquicos que los han unido en su historia de familia y comunidad y aprovechar de visitarlos virtualmente para vivenciar nuevamente lo que ahí vivieron. Ej: Ver fotos del lugar de las últimas vacaciones.	Aprovechar todas las ideas, principios o creencias que comparten y que los hacen adherir a un mismo estilo de vida o costumbres. Por ejemplo, la idea de la alegría y el buen humor como clave para vivir la cuarentena. Hacer chistes en la mesa y reírse de los "chascarros" de cada uno.	Aprovechar las personas significativas que conozcan (real o cognitivamente como santos o líderes mundiales) para establecer alianzas con modelos que los unan y fortalezcan en sus principios, ideales y forma de vivir. Por ejemplo, la figura de Jesús como un modo de vivir en la incertidumbre.

Motitas especiales de Cuarentena:

Para este tiempo de incertidumbre, hay algunas ideas que nos pueden ayudar:

- **Gratitud:** frente a lo pequeño y cotidiano que no es obvio.
- **Asombro:** frente a todas las bendiciones de este tiempo tanto de los demás como del entorno.
- **Oración:** por las necesidades de los demás.
- **Silencio:** es una forma de sanarnos y sanar a los demás
- **Detalles:** cuidar los pequeños gestos en la rutina diaria desde el aseo, la presencia, la decoración y la cocina, por ejemplo.
- **Multiplicar cosas bonitas:** darse el tiempo de mandar motitas a los demás.
- **Amorosidad:** la tolerancia y el respeto es el "desde" en la convivencia, pero podemos ir más allá expresando amor y ternura en cada interacción.
- **Paciencia:** Contar hasta diez y no actuar impulsivamente.

- **Resiliencia:** para sobrellevar con buen humor las complicaciones y dificultades de este tiempo.
- **Flexibilidad:** para adaptarse a los cambios y esperar los procesos propios de la diversidad.
- **Creatividad:** para buscar soluciones nuevas a todo.
- **Justicia y equidad:** para que todos tengan lo necesario y compartir sin acaparar.
- **Por favor y gracias:** son las palabras mágicas para toda edad.

CONCLUSIÓN

Una frase antigua decía más o menos así... “Lo que más me preocupa no es el mal que ocasionan unos pocos, sino el bien que dejan de hacer la mayoría”. Ojalá en este tiempo nadie se vaya de nosotros, sin irse un poco más feliz y un poco más sonriente como decía Santa Teresa de Calcuta. Que cada uno sea un dispensador de motitas de amor para sí mismo/a, para los demás y para el entorno, tal como lo es Dios Amor que se manifiesta en cada uno de nosotros y en la naturaleza.

LO FEMENINO COMO UN FARO EN LA OSCURIDAD



RESUMEN

En este artículo desarrollaremos cómo la integración de la energía masculina y femenina es necesaria para la plenitud humana, y cómo direccionar esta última puede servirnos de ayuda para vivir la Cuarentena con más herramientas. Los matices, actitudes y acciones propias de la energía femenina -presente en todas las personas en mayor o menor medida de acuerdo a sus historias y carismas- al ser intencionadas, pueden ayudarnos en este tiempo de crisis a tener una mejor convivencia y a ir incorporando cambios en nuestro estilo de vida que permitan un equilibrio mayor con la energía masculina, que pareciera predominante en la sociedad. Finalmente veremos cómo el modelo de la Virgen María nos puede iluminar también en la oscuridad que estamos atravesando como personas y sociedad.

Palabras clave: incertidumbre, femenino, María, resistencia, actitud, acción, modo.

DESARROLLO

Antes de iniciar este tema es clave declarar que no tiene nada que ver con los hombres y las mujeres ni con la ideología de género ni tiene que ver con las complejas reflexiones actuales sobre el género, sino con la complementación de tipos de energías que nos habitan a todos los seres humanos, pero en diferente proporción. El tema es que históricamente la energía masculina (o yang) -asumida en este texto a la capacidad de conquistar, dominar, salir, explorar, resolver, luchar y accionar con decisión y eficacia- ha dominado la cultura y ha tenido más valor que la energía femenina (o ying) – que aquí se refiere a la capacidad de ser y estar, de cuidar, de contemplar, de escuchar, de acoger, colaborar y contener como una madre biológica o espiritual-.

En este desequilibrio es donde radica justamente el gran dilema del mundo actual y el de muchas personas, porque no logran reconocer que ambas energías son necesarias para estar sanos y para relacionarnos con los demás de modo nutritivo y equitativo en todo orden de cosas. El tema aquí no es el feminismo ni el machismo sino la necesaria integración y suma en cada persona de estas fuerzas. Hombres y mujeres debemos aprender a reconocer cuál es nuestro lado más fuerte y desarrollado para potenciarlo y ponerlo al servicio de los demás.

El hacer (lo masculino) se ha exacerbado a tal punto, que hoy el ser está agonizando en todas sus formas, tanto a nivel ecológico, social y personal de cada uno de nosotros. Lo femenino debe erguirse y tomar la posición justa que siempre debió tener y equipararse con lo masculino que es necesario para sobrevivir y realizar. Pensemos

en cada uno de nosotros, cuál es la energía dominante, cuánto de eso lo ha impuesto el paradigma actual y demos los pasos necesarios para lograr el ansiado equilibrio ecológico, social y personal.

Así como inspirar y espirar son necesarios para sobrevivir, es propio del ser humano pleno el desplegar ambas potencias en su totalidad, porque así también manifiesta la energía de Dios que nos ha creado así. Dos tipos de energías en un ser humano que se sostiene de la divinidad que las posee a ambas como propias y que les permite manifestarse para generar vida y hacerlo en abundancia.

Lo Femenino y la Cuarentena: Pandemia, Covid 19, cuarentena, muertes, han sido los titulares que una y otra vez nos golpean como olas de una marejada que no parece terminar. Nuestro barco, con sus seguridades, materiales y los astilleros que antes parecían arreglarlo todo, ahora debe repararse en alta mar¹ en medio de la incertidumbre y oscuridad de una noche que nos aleja la esperanza de una costa tranquila y “normal”. Hace tiempo dejamos tierra firme y hoy somos muchos los que buscamos puntos de referencia, liderazgos, consuelo, contención o al menos una luz que nos permita seguir remando hacia un nuevo comienzo que aún no podemos augurar. A continuación, presento tres elementos de la energía femenina para este tiempo de incertidumbre que, tanto a hombres como a mujeres, nos pueden iluminar:

Matices Femeninos que nos pueden ayudar: Capacidad de amar y darse en forma incondicional; generar y cuidar la vida con paciencia y desprendimiento; cooperar y dialogar para encontrar soluciones que incluyan a todos; contemplar y meditar los hechos como parte fundamental del ser y no sólo del hacer; nutrir y contener a los demás olvidándose de sí; ser y estar como modo fundamental que permite sentir y gustar la vida.

Actitudes Femeninas que nos pueden ayudar: La sensibilidad expresada en todas sus formas y validada como acceso a la realidad; ternura y delicadeza en el trato de lo pequeño, de lo frágil y de la vida en general; adaptabilidad y flexibilidad a los cambios propios de la vida con menor resistencia; cuidar los detalles en una mirada holística o copa; anticiparse a las necesidades de los demás e intentar aliviarlas; no figurar ni competir como prioridad, ya que valora el proceso y el resultado más que la imagen personal.

Acciones Femeninas que nos pueden ayudar: Escuchar con el corazón y alertar todos los sentidos para ver lo que otros no ven; esperar con paciencia y sabiduría los tiempos de la vida y saber que cada cual tiene un propósito; servir para cuidar el vínculo

¹ Cfr. Otto Neurath, citado por Fina Birulés en *Del sujeto a la subjetividad*, de AA.VV. *Una dificultad necesaria*, material fotocopiado, pág.228

con la creación y la humanidad; salir al encuentro de otros demostrando empatía y consideración; congregarse y hacer “familia”; contener el dolor, reparar y acompañar el sufrimiento.

El modelo de María: Una mujer muy joven, de origen más que sencillo de un pueblo desconocido de Palestina; sin experiencia; sin redes sociales grandes ni influyentes; sin cursos de liderazgo ni contactos con los poderosos; sin dinero ni abalorios para mandar; sin poder ni una oratoria espectacular; una madre adolescente, amenazada, exiliada y enfrentada a la mayor vulnerabilidad y adversidad que se puede pensar... Sin embargo, fue ella, desde su femineidad y aparente bajo perfil la que logró educar, acompañar y ser el pilar del mismo Hijo de Dios y de la Iglesia que él fundó. Hoy, cuando el caos y la incertidumbre acechan a toda la humanidad, los líderes y poderosos parecen no poder lidiar con éxito en este parto de la humanidad. Una mujer y madre, ofrece luces que nos pueden ayudar a seguir navegando en la oscuridad de altamar.

Sólo tres ejemplos para testimoniar:

La Anunciación: “Eh aquí la sierva del Señor, hágase en mí según tu palabra”

- Aceptar la voluntad de Dios.
- Confianza y abandono.
- No exenta de sufrimiento y dialogante con Dios.

Quizás las características más fundantes de María son su total aceptación de la voluntad de Dios, su confianza y abandono, sin descontar lo que implicaba para ella ni preguntar los “detalles” para actuar con libertad. A pesar de todo lo “absurdo”, ilógico y peligroso que era el plan de Dios, ella supo que jamás le haría algo que no fuera bueno, bello y generador de vida. Aun cuando no veía ni comprendía el “bordado final”, María estuvo dispuesta a dar cada “puntada” y a obedecer a quien amaba.

En tiempos de pandemia, tormenta y caos como los que vivimos hoy, no pueden sino vivirse con la fe de que de este parto nacerá un mundo mejor. Quizás la libertad del hombre podrá seguir empujada en la destrucción y la competición, en el acaparar y pensar sólo en su propia salvación, pero incluso de eso, Dios puede sacar algo bueno y protegerá a los suyos proveyendo todo lo necesario para poder sobrellevar la adversidad. Creer verdaderamente que no es el hombre y su designio, sino Dios quien finalmente conduce la historia, es contar con un espacio seguro y amoroso donde podemos reposar. Incluso si sobreviene la misma muerte, creemos que Él/Ella nos está esperando con su abrazo paterno/maternal y que nada malo nos habrá de pasar.

Las Bodas de Caná: Se les acabó el vino y entonces la madre de Jesús le dijo: No les queda vino.

- Atención para celebrar la vida.
- Cuidar los detalles.
- Colaborar en el bien común.

En este texto de las bodas de Caná, es posible observar cómo María es capaz de sentir la necesidad de otros y hacer todo lo posible por aliviarla. Esta actitud de compasión – sufrir con otros- tan escasa en la especie humana que le arranca al dolor, fue una de las actitudes que debe haber vivido desde siempre y que le heredó también a Jesús. Cuando nos toque padecer las inclemencias de la pandemia, lo mejor que podemos hacer es levantarnos cada mañana con la actitud de amar y servir a todos los que nos vayamos a encontrar (real o virtualmente) y buscar modos concretos de aliviar el sufrimiento o dolor de otros (ya sea a la distancia u online).

El amor y el servicio gratuito que nos enseña María son como las flores de un jardín; puede que no sirvan aparentemente para nada útil, pero aportan la diferencia recordándonos lo bello, lo humano y la solidaridad. Colaborar con pequeños detalles y buscar siempre el bien común -en todo nivel- nos puede servir de faro para iluminar decisiones difíciles y poder actuar con rectitud y amorosidad.

La pasión y la cruz: Junto a la cruz de Jesús estaban su madre y la hermana de su madre, María, la mujer de Cleofás, y María Magdalena.

- La confianza en la promesa de Dios.
- La fidelidad para con los suyos.
- El liderazgo y el coraje frente a la adversidad.

En jerga informal, podríamos decir que la Virgen estuvo con Jesús en las duras y en las maduras; es decir en los momentos de alegría, celebración y gloria y también en las circunstancias de mayor desesperanza, injusticia y dolor, como nos muestran estos pasajes evangélicos. Fue fiel a Jesús y estuvo siempre a su lado, aun cuando probablemente hubiese querido otra decisión, de mediar sólo su amor maternal. Supo esperar confiadamente en todo lo que le había dicho que iba a pasar, cuidar a los suyos cuando se sintieron solos y asustados y asumir un liderazgo fuerte para fundar la Iglesia y consolar a los discípulos.

CONCLUSIÓN

Lo femenino, si lo intencionamos en cada uno de nosotros y se suma a toda la energía masculina desplegada, puede ayudarnos a vivir mejor este tiempo de Cuarentena, ya que en definitiva son manifestaciones del Amor que nos debemos unos a otros y que es lo único que nos puede salvar el cuerpo y el alma, y sacar aprendizajes en la pandemia actual.

**¿CÓMO PARAR FECUNDAMENTE
EN ESTA CUARENTENA Y SIEMPRE?**



RESUMEN

En este artículo desarrollaremos la importancia de PARAR todos los días, no sólo en cuarentena, para “despertar” a la verdadera vida, sentirla y gustarla y aprender de ella para ser más felices y conscientes. Por lo mismo, nos hacemos más agradecidos, colaboradores y hermanos entre nosotros, ya que si bien este tiempo de pandemia ha “obligado” a parar, no siempre esa detención puede ser fecunda, sino todo lo contrario. Para ayudar en esto ofreceremos una herramienta de disciplina espiritual llamada QuiroPausa, que permite ir revisando nuestras cuatro dimensiones relacionales que nos componen en, una a una, haciéndonos así, conscientes de lo que vivimos y sacar las garrapatas espirituales que nos quitan la paz y la alegría.

Palabras clave: Conciencia, garrapata espiritual, QuiroPausa diaria, dimensiones.

DESARROLLO

Una de las consecuencias más preocupantes del tipo de vida que llevábamos hasta antes de la Pandemia del Covid 19, era la automatización e inconsciencia. Muchos parecíamos verdaderos robots, esclavos de un hacer frenético, infoxicados con miles de sensaciones, informaciones, emociones y mociones espirituales que no alcanzábamos a digerir y se transformaban fácilmente en las que hemos dado de llamar: garrapatas espirituales. Este molesto ácaro que tiene como modo de existencia vivir a expensas de la sangre de otro, nos sirve como analogía para describir esa “molestia o indigestión psíquica” creciente y de difícil diagnóstico, que se produce cuando no nos detenemos y ponemos atención a qué hemos percibido sensorialmente y qué hemos plasmado físicamente en los demás y el entorno. Tampoco nos hacemos el tiempo para procesar qué hemos sentido emocionalmente ya sea nutritivo o tóxico y qué hemos entregado a los demás y al entorno. Lo mismo sucede con las miles de ideas, pensamientos, informaciones y creencias que se entrecruzan en nuestra mente y qué decir de todas las buenas inspiraciones y las tentaciones que zarandean nuestro espíritu y el de los demás. Si no ordenamos todo esto y ponemos atención, esta garrapata caótica, nos empieza a enfermar, y a debilitar, a matar lenta e inexorablemente. Y no sólo eso; la inconsciencia no nos permite ver todo lo bueno que nos sucede ya que nos tendemos a quedar con lo negativo, no aprendemos, no crecemos y vamos creando verdaderos infiernos personales, colectivos, sociales y medio ambientales que nos afectan a todos.

El único modo de sacar la garrapata y generar cielos para nosotros mismos y los demás, tiene que ver con la toma de conciencia y la capacidad de asombro frente a todo lo que vamos viviendo. Este es el fuego que desprende esa molestia ya que

nos permite ordenarnos, centrarnos nuevamente, ponderar, aprender, agradecer y actuar con mayor autoconocimiento. Como decían los griegos “Conócete a ti mismo” es la clave de la sabiduría, ya que a partir de esta mayor conciencia podemos cultivar nuestro espíritu y ser mejores personas, aportando también a los demás y al entorno.

LA QUIROPAUSA (QP) COMO ESTRATEGIA PARA PARAR

La QuiroPausa es una herramienta bio-psico-espiritual desarrollada y tal como lo indica su nombre QUIRO indica que usaremos la mano como nemotecnia o modo de recordación para hacer una pausa completa de las diferentes dimensiones de nuestro ser relacional. Con esto podemos auto educarnos diariamente conociéndonos con mayor profundidad y cultivando nuestro espíritu para ser mejores personas, más felices y aportar al bienestar de los demás y de la creación.

Como todo hábito, este debe partir practicándose todos los días, pero con complejidad creciente para que no lo abandonemos antes de tiempo debido a su dificultad. Dice un proverbio chino, que los primeros 10 días de algún nuevo emprendimiento son una maravillosa experiencia, los siguientes 100 un infierno y los 1000 que vienen son el paraíso.

Como sugerencia general para vivir la QuiroPausa diaria de los 6 u 8 minutos, te propongo siempre seguir la siguiente preparación previa antes de los pasos concretos que te presentaré.

- **Buscar un lugar sagrado** en el sentido de que sea especial para ti, bonito, protegido de interrupciones y significativo. Puede ser en algún rincón de tu casa, en el baño, en tu jardín, etc. Pero trata de que sea siempre el mismo para que te ayude a hacerse el hábito. Puedes decorarlos si quieres con una vela, flores, alguna imagen o lo que te evoque paz y tranquilidad.

- **Asegura un tiempo concreto en tu agenda y establece algunas formas que te sirvan a ti para recordar hacerla.** Hay quienes ponen alarmas en sus teléfonos, otros que se amarran un hilo en la mano, quienes se auto mandan un mail recordatorio, otros que ponen su cuaderno debajo de la almohada, u otros que han puesto un letrero en su espejo del baño para no olvidarlo, por lo menos hasta que se haga un hábito. No hay indicaciones rígidas en cuanto a cuándo es mejor hacerla; hay quienes les resulta muy bien como última actividad de

la noche, otros que lo hacen al despertar o quienes han optado por hacerlo a medio día donde nadie los pueda molestar.

- **Comprométete con escribir:** Tienes que contar con un cuaderno, libreta o aparato electrónico, que no te distraiga, que tengas a mano y un lápiz porque es muy relevante que no solo pienses, sino que también escribas lo que veas cada día. Escribir nos compromete con nosotros mismos, nos permite ver plasmado lo que estamos viviendo, produciendo un anclaje para la conciencia. También permite llevar un registro histórico y revisar para atrás ciertas observaciones recurrentes que te están queriendo decir algo de ti. La palabra nos crea, pero escribirla, nos recrea.

- **Encomendar el momento:** Si eres creyente y si quieres, puedes partir pidiéndole al Espíritu de Dios que te acompañe y te haga ver todo lo que necesitas.

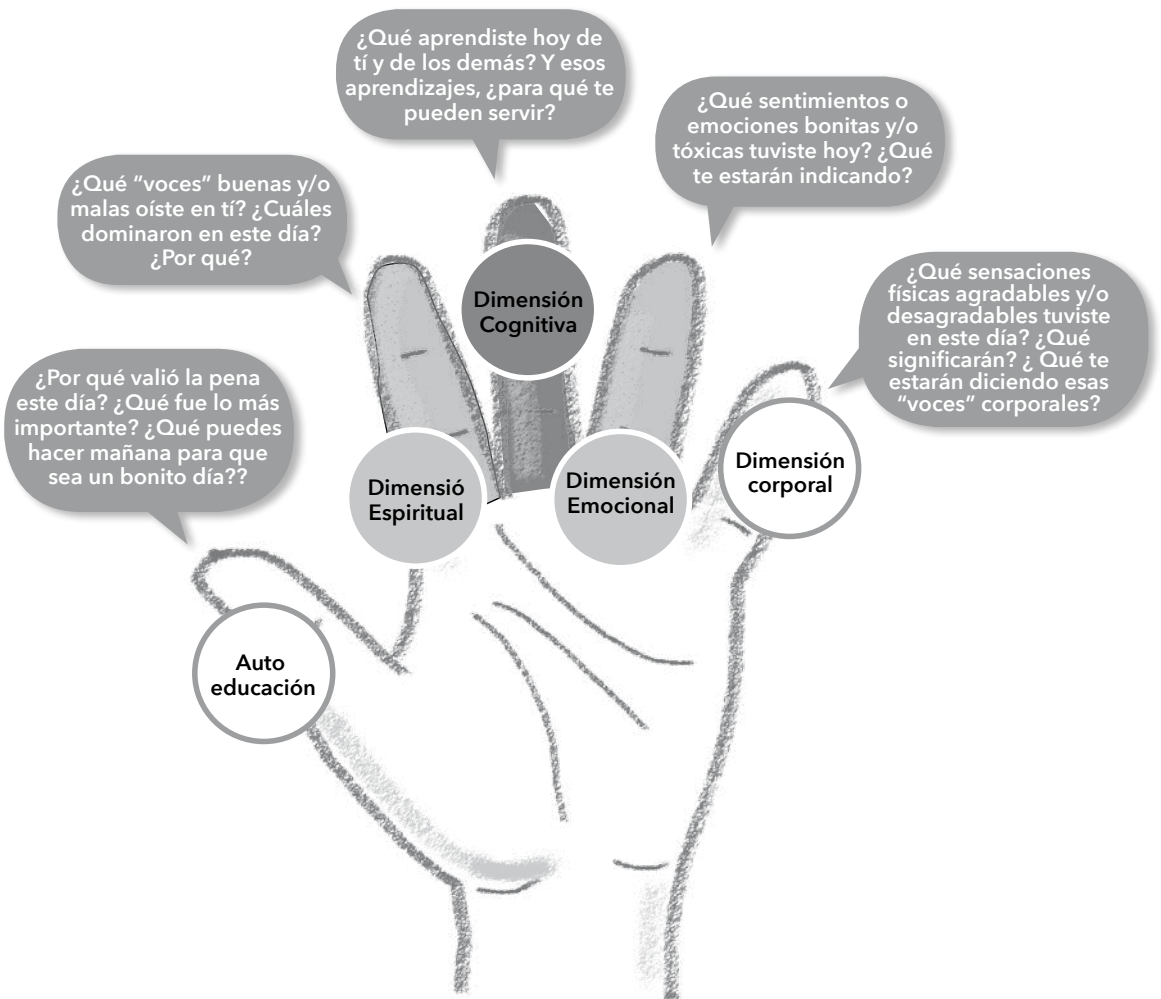
- **Escribe desde el corazón y la intuición:** no estás dando un examen frente a nadie, por lo que es muy importante escribir lo que realmente sientes, piensas y has reflexionado para que puedas ver los hilos conductores de cada dimensión relacional y cómo te están ayudando o no a crecer y a ser mejor persona.

- **Terminar con una acción de gracias;** también es una actitud muy positiva, ya que nos permite ver mucho más “el vaso lleno que el vacío” de cada día. Nuestras “palabras” y nuestro “lenguaje” tienden a quedarse con lo negativo, con lo que faltó; en cambio agradecer lo vivido permite ser feliz.

¿CÓMO SE VIVE?

Aquí un esquema del modo de vivir la QP.

Parte desde el dedo meñique reflexionando y escribiendo.



Los beneficios que trae practicar la QuiroPausa:

- La capacidad de ser agradecidos de la vida, viendo los pequeños o grandes regalos que recibimos en cada dimensión relacional desde una rica comida, a un abrazo, una idea genial o una inspiración.
- La posibilidad de aprender de nuestros errores al ver con detención qué nos llevó a ellos, qué automático de nuestra “psique” se activó y cómo mañana lo podemos hacer mejor.
- La capacidad de ir creciendo como ser humano cada día reconociendo las fortalezas y luces que poseemos y cómo las debilidades y sombras que también nos habitan nos revelan la totalidad de quiénes somos y su potencial.
- La posibilidad de reconocer las faltas y/o el daño intencional que hayamos realizado tanto a nosotros mismos, como a los demás, y a la creación, pedir perdón y reparar lo que hemos echado a perder.
- Predisponer el día siguiente de acuerdo a lo que hemos observado de nosotros mismos y de los demás.
- La posibilidad de detectar a tiempo los susurros del espíritu que se manifiestan luego en el cuerpo como dolencias y/o enfermedades y así cuidar de nuestra salud integral.
- La maravillosa posibilidad de vivir en presencia, disfrutando intensamente lo que significa la vida.
- La oportunidad de equilibrar más armónicamente la interacción entre las diferentes dimensiones y ver cómo se afectan unas con otras.
- Prevenir la aparición de la molesta “garrapata” que, nos quita la paz, nos aleja del amor hacia nosotros mismos y hacia los demás, que nos enferma el corazón y el cuerpo y que nos puede llevar a tomar muy malas decisiones.

CONCLUSIÓN

La “garrapata”, como ya insinuamos, son todas esas palabras que nos habitan, esas enseñanzas recibidas, esas voces que nos hablan en nuestra “cabeza”, por si se puede decir así. Pero, así como una vez se enseñorearon de nuestro modo de pensar, también las podemos sacar y cambiar por “voces” más dadoras de vida y libertad. En definitiva, usando una analogía, si nos vemos a nosotros mismos como una alcachofa, cada hoja que vamos comiendo y gustando, nos permite acercarnos más a nuestro mundo relacional, a nuestro corazón, reconociendo nuestro propio valor y el de los demás, evitando así la aparición de “garrapatas”. La QuiroPAUSA pasa a ser un “collar antigarrapatas” muy efectivo y a la vez un “tónico” maravilloso para ser agradecidos y conscientes, pudiendo amar más y servir mejor. Es un modo de “re-autoría” de la propia vida.

**LA MIRADA ORGÁNICA:
UNA LUZ PARA EL CAMINO**



RESUMEN

En este escrito queremos hacer evidente la mirada que hemos ido adquiriendo producto del paradigma actual y que en esta cuarentena nos puede estar jugando una mala pasada. Es la mirada mecanicista que divide, ensimisma, robotiza y deshumaniza. Para revertir esto la Mística del Bambú ofrece la mirada orgánica que se basa en quiénes somos realmente y cómo funcionamos. Para vivirla en lo cotidiano hay tres lentes actitudinales que vamos a describir: Estar, Gran Angular y Lo simbólico. Esta mirada nueva y consciente nos puede iluminar el camino para tener una mejor comprensión de lo que estamos viviendo, una mejor convivencia y un aprendizaje que perdure una vez que termine todo esto.

Palabras clave: Mirada orgánica, Mirada Mecánica, Estar, Gran Angular, Lo Simbólico.

DESARROLLO

¿Qué es La mirada orgánica?

Tiene que ver con organismo y se refiere a algo o alguien vivo que obedece a sus propias formas de crecimiento y sus características misteriosas, maravillosas e impredecibles. Mirar(nos) así significa que no somos entes aislados, sino parte de un conjunto infinito y mayor a nosotros mismos que está en constante interacción y afectación mutua.

Por siglos la física clásica nos hizo comprender la realidad desde leyes que de algún modo solidificaron todo; la realidad era algo objetivo, fuera del sujeto que interactuaba con ella, que operaba con leyes estables, predecibles y que determinaban un resultado; que obedecían a la lógica de un tiempo y de un espacio y donde todo se podía determinar y decodificar a través de fórmulas matemáticas exactas. Todo lo que escapara a ese ámbito era arrojado al ámbito de la fe, de la magia, de la religión o de algo tan subjetivo que dejaba de ser válido. El cientificismo se apoderó de todo y así fue imponiendo modos de entendernos y entender la vida desde la lógica de causa y efecto, donde siempre éstos tenían una correlación con el espacio y el tiempo.

La física cuántica aparecida a inicios del siglo 20, en cambio, ha hecho el milagro de dar evidencias de lo que la religión cristiana ha dicho desde el inicio: todos somos uno, parte de un mismo cuerpo, pero con diversos órganos y carismas. Si somos conscientes de esta nueva forma de entender la realidad, dejan de existir los adentros y afueras, y los límites que hoy nos separan como nuestra piel o los contornos que la materia sólida

nos permite observar, se convierten en capas sutiles absolutamente permeables por las que entra y sale permanentemente energía. El tú y el yo, como entes separados, se desdibujan y aparece una especie de danza única e irreplicable que cada ser establece con los demás como un nosotros, pero que no les hace perder su “tono” personal. Así también la tierra deja de ser un escenario pasivo, víctima del abuso del ser humano, y se convierte en un actante² que baila y hoy zapatea molesta por el maltrato.

Si pudiésemos observar lo que somos y lo que formamos como humanidad, sería como esos planos del planeta donde las luces se convierten en hilos de colores que cruzan de un lado a otro, pero multiplicados por infinito. Un tejido lleno de hebras multicolores donde todos estamos unidos, a mayor o menor distancia y donde cualquier movimiento afecta a la totalidad. Si no, basta ver lo que ha pasado con el Coronavirus o con los incendios de Australia en los años 2019 y 2020. Así como la red es muy sensible para las consecuencias de una tragedia natural, biológica, política, económica o social, también lo es para iniciativas positivas como un movimiento por la paz, por salvar a las ballenas o por dejar de utilizar bolsas plásticas.

¿Qué es la mirada mecánica?

La mirada de la sociedad del rendimiento es aquella que nos ha ido dividiendo y convirtiéndonos en verdaderas máquinas del hacer, en donde mientras más corremos, tenemos y aparentamos, más “felices” seremos. Sin embargo, esto conlleva a una competencia despiadada, al individualismo, al consumismo, a la mente inofocada y ansiosa y a toda la toxicidad que observamos en la sociedad. Algunas de las consecuencias de esta mirada pueden ser:

- Nos divide y separa: la mirada mecanicista lejos de integrarnos como personas nos divide en cada una de nuestras dimensiones y las tironea disociándonos. Así también, nos separa de los demás y nos hace percibir la realidad como un objeto para poseer, conquistar y depredar.
- La impaciente y automática: nos exige y exige al organismo que todos formamos como si fuese una máquina por la cual pago un servicio. De ahí la impaciencia y la respuesta aireada cuando no se nos da lo que pedimos con todas nuestras exigencias.
- La cerrada y condenadora: al funcionar mecánicamente la mirada personal es la única válida y nos volvemos en jueces drásticos y crueles, incapaces de ver las historias de los demás y el sentido trascendente de la creación como madre.

² Un actante, por definición es aquello que actúa, aquello que está dotado de posibilidades de actuar.

- La auto referente y egoísta: al ser incapaz de escuchar a otros, nos vamos volviendo paranoicos y acaparadores ya que los demás representan un enemigo o amenaza permanente a mi propio bien.
- La que se escapa al pasado y al futuro: La “loca de la casa” salta del pasado al futuro, con una vertiginosidad y ansiedad que enferma y no permite saborear lo único que se tiene: el presente.
- La mirada que hace todo desechable y pasajero, incluyendo los vínculos ya que se centra sólo en lo útil y productivo; lo que es beneficioso.

Las vacunas contra la Mirada Mecanicista

Estar: el primer lente de la MO representa una gran dificultad para los occidentales, ya que estamos tan absortos en el hacer, que no somos capaces de estar en el aquí y el ahora sintiendo y gustando el presente. Esa capacidad de contemplar y conectarnos con nuestros cinco sentidos, con nuestras sensaciones, emociones, pensamientos y mociones, con lo que le sucede a los demás y a la creación es la puerta al gozo, a la plenitud y a la felicidad que nos ofrece la vida. Se trata de desarrollar la capacidad de conexión con la corriente vital que nos recorre a todos y a todo y vivir 100% ese presente. Se trata de vivir la vida por las cuatro dimensiones relacionales que poseemos y no sólo la razón, que analiza y conceptualiza todo. Se trata de agudizar los cinco sentidos y transformarlos en antenas parabólicas que capten toda la energía que nos rodea y no la racionalicen. Se trata de ser uno con los demás y con la creación produciendo una danza maravillosa, como quien amamanta y se une con su hijo(a) borrando todo lo demás.

Gran Angular: contrario a la tendencia actual, este foco nos invita a no quedarnos con la primera impresión de las personas y de la realidad, sino que a darse el tiempo de ampliar la visión y recoger la mayor cantidad de información posible. De este modo, aumenta la comprensión y la empatía y dejamos de condenar y condenarnos tan fácil y rápidamente. La MO con su gran angular nos invita a adentrarnos en el misterio de nosotros mismos como verdaderos icebergs humanos y “reportear” al máximo para poder tener más perspectiva y amor. Cada alma no es casualidad, sino un misterio que se cruza en nuestro camino para enseñarnos algo ya sea por presencia o por ausencia; por su aporte o por su contraste. Somos mucho más de lo que vemos y hay un recorrido infinito a nivel espiritual e histórico que nos puede ayudar a sentirnos más hermanos y cuidarnos como tales.

Lo simbólico: El tercer foco de la MO tiene que ver con ser consciente del amor que nos sustenta y la energía que nos rodea en este tejido vivo que conformamos todos y que nada surge por generación espontánea. Los lugares, los objetos, las ideas han sido “tejidas” por otros seres humanos y por el Creador para que nos sintamos en un hogar y en una familia común. Darse cuenta de esto es una gran bendición y sorpresa porque lo obvio y evidente deja de existir y todo se convierte en un regalo; hasta respirar y estar vivo pasa a ser ese “amor” que nos recorre y nos hace ser quienes somos y poder ser un aporte para los demás y la humanidad. Este tercer lente nos hace ser mucho más agradecidos y desarrollar la capacidad de asombro frente a lo invisible que es lo más importante de la vida como dice El Principito.

Los Sí y los No de la Mirada Orgánica en esta Cuarentena y Pandemia:

A continuación, veamos cómo esta MO nos ilumina el camino para discernir y elegir lo que genera más vida y fecundidad en el contexto que estamos viviendo:

Lo que sí podría ayudarnos:

- Disfrutar, bendecir y agradecer todo lo que Sí tenemos, vivimos y somos.
- Reconocer el misterio y entregarse confiado siendo cada día la mejor versión de uno mismo.
- Ser un amorista intencionado y consciente.
- Colaborar, trabajar por el bien común y considerar las diferentes perspectivas para construir.
- Saber esperar y “buscarle el lado” a la vida.
- Lo que NO nos ayuda:
- Pensar y actuar en forma individualista, egoísta y agresiva.
- Condenar a otros y quejarse por todo y por todos.
- Angustiar por el futuro o añorar el pasado.
- Apurarse y exigir respuestas.
- No ver la oportunidad.
- Esperar que los otros cambien.

CONCLUSIÓN

La mirada orgánica es una mirada vital, que genera comprensión, empatía y el gozo de estar vivos en cada momento. Sus tres focos nos pueden ayudar a ir sacando los lentes que oscurecen nuestra visión y nos pueden ayudar a mejorar el vínculo con nosotros mismos, con los demás y con la creación, haciéndonos conscientes de que somos un solo organismo macro, con miles de micro mundos personales y que nos necesitamos unos a otros para salir adelante de esta crisis. La MO es una mirada real de lo que somos y ayudará a cambiar el paradigma en el que vivíamos y podremos comenzar a construir un mundo más humano, más justo, sustentable y amoroso para todos los que formamos parte de él.

¿QUIÉN SOY YO
EN CUARENTENA?



RESUMEN

A continuación, iremos revelando una nueva forma de entender lo que somos y cómo interactuamos con la realidad. Por siglos nos entendimos como seres sólidos, con características y rostros definidos y nos regíamos por una espiritualidad de altos ideales, muy exigente e inalcanzable. En Cuarentena debemos aprender a lidiar con voces internas y externas que nos enfrentan con unas versiones del “yo” que no siempre nos gustan, que nos resultan incluso “monstruosas” y que lejos de reprimirlas o evadirlas, debemos atravesarlas y aprender de ellas. Así plantearemos una espiritualidad “desde abajo” que asume, acepta y nos orienta a ir reconociendo todos los rostros/voces que nos habitan y poderlos ordenar para el mayor bien posible.

Somos seres relacionales y si alguna vez “entró” un vínculo que nos hizo daño y nos conectó con emociones destructivas o tóxicas, no significa que deba ser siempre así. Este tiempo es una gran oportunidad para reconstruir el modo en que nos vinculamos con nosotros mismos, los demás y la creación.

Palabras clave: seres relacionales, multifrenia, espiritualidad, yo saturado.

DESARROLLO

Probablemente en este tiempo de encierro y de cambio tan radical de nuestras vidas, has visto desfilan frente a tu espejo muchas versiones de ti mismo/a. El yo fuerte y resiliente; el creyente y entregado, el angustiado y pesimista, el abandonado y triste, el acelerado e hiperventilado, el flojo y desganado, el rabioso e impaciente, el amoroso y preocupado, el solidario y optimista, el incrédulo y desconfiado y así mil rostros que no te eran tan conocidos hasta antes de esta crisis mundial. Probablemente los “Yoes” social y moralmente aceptados te fueron bienvenidos y potenciados, pero todas aquellas versiones de ti que te molestan, que te hacen desagradable a los demás y que no te aportan, no supiste dónde guardarlas. Esto no tiene nada que ver con esa rara terminología de las “personalidades múltiples” como una enfermedad mental.

El tema se remonta mucho más atrás que el Covid 19, pero quizás sólo ahora nos hace sentido reflexionar sobre eso y poder generar un cambio en el vínculo con nosotros/as mismos/as y por ende con todos y con todo. Son varios los cambios de paradigmas que debemos considerar:

¿Quiénes somos? Por mucho tiempo, las personas nos concebíamos como seres separados unos de otros y separados de la naturaleza y la realidad. Cada uno era una

especie de mole sólida y permanente, con límites claros y características definidas que lo definían para siempre. Fácilmente producto de eso, caímos en un individualismo y competencia feroz, donde cada uno velaba por su propio metro cuadrado y la creación, fue un bien a aprovechar o acaparar y nosotros/as mismos/as, una confusión y un enredo que apenas lográbamos administrar.

Lo primero que quiero afirmar entonces es que debemos ser conscientes y cambiar ese paradigma tan arraigado. Somos seres que nos relacionamos con todo y con todos y que nuestra identidad se construye en base a eso. Siempre hay una relación que nos precede, tanto en lo biológico como en lo cultural. No somos seres islas; somos seres relacionales bailando en una misma red amorosa y justamente esa es hoy nuestra mayor enfermedad personal, comunitaria y social y que el Covid ha hecho evidente. Hemos desconocido la existencia de la red que nos sostiene, nos une y conecta con la creación y los demás mucho más profundamente de lo que pensábamos antes de esta enfermedad.

¿Cómo nos vinculamos? Hace unos siglos atrás, la cantidad de vínculos que los seres humanos teníamos era manejable. Los parientes, los amigos, el trabajo, la gente del pueblo, era un número predecible y que definía en parte quiénes éramos y no éramos nosotros también. Teníamos un pasado, un presente y un futuro; un espacio y un tiempo acotado para administrar. Sin embargo, con la llegada de la tecnología como el tren inicialmente, hasta las redes sociales de hoy en día, este número de relaciones se empezó a aumentar en modo exponencial, casi como una pandemia, hasta llegar a la globalización actual, donde estamos en un fenómeno llamado multifrenia, ya que tenemos miles de relaciones y voces que nos hablan y que afectan muchísimo quiénes somos y cómo nos vinculamos con nosotros mismos, con los demás, con la creación y con Dios.

El yo saturado y la colonización del yo: Mucho tiempo antes de la Pandemia y de todas las últimas crisis sociales y ecológicas que hemos vivido, el modo de vida que llevábamos nos condujo a un estado de saturación donde recibíamos tanta información, influencia y “contaminación” de otros yoes, que nuestro ser se vio envuelto en un tornado de voces y rostros en extremo dinámicos, cambiantes y muchas veces contradictorios. Es así como una persona podía ser muy buena como papá o mamá, maltratar a sus empleados, ser un hijo/a muy preocupado/a y atento/a de sus padres y dedicarse a robar en internet a ancianos ingenuos... Así también se produjo con mucha fuerza la llamada colonización del yo, donde otros modos de ser (con otros valores, contextos y creencias) se implantaron como propios gracias a las redes sociales; y eso varió desde la influencia culinaria a los valores y antivalores de diversas sociedades actuales.

Teniendo en cuenta estos elementos, responder a la pregunta de “quién soy” ya era compleja antes de la cuarentena; sin embargo, ahora, puede ser que sea una interrogante muy difícil de contestar. Ya no sólo entran en juego toda nuestra construcción relacional (con sus luces y sombras), la infoxicación propia del mundo actual ni la colonización del yo, sino también un desarraigo radical de la zona de confort donde estábamos haciendo brotar desde dentro y de afuera de nosotros un tejido muy diverso y enredado de vinculaciones nutritivas y tóxicas difíciles de reconciliar sin ayuda.

Probablemente nos hemos topado con nudos, hilos sueltos, enredos y “monstruos feos” en nuestro espejo y no sabemos qué hacer con todo eso. Más de alguno habrá vistos “monstruos” en su cara vestidos de rabia, culpa, tristeza, indignación, soledad, y tantos otros que se mezclan haciendo creaturas difíciles de manejar si es que no hacemos un trabajo espiritual.

Dos tipos de espiritualidad para responder al desafío actual: Según el abad benedictino alemán Anselm Grun, tradicionalmente ha existido una “Una espiritualidad desde arriba” y es la que nos ordenaba de acuerdo con grandes ideales, modelos y santos sobre la virtud y las mejores versiones humanas que se pudiesen conocer. Vivir con este tipo de espiritualidad produce dos efectos nocivos:

- La represión o negación de todo lo que atente contra eso.
- El doble estándar y la auto decepción.

En el otro lado, Grun sugiere vivenciar “Una espiritualidad desde abajo”, que nos lleve a reconocer, trabajar y dialogar con todo eso que nos cuesta y desde ahí ir madurando y administrando nuestras voces. Para ello algunas estrategias nos pueden ayudar:

- “Aire” para desenredarnos: es vital parar y oxigenarse antes de “definir” un rostro como propio. Calma y paz para pensar y procesar.
- Ser compasivos/as: si logramos ver un “monstruo” dentro de nosotros, no nos condenemos; por algún vínculo debe haber ingresado en nuestra construcción relacional y por ende también tenemos la posibilidad de domesticarlo.
- Reconocer el origen del “hilo” que nos enreda: todo monstruo interno tiene un origen en una vivencia previa que nos dio los códigos de interpretación de la realidad. Ir a ese comienzo, nos da la posibilidad de contrastar la situación con la realidad.

- Reconocer al niño/a herido/a: Si nos duele alguno de los rostros que vemos, probablemente tiene que ver con nuestras heridas fundamentales cuando fuimos niños y las debemos mirar y acoger.
- Reeditar la vivencia en presente: al poder objetivizar la situación que hoy vivimos, tenemos más herramientas para poder sobrellevar la cuarentena y la crisis con resiliencia y trascendencia.
- Reconocer los recursos actuales: si bien ese rostro nos puede doler, también debemos reconocer que hoy tenemos otros recursos emocionales y espirituales y que podemos salir adelante.

Volver al “hilo” fundante... Dentro de las miles de voces y rostros que nos habitan, hay uno al que debemos aferrarnos en este tiempo de cuarentena y que no podemos soltar: Somos hijo/as creadas por amor por un Padre/Madre que nos ama y que nos protege en toda ocasión y que pase lo que pase, ÉL/Ella, y con nuestro aporte, sacará bien de eso. Esta crisis nos ha dado la posibilidad de reconocer nuestra vulnerabilidad y fragilidad y que el principal rostro de cada uno de nosotros es que somos amados. Si nos paramos cada mañana en esa certeza, todos los monstruos se desdibujarán y podremos subirle el volumen a las voces nutritivas que nos habitan y bajarle el volumen a todas aquellas que dañan.

CONCLUSIÓN

En los últimos siglos, el modo y la cantidad de vínculos que nos han ido construyendo nos han hecho mucho más compleja la construcción de un único rostro; es más, somos una cantidad de versiones o de “yoes” que no siempre podemos conciliar con equilibrio y amorosidad. Para esto, lejos de angustiarnos o sobre exigirnos una perfección inalcanzable, debemos reconocer cada uno de estos “monstruos” que nos habita, el bien que esconden y hacer un trabajo espiritual para poder integrarlos. La idea es que después de eso pueda salir la mejor versión de nosotros mismos en esta Cuarentena y así ir construyendo junto a otros una nueva y mejor humanidad más hermana y más justa.

LA HERIDA MADRE
ESTA SANGRANDO



RESUMEN

En esta oportunidad abordaremos el tema de la herida madre y la importancia de reconocerla sobre todo en tiempos de mayor incertidumbre y crisis, ya que de esta forma la podemos administrar mejor, contener y a la vez contener las heridas de los demás. Nadie se salva de “esta fisura” en el amor y en vez de continuar en una desgastante tarea de máscaras y egos heridos, este tiempo nos debe llevar a una relación de hermanos que nos reconocemos frágiles, necesitados y que juntos podemos acompañarnos mejor. Es importante tener en cuenta que la herida madre no es difícil de definir o “tomarle una fotografía”; es una especie de nebulosa donde se mezclan varias vivencias en diferente proporción, pero que nos hacen sentir que no somos amados, valiosos ni vistos. Haciendo un primer boceto de ella, podemos hacer un mejor diagnóstico y administrarla mejor, siendo más felices y sabios que nunca. De paso, aumentará nuestra comprensión y empatía con las heridas madre de los demás.

Palabras clave: herida madre, autodesprecio, amor, ego.

DESARROLLO

¿Qué es la herida madre? Todo ser humano sin excepción, entre los 0 y los 6 u 8 años, vive “su propia salida del Jardín el Edén”. Sin embargo, esto no lo podemos moralizar de bueno o malo; es un misterio. Ya sea por hechos objetivos del mundo relacional y/o por la percepción de cada sensibilidad, cada uno de nosotros sintió que su “huevito” de amor completo y perfecto, recibió un golpe que lo trizó. Por esa grieta, inconsciente probablemente a estas alturas de la vida, se empezó a colar el frío del desamor, el dolor del abandono, la frustración de no ser visto, la rabia de no ser cuidado, el rechazo de los que me rodeaban o tantas otras vivencias que rompieron la vivencia de incondicionalidad, inocencia y apertura global a la vida y a sus maravillas a partir de lo que éramos.

Fue esta vivencia, o la suma de ellas, la que fue abriendo cada vez más esa fisura y dañando la percepción de ser valiosos y amados por el simple hecho de existir, y ese amor fue mutando a una incipiente sensación de que no éramos suficiente, que no éramos bienvenidos, que no éramos lo que querían, que no hacíamos lo que deseaban o que éramos un estorbo para los demás, por nombrar “heridas madres” en su más pura expresión.

Esas vivencias de dolor y desgarro, algunos las han definido como la experiencia de rechazo, abandono, humillación, traición, abuso e injusticia. A mi parecer, es

como romper un huevo para vaciarlo. Primero se hace un golpecito con una herida, por ejemplo, el rechazo, pero después se van mezclando todas y la fisura se abre y se triza nuestra alma con la confluencia de diferentes experiencias de desamor que va construyendo nuestro yo relacional.

Cómo la resolvemos inicialmente: El lado bueno del Ego: Siendo niños, inocentes e ingenuos, empezamos a percibir que no somos amados ni aceptados como somos y surge el autodesprecio y por sobrevivencia buscamos la forma de ir tapando esa grieta. Para eso, a muy temprana edad aparece en escena el Ego con gloria y majestad. Nos ofrece una o varias máscaras, que son parte de nuestras múltiples identidades que nos constituyen como sujeto, para ayudarnos temporalmente a obviar el dolor y lo aceptamos para que empiece el rescate personal. Ser amorosos, perfectos, serviciales, “buenitos” es un modo de “limosnear” ese amor que no sentimos. Ser agresivos, controladores, irritables, exitosos, prepotentes es otra máscara que se suele usar para no mostrar la vulnerabilidad.

Sin embargo, el ego, con su lado bueno nos ayuda a salir adelante y nos regala una “identidad” que creemos verdadera hasta la mitad de la vida. Buena o mala, nos permite auto definirnos y construir una subjetividad que nos da seguridad. Quizás un trabajo, un nombre, posesiones materiales, una familia, un caparazón que nos protege de la intemperie. La herida madre, durante la primera mitad de la vida, la “alivia” el ego/caparazón por las siguientes razones:

- Nos permite protegernos del dolor: es como un anestésico local que lejos de aliviar la fisura original, nos pone “aspirinas” de alivio que nos permiten avanzar.
- Nos permite desarrollar capacidades y talentos: como todos anhelamos “rellenar” el desamor con amor, nos metemos en la vida compitiendo consciente o inconscientemente con los demás. Para eso desarrollamos habilidades que sirvan para captar la atención y validación de los demás.
- Nos regala una sana ambición: el ego es como un fuego que nos llama a ser más, a tener más, a aprender más, a llegar más lejos que el resto, etc. y de paso nos va regalando experiencias de aprendizaje que nos servirán para lidiar con el mundo y su complejidad.
- Nos pone en alerta y nos protege de nuevos sufrimientos: como el ego no quiere ser descubierto, siempre nos avisa cuando estamos en peligro y refuerza las máscaras que podamos estar usando para no mostrar nuestra vulnerabilidad.

- Nos permite “armar el caparazón de la vida”: Por todas las razones anteriores, la mayoría de las personas logran armar una estructura de vida que les da momentáneamente la sensación de seguridad. Una casa, una carrera, un trabajo, una familia, etc. nos visten y podemos pensar que estamos “listos” para el éxito y la felicidad.

¿Cuáles son sus hijas y nietas?: La complejidad de nuestra construcción como seres relacionales es que la herida madre no deja de sangrar, pero lo hace sutilmente a través de sus “hijas” y “nietas” que se asoman en nuestro mundo emocional sin poderlas ordenar. Es así, como la herida profunda del rechazo, por ejemplo, se manifiesta en culpa, en evasión de la vida o en el deseo de ser invisible para que no nos dañen más. Algunas de las manifestaciones más frecuentes de la fisura psicoespiritual que todos llevamos son: Baja autoestima/ Inseguridad/ Evasión/ Agresividad/ Dependencia/ Controlador/ Rigidez/ Culpa/ Inquietud/ Incapacidad de disfrutar/ Enfermedades espirituales y del cuerpo/ etc.

Las trampas del ego: Si bien la primera mitad de la vida pareció un aliado, más temprano que tarde el ego nos comienza a asfixiar, igual que si lleváramos la máscara puesta y no pudiéramos respirar. Cada día comienza a demandar más esfuerzo mantener la imagen que nos hemos construido y no sabemos qué hacer con nuestro verdadero ser, sentir y pensar. Estas fuerzas empiezan a presionar y terminan por aflorar con la herida madre en hemorragia generalizada. Y es que el ego es como una droga que nos vende “felicidad y validación”, pero después nos deja en el vacío y la soledad más dolorosa que podamos imaginar. Se defiende como gato de espaldas y nos inventa mil trampas para que no asumamos nuestra verdad y nos hace pensar que el mundo se va a acabar si mostramos lo que somos con autenticidad y libertad. Por lo mismo, nos podemos volver “paranoicos” y temerosos de los demás por si nos descubren en nuestra realidad. Este vacío, frío del alma y soledad existencial es el principio del final ya que, con la crisis de la mitad de la vida, tenemos la oportunidad de deshacernos del ego/caparazón o seguir esclavos de sus designios para siempre, siendo muy infelices y haciendo muy infelices a los demás.

Algunas estrategias para esbozar la herida madre: delimitar con exactitud la herida madre requiere de ayuda de un tercero profesional y de mucho tiempo de trabajo psico espiritual, pero con esta cuarentena quizás podemos aventurarnos con un primer boceto que después podemos continuar. Algunos caminos nos pueden dar luces:

- Al parar todos los días, con la QuiroPausa: buscar la “hebra principal” que nos quita la paz.

- Ver qué shurikenes me doblan de dolor y descifrar qué fibra de mi herida madre tocan.
- Revisar la historia de la primera infancia y escribir los mayores dolores, traumas o penas.
- Reconocer las máscaras que usamos con más frecuencia.
- Analizar la crítica que nos hacen los demás y ver cuál es la que más nos duele.
- Revisar qué es lo que más nos molesta de los demás y ver si algo de eso puede ser proyección.

Cómo administrarla mejor: la herida madre siempre va a estar; es parte de nuestro misterio, pero para poder vivir con ella mejor, es clave un buen diagnóstico y ver en qué estado está. Hay días en que está en estado de hemorragia y apenas nos deja respirar; otros se ha formado una costra y otros sólo es una cicatriz. Dependiendo de eso, debemos acudir a diferentes tratamientos que van desde una terapia, pedir ayuda o simplemente meditar, salir a hacer deporte o una manualidad. Son como apósitos completos o un simple parche curita, pero en definitiva son todas expresiones de amor. Para aliviarlas podemos ir sanando “capas” desde adentro hacia afuera de nuestras dimensiones relacionales o a la inversa, por ejemplo, caminando o poniéndonos algo lindo de vestir. Sin embargo, la clave está en conocernos día a día y a partir de ahí cultivar al máximo nuestro espíritu. No llegaremos a borrar la herida madre, pero sí poder aliviarla mejor. Nadie ama lo que no conoce y esta cuarentena es una gran oportunidad para eso.

La herida madre de otros: ¿Cielo o infierno, de nosotros depende?: es fundamental dar por hecho que todos cargamos la propia herida y cuando convivimos, fácilmente reconocemos el talón de Aquiles de cada cual. Con ese conocimiento podemos ayudarnos y sostenernos unos a otros o bien destruirnos. En este tiempo debemos no sólo dar por hecho que los demás también están respirando por su herida, sino hacer todo lo posible por aliviarla, sanarla y generar vida. El cielo o el infierno, tanto personal como comunitario, depende de cómo nos vinculemos con la herida madre.

La herida madre: puerta al cielo y a la salvación: “Las personas más bellas con las que me he encontrado son aquellas que han conocido la derrota, conocido el sufrimiento, conocido la lucha, conocido la pérdida, y han encontrado su forma de salir de las profundidades. Estas personas tienen una apreciación, una sensibilidad y una comprensión de la vida que los llena de compasión, humildad y una profunda

inquietud amorosa. La gente bella no surge de la nada" nos dice la psiquiatra Elizabeth Kübler-Ross y es justamente la verdad que queremos aportar. Aquellos que, como el mismo Jesús, son capaces de "bajar a los infiernos" y morir a su ego, son aquellos que son capaces de encontrar la fuente del amor que nunca se termina. Construyen su casa sobre roca y si bien no dejan de sufrir las consecuencias de la herida madre hasta la muerte, son personas que se convierten en bálsamo para los demás. La fisura que se produjo en nuestra alma al encarnarnos sólo la podrá rellenar Dios y su Espíritu cuando partamos de aquí, pero por mientras podemos ser como las cataratas de Iguazú. No importa la hondura de nuestras heridas, si nos ponemos al servicio de que el agua de la vida nos atraviese y de paso regalemos uno de los testimonios más bellos a los demás.

CONCLUSIÓN

La herida madre es parte de nuestro misterio existencial y lejos de hacerle el quite, al adentrarnos en ese abismo, tenemos la posibilidad de redimirnos y ser mucho mejores personas. Probablemente seguirá doliendo y sangrando de vez en cuando, seguiremos respirando por ella en modo automático, pero nos durará menos tiempo y caeremos menos profundo. Así también nos permitirá ser mucho más humildes, compasivos con las heridas de los demás y vincularnos verdaderamente como hermanos, sin entrar en procesos de destrucción mutua. La herida madre, es un recuerdo eterno de nuestra fragilidad y a la vez llave para el cielo y la salvación, ya que, sólo reconociéndonos heridos, podemos volver los ojos a Dios y sentir su amor incondicional.

**QUIROPIPEA, UNA ESTRATEGIA
PARA VIVIR MEJOR LA CUARENTENA**



RESUMEN

Durante esta cuarentena, diariamente recibimos tanta información, percibimos tantos estímulos, tenemos tantas emociones e ideas; hay tantas inspiraciones y tentaciones, que es altamente probable que alguna de ellas -o una suma de ellas- provoque un desequilibrio bio-psico espiritual que nos debilita y quita la alegría y la paz. Estos estados, obedecen a códigos relacionales previos que hemos construido a lo largo de nuestra vida por experiencias tristes, negativas, dañinas o tóxicas que nos provocaron sufrimiento. Fácilmente y por cualquier dimensión de nuestro ser (corporal, emocional, cognitivo y espiritual) entra un verdadero “virus” que nos lleva automáticamente a un pequeño o gran infierno. Para evitar esos infiernos y para dejar de auto secuestrarnos en sugerencias y pensamientos negativos, proponemos una estrategia llamada QuiroPipea que utiliza la mano para parar, inspirar, procesar, espirar y auto educarnos en todas circunstancias permitiendo recuperar un estado de paz y alegría.

Palabras clave: QuiroPipea (QPPEA), secuestro personal, piloto automático, infierno, pensar bonito.

DESARROLLO

¿Qué es el QPPEA? Es un método concreto para reeditar y desenredar nuestro mundo relacional y lograr ser más felices, evitando sufrimientos innecesarios o inútiles que tienen que ver con la interpretación sesgada que le damos a las cosas, producto de nuestras heridas, nuestro ego y el anhelo profundo, pero no siempre bien resuelto, de sentirnos aceptados, valiosos y amados por los demás, por nosotros mismos y por Dios (en el caso de los creyentes).

Es un salvavidas cuando nos hundimos en el autodesprecio de no sentirnos suficiente para ser amados en forma incondicional. Puede que sintamos que algunos nos quieren, pero dudamos si nos querrían igual si nos conocieran de verdad. Muchas veces los estímulos que recibimos desde el exterior o desde el universo de relaciones que nos habitan, nos hacen sentir que no somos suficientes en nuestra dimensión relacional corporal sintiéndonos feos, flojos, incompetentes, rechazados, etc. Lo mismo sucede con la dimensión relacional emocional, donde un simple comentario puede hacer caer un dominó de piezas que nos llevan a sentirnos descartados, aburridos, tóxicos o no deseados por los demás. Así también, sucede con la dimensión relacional cognitiva, donde un pequeño tropiezo, una dificultad, nos hace sentir tontos, lentos, inferiores

al resto y que, por los mismo, no somos útiles ni rendimos como deberíamos. No queda fuera la dimensión relacional espiritual, que es la más dolorosa, ya que es ahí donde no nos sentimos dignos de existir, de tener derecho a ser felices, creyéndonos insuficientes, mal hechos y un estorbo para los demás. El QPPEA aparece entonces como una catapulta, secuenciada en pasos, que nos permite elevarnos de esa frecuencia relacional densa a una fluida, libre y amorosa con nosotros mismos y con la aceptación de los demás y del Creador.

¿Qué son los infiernos y los auto secuestros? Los infiernos se refieren a esos estados más o menos profundos de desolación, donde no nos sentimos amados ni valiosos y/o bien cuando, teniendo una vivencia bella y fecunda, la auto boicoteamos con ideas pre concebidas en nuestra mente a los que llamamos “cielos boicoteados”. Esos estados son verdaderos secuestros que realiza nuestra mente en base a autosugestiones negativas y experiencias pasadas tóxicas. biológicamente hablando es cuando la amígdala cerebral se apodera del cerebro y éste se llena de cortisol -que es un neurotrófico del estrés- que bloquea toda capacidad de pensar y actuar conscientemente. La única forma de liberarnos de ese estado es respirar y revertir las autosugestiones negativas por otras positivas. Así comienzan a fluir neurotransmisores que permiten retomar la actividad cerebral y elegir mejor cómo amar más y servir mejor.

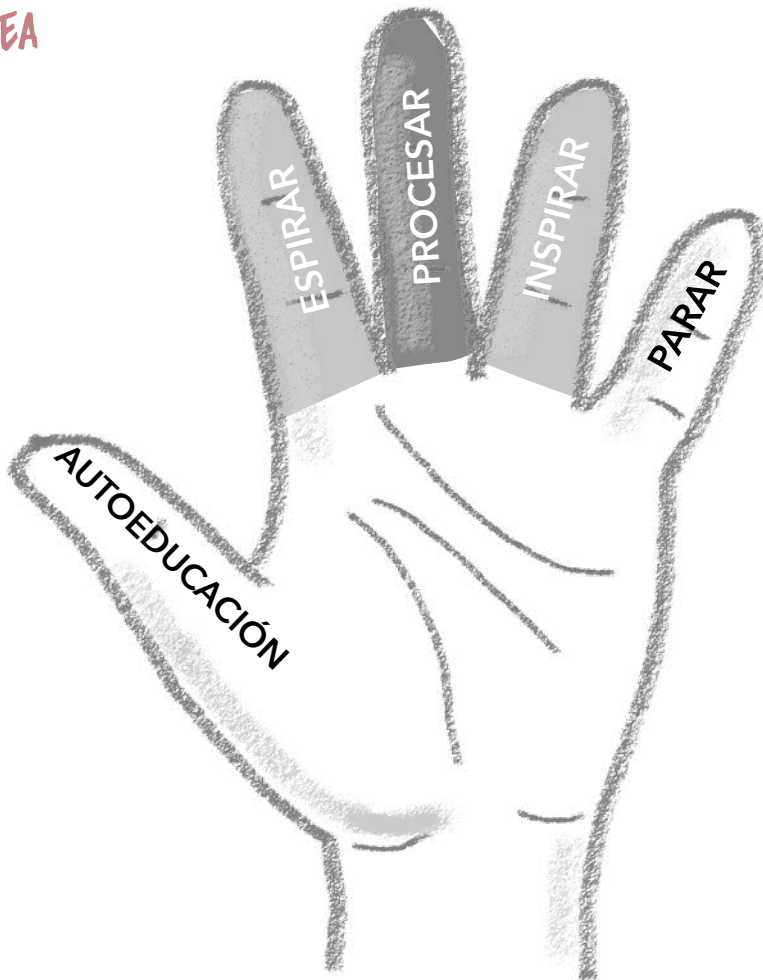
¿Qué es el piloto automático? En nuestra construcción como seres humanos hemos mal aprendido hábitos emocionales y conductuales que provocan infiernos para nosotros mismos y los demás. Biológicamente hablando son verdaderas carreteras neuronales que se formaron por “pasar” una y otra vez por el mismo camino, producto de que otros seres humanos -por miles de razones y limitaciones- nos enseñaron a pensar -y por ende sentir- auto desprecio. Estas carreteras funcionan en forma inconsciente y para salir de ellas y abrir nuevos caminos hay que hacer un gran esfuerzo de disciplina espiritual que nos detenga antes de caer por el “tobogán de siempre”. Hay que partir reconociendo cuál es nuestro piloto automático más habitual, como por ejemplo la culpa, la victimización, el villano, el controlador, etc. y luego detener su funcionamiento con una palabra o llave que nos permita ir creando nuevas conexiones neuronales que cambien lo que pensamos de nosotros mismos y nuestra disposición frente a las circunstancias adversas.

Jesús y el QPPEA: Hay un pasaje del evangelio donde es evidente que Jesús está aplicando una estrategia similar a ésta y que nos ayuda a ver cuánta sabiduría y frutos da en nuestra vida el “no enganchar” ni actuar impulsivamente. Se trata de cuando le llevan a sus pies a una mujer sorprendida en adulterio y que de acuerdo a la ley debía ser muerta a pedradas por la comunidad. Jesús estaba en una encrucijada ya

que cualquier opción que tomara traía muchas consecuencias. El en vez de contestar enseguida, se pone a dibujar en el suelo. ¿Qué está haciendo? Para, gana tiempo para sopesar toda la situación, piensa lo mejor para el bien mayor de las personas y luego “espira” la mejor respuesta que se podría pensar. Finalmente, en la autoeducación le muestra su verdad a la mujer y la invita a cambiar su vida. Es un QPPEA magistral que todos debiésemos imitar.

¿Cómo funciona? El QPPEA utiliza como metáfora, pero también literalmente el ejercicio de la respiración humana, como secuencia natural para recuperar el control de nuestra vida. Para seguir los pasos, utiliza los dedos de la mano desde el meñique al pulgar secuenciadamente. Cuando nos enfrentamos a una situación compleja, en milésimas de segundo, debemos realizar los pasos que describimos a continuación.

QUIROPIPEA



Dedo meñique/ Parar: tiene que ver con detenerse efectivamente y darnos el tiempo de prudencia y sabiduría para ganar tiempo y vivir el proceso de respiración tan tradicional que nos aconsejaban nuestras abuelas: “respire antes de actuar” o “cuenta hasta diez”. Nadie en su sano juicio cruza una calle atiborrada de autos sin parar y mirar para ambos lados, antes de seguir. Bueno este paso tiene que ver con la misma lógica de sobrevivencia, pero a nivel psíquico. Este parar no se trata de hacer cosas irreales ni artificiales; sólo utilizar una palabra llave mental que nos permita detener el piloto automático que nos lleva a un infierno.

Dedo anular/ Inspirar: al tomar el aire, simulamos y vivimos también efectivamente la experiencia de ir tomando todo lo que está “entrando a nuestra psique”. Normalmente nuestra mente y nuestros sentidos son muy monofocales, por lo que al inspirar lo que estamos haciendo es estar más profundamente involucrados en la situación, mirar con una perspectiva más amplia y también ver o intuir lo que no es evidente, pero que también existe. El aire que entra a nuestro organismo representa la situación o vivencia que estamos experimentando; la energía que nos está afectando para bien o para mal y que debemos conocer para canalizar. Así también el sólo hecho de respirar, nos da la confirmación de que no estamos solos y que Dios/Amor nos acompaña y protege.

Dedo del medio/ Procesar: al igual que en el sistema respiratorio el aire limpio recorre enteramente nuestra originalidad y está al servicio de plenificar nuestra misión de vida. Por lo tanto, el primer criterio para procesar la información que acabamos de inspirar, será cómo esta me ayuda o no a ser más y mejor en mi peculiaridad y misión. Pensar bonito aquí tiene que ver con pensar bien de nosotros mismos, pensar en la “buena intención” del otro y que de la dificultad que estamos viviendo, saldrá algo bueno al final.

Dedo índice/ Espirar: una vez procesado el aire, nos toca devolver al entorno una respuesta y la idea es que a través del QPPEA sea lo más amorosa posible en el sentido de estar devolviendo al entorno, a los demás o a nosotros mismos, nuestro máximo esfuerzo por amar más y servir mejor; por hacer cosas buenas y hacerlas bien. La idea es que nuestra vida aporte energía renovada y linda al entorno y lo haga más fecundo, feliz y nutritivo para todos, en que fluyan las relaciones con profunda amorosidad. De ahí el entusiasmo y la fe.

Dedo pulgar/ Autoeducación: podría ser equivalente a ese tiempo sin inspirar ni expirar, donde podemos ser conscientes de lo que hemos aprendido de la vivencia. Un tiempo de no tiempo para decantar cada experiencia que nos toque vivir y así aumentar el crecimiento y el desarrollo personal y, por ende, de los demás. Es en el fondo el momento de la subjetivación³, en que nos hacemos actores de nuestras vidas y no meros espectadores. Momento en que reescribimos nuestra vida, pues no somos autómatas.

CONCLUSIÓN

El cómo vivamos la vida depende en gran medida de lo que pensamos sobre ella; para ello la estrategia del QPP puede ser de gran utilidad y de fácil aplicación para reeditar nuestras autosugestiones negativas y cambiarlas por pensamientos bonitos. No significa que todo saldrá de maravillas, pero sí le podremos encontrar un sentido y reequilibrar nuestras dimensiones relacionales para estar en paz, en alegría y construir cielos para nosotros mismos y los demás. Podemos decir que el QPP es un excelente collar antigarrapatas espirituales ya que nos hace conscientes y nos permite amar(nos) más y servir mejor.

³s. f. *SICOLOGÍA* Hecho de interpretar las cosas de manera afectiva y de transformar los fenómenos en personales y subjetivos.

LA TENSIÓN CREADORA



RESUMEN

En esta oportunidad abordaremos cómo las tensiones propias de la vida y en especial las que estamos viviendo en la cuarentena, lejos de quitarnos energías, pueden ser una gran fuente de aprendizajes y creación y beneficios personales y comunitarios para crear una nueva realidad. Salir de la zona de confort implica la aceptación del cambio y emprender un nuevo camino por áreas desconocidas para llegar a la magia.

Palabras clave: Tensión Creadora, zona de confort, cambio.

DESARROLLO

Lo único que no cambia en la vida es el cambio permanente y aun sabiendo conscientemente esto, como seres humanos le tenemos pánico y nos resistimos a él de todas las formas posibles. Cada una de nuestras dimensiones relacionales confirma este constante dinamismo y movimiento, imposible de congelar o detener, pero aun así añoramos mágicamente la eterna juventud, el paraíso para vivir y la paz interior permanente como un bien posible en la existencia. Al igual que nuestro electrocardiograma y/o encefalograma, la vida es con altos y bajos, con cimas y simas, con alegrías y sufrimientos, con ganancias y pérdidas que nos permiten crecer y desarrollar “músculos” que no tendríamos sin esta realidad. Si esto sucede a nivel personal, también sucede a nivel social y mundial.

En cuarentena, la sima o quebrada en la que nos encontramos en vez de ser el final, podemos mirarla, vivirla y aprovecharla para crear una nueva realidad. “Resucitar a una nueva vida” como plantea el Papa Francisco. Pero es justamente en la sima, en la máxima tensión, incertidumbre y oscuridad del fondo, donde podemos crear nuevos acuerdos de relación, estructuras, ideas, reglas y un paradigma que nos ayude a todos a salir mejor de lo que estábamos antes de la Pandemia. Es el caos necesario para desarmar todas las piezas de nuestro puzle vital y comenzar a armar otro nuevo más bello.

El tema es que la tensión se ha hecho evidente en nuestras vidas como nunca antes y hay que aprender a administrarla para que sea creadora y no destructora. La tensión por sí sola la tratamos de mantener a raya en la relación con nosotros mismos en este encierro; la sentimos en nuestras casas al convivir con los demás; la sufrimos por el miedo a la pérdida de la vida que conocíamos; la padece nuestro cuerpo frente a la incertidumbre económica y material; la tiene la sociedad entera al ver el desarme de la “normalidad”; y así se acumula una cantidad de energía física, emocional, cognitiva y espiritual capaz de hacer reventar todo el mundo si no la sabemos canalizar.

¿Cuál es su origen? La Integración Creativa o aquí llamada Tensión Creadora, consiste en la asimilación consciente de las heridas que llevamos, en especial la herida madre. Cómo de ellas podemos sacar aprendizajes y grandes frutos para ser lo que somos y hacer lo que vinimos a hacer. No es solo la aceptación, sino reconocer en esta dinámica un caudal de energía creativa que nos hace desarrollar capacidades que jamás habríamos tenido de no ser por el conflicto, la tensión, el sufrimiento, la incertidumbre y la necesidad de seguir adelante con resiliencia y fortaleza. Nuestras rupturas, lejos de ser una interrupción a nuestro despliegue sustancial, pasan a ser verdaderas catapultas de crecimiento si las sabemos aprovechar y ver en ellas oportunidades y no solo dolor y lamentos. Es una mirada que integra las luces y sombras de nuestra historia, de nuestro ser y que nos enseña que, de esa tensión y su integración, que es la vida misma con sus altos y bajos, surge la posibilidad de alcanzar nuestra plenitud pudiendo colaborar con la de los demás. La integración creativa es necesaria entonces como las mariposas que “sufren” para salir de su capullo, pero es la única forma en que después puedan volar.

Tipos de tensión creadora: Para explicar esta tensión creadora podemos decir que se manifiesta a través de dos grandes vertientes:

- *Integración creativa estructural o histórica:* no hay ser humano que no haya tenido una ruptura existencial; una herida madre que le hizo sentir solo y no amado. Siempre vamos a respirar por esta herida. El desafío es que al inspirar podamos ver todo lo bueno que ha aparecido gracias a ella. Por ejemplo, puede que mi herida madre haya sido el abandono de mis padres que me hicieron sentir poco importante y valioso. Por ende, siempre “respiro” inconscientemente tratando de obtener cariño del resto. Lo creativo será en este caso, cómo esta persona, a partir de un sufrimiento objetivo, puede hacer consciente que, gracias a ese abandono, desarrolló una resistencia toda prueba, una capacidad de simpatizar con otros y una inteligencia brillante para suplir todas sus necesidades tanto físicas como afectivas.
- *Integración creativa cotidiana:* siempre surgen las pequeñas o grandes “hijas” o consecuencias de esta gran herida madre, que se manifiestan en la cotidianidad, haciéndonos vivir momentos de desajuste interno que pueden servir de aprendizajes y materia prima para ser más nosotros mismos y cumplir nuestra misión de vida. En el caso anterior, las heridas secundarias pueden ser la dificultad de la persona para mostrarse o no con autenticidad a los demás; su inseguridad cognitiva para resolver un dilema o dejar que otros se hagan cargo; el buscar cariño a cualquier precio o amarse de verdad. Así, de acuerdo a la originalidad de cada uno, la experiencia de desamor primera nos lleva a

múltiples experiencias de desamor que nos hacen dudar, pero que a la vez encierran un tremendo potencial de crecer y desplegarlos más. La herida madre del abandono, por ejemplo, ha llevado a muchos a cuidar a otros más desvalidos, pero también los puede llevar a la auto destrucción y la destrucción de los demás. Integrar los blancos y negros de la vida, siempre tiene ambas opciones: amar más y servir mejor o convertirnos en narcisos y destructores de todo.

Ahora bien, la integración creativa opera como un todo; en la práctica no podemos separar la herida madre de las pequeñas heridas; todas vienen de la misma fuente y tienen un impacto tremendo en nuestro sentir, pensar, actuar y decidir. El tema es que debemos tenerla lo menos enredada posible para no enganchar innecesariamente con los demás, que a su vez también tienen sus propias heridas.

Lo que se acepta duele menos: cada día nuestro cuerpo cambia y renueva nuestras células. En diez años no quedará ninguna célula de la que hoy tenemos. Nos guste o no, así todo y todos estamos en un proceso imparable de transformación. Por eso, frente a lo que estamos viviendo, la primera lección que todos debemos aprobar es que hemos salido de la zona de confort y que en vez de resistirnos o paralizarnos, debemos salir de la zona del miedo y empezar a transitar hacia nuevos espacios de aprendizaje, mejoras para llegar a la magia de una nueva realidad. Además, la zona de confort no era tal por dos razones: una porque la inmensa mayoría de la población mundial no gozaba de los beneficios de la sociedad del rendimiento y consumismo y otra porque aún si contábamos con ciertos privilegios, estábamos como la rana hirviendo en una agüita tibia que tarde o temprano nos iba a matar.

Más allá de eso, estuviéramos donde estuviéramos en cuanto a los privilegios, todos estábamos en un lugar conocido, “normal” donde conocíamos los códigos y nos podíamos mover con cierta seguridad. La pandemia y la cuarentena nos han hecho migrar en forma obligada, sin distinción, a un terreno desconocido, donde a tropiezos vamos queriendo avanzar. Por ello, una vez aceptada la realidad, debemos ser consciente de las tensiones que podemos estar viviendo y hacer un diagnóstico muy detallado de nuestro estado actual.

La tensión a secas: cada uno sabe por dónde le está apretando el zapato el día de hoy. Puede ser la ansiedad por no tener el control, el miedo por lo que va a pasar, la desesperanza por no ver salida, la angustia por la sobrevivencia material, el pánico por la muerte de un ser querido o el terror al contagio etc. En cada una de esas situaciones invertimos grandes cantidades de energía que no podemos negar. Están. Lo que sí podemos hacer con ellas es -como en el Judo- ocupar su fuerza para desarrollar habilidades, cambios, aprendizajes, proyectos que jamás habríamos plasmado. “La

necesidad crea el órgano” dice un sabio refrán y la necesidad actual nos debe inyectar la suficiente adrenalina para “saltar” a una nueva realidad y a un nuevo modo de pensar y actuar.

¿Cómo se hace?: Para adquirir verdaderamente una competencia que no teníamos, se plantea la necesidad de cuatro pasos:

- Incompetencia inconsciente: saber que estábamos ahí hasta antes del Covid 19.
- Incompetencia Consciente: Es saber que no podemos hacer algo en forma diferente.
- Competencia Consciente: Es aprender a desarrollar nuevos caminos, pero con un alto consumo de energía.
- Competencia Inconsciente: Ojalá pronto podamos estar aquí viviendo de forma natural nuevos modos de relación con nosotros mismos, con los demás y con la creación.

Además de estos pasos para poder canalizar bien nuestra energía, debemos potenciar nuestras fortalezas y no nuestras debilidades. Es más fácil prender fuego de unas brasitas, aunque sean pocas, que prender fuego con leña mojada. Por lo mismo, reconocer quiénes somos y para qué hemos venido a este mundo, nos puede orientar muchísimo en cómo aportar a crear una nueva realidad. Por ejemplo, si somos artistas y nos hace plenos aportar belleza a la humanidad, aportemos desde ahí y no pretendiendo dar con las soluciones financieras que no es nuestro fuerte.

Otro ingrediente muy importante será una lluvia de ideas que involucre a personas diversas que nos aporten lo que nosotros no tenemos e investigar lo más posible sobre el aporte que podamos hacer para reconocer otros que están en la misma línea y nos podamos sumar.

Beneficios de la Tensión Creadora: A grandes rasgos la tensión creadora nos ayuda a:

- Adquirir más confianza en nosotros mismos y volar con libertad.
- Aportar ideas nuevas al bien común.
- Tener inteligencia espiritual para trascender a lo cotidiano y encontrarle un sentido.

- Aportar sabiduría a la humanidad.
- Ser colaboradores de la construcción de un nuevo paradigma
- Administrar los conflictos internos y con los demás.

CONCLUSIÓN

Es muy importante aceptar que la tensión es la primera estación que nos llevará a otra donde la magia que nos habita en potencia puede crear una nueva realidad. Si bien es natural resistirse a este tirón de tensión que nos pone la vida, es el único modo de elongar nuestra musculatura espiritual, descubrir y desarrollar capacidades que desconocíamos. Así funciona la vida y toda la creación y en esta cuarentena podemos reconocer qué fortalezas tenemos para generar nuevas ideas, proyectos o salidas diferentes para el paradigma actual. La tensión puede ser tensión a secas si nos paralizamos en el miedo y nos aferramos a la zona de confort que hemos dejado; pero puede ser profundamente creadora y maravillosa si nos empeñamos sin renunciar en avanzar e ir haciendo camino al andar.

**EL MISTERIO DEL SILENCIO
PARA ATRAVESAR LA CUARENTENA**



RESUMEN

Muchas veces en esta cuarentena y pandemia nos vemos “atrapados” sin saber mucho cómo enfrentarla con paz y esperanza. Hay quienes optan por la entretención, por el hacer o por mantenerse conectado a todo y a todos, la mayor cantidad de horas para no sentir el vacío ni soledad. Sin embargo, una buena alternativa también es aprovechar este tiempo para iniciar una práctica espiritual muy antigua, pero que a todos nos cuesta mucho practicar: el silencio. Para reforzar o iniciarnos en esta disciplina veremos qué nos sucede cuando nos callamos, daremos algunas pistas para hacerlo más fecundo y presentaremos los beneficios que otorga a nuestras dimensiones relacionales y también a nuestra comunidad.

Palabras clave: Nostalgia, pánico, revelación, silencios personales y colectivos.

DESARROLLO

Si se te pregunta qué es el silencio, responde que es la primera piedra de la sabiduría, decía Pitágoras hace ya miles de años. De algún modo, desde los inicios de la humanidad, el mundo no sólo se ha construido por el poder de las palabras, sino también por esos intervalos donde se gestan y recrean nuevas sensaciones, emociones, ideas y lo más importante, inspiraciones que pueden elevarnos a un mejor estado personal, social y mundial. El silencio no es ausencia de palabras, sino un nuevo lenguaje que nos habla en otra frecuencia, más bella y fecunda y que no siempre sabemos aprovechar. El silencio es sinónimo de contemplación.

El mundo actual atenta contra esos espacios de repliegue espiritual y nos seduce con mil ruidos, imágenes e información, que en sí no son ni malas ni buenas, pero que nos impiden hacer los “altos” para asimilarlas, sentirlas y gustarlas. Sin embargo, la complejidad de hacer silencio no radica sólo en el imán del mundo ruidoso, sino también a nuestro temor de perder el control y a encontrarnos y conocernos, con todo lo que implica. Con ello, nos perdemos el tremendo regalo de desplegarlos como mariposas en vuelo, escuchar la voz de Dios que nos habita y construir respuestas que nos dejen en paz. Y es que, así como debe existir un equilibrio entre inspirar y espirar para poder vivir bien, debemos recuperar también una sana proporción entre nuestros momentos de hablar (ya sea en voz alta o mentalmente) y los de silenciarnos para poder ordenar, ponderar y ser consciente de toda la vida que nos atraviesa diariamente.

¿Qué nos sucede cuando nos silenciamos⁴? Para responder esta pregunta, nos vamos a ayudar del sacerdote español Pablo D’Ors quien ha escrito un libro llamado

⁴<https://www.youtube.com/watch?v=yTC03C6xxM8>

“Biografía del silencio” en donde expone un panorama muy elocuente del proceso que vivimos. Al callarnos y disponernos a estar un rato a solas con nosotros/as mismos/as, según el auto pasamos por tres dimensiones o etapas:

- *Nostalgia*: todos intuimos que el silencio nos hace bien y que nos es necesario. Anhelamos esa paz que vemos en los lamas, en los santos, en las personas sabias, en Jesús, en María porque reconocemos un misterio beneficioso. Y eso que intuimos es que la felicidad ha dejado sus migas de pan esparcidas dentro de nosotros y con el silencio las podemos encontrar e ir haciendo el camino.
- *Pánico*: según D’Ors a los pocos minutos de silenciarnos, nos comienza una inquietud y una ansiedad incontenible por salir de ese espacio/tiempo, porque somos maestros de la fuga ya que intuimos que nos encontraremos con nuestras sombras: codicia en el tener, ambición en el poder y vanidad en el ser. Encontrarnos con nuestras sombras es un desafío del que muchos arrancan o bien las intentan resolver con el hacer o con el pensar, sin embargo, la salida está en contemplarlas y padecerlas para aprender a vivir con ellas. Las sombras van a permanecer, pero cambiarán de sentido y se transformarán de conflictos a oportunidades. Comenzamos a redimirlas -es decir sufrir con amor- por ellas y eso hace que dejen de ser tóxicas y pasen a ser la victoria a las luchas internas.
- *Revelación*: Dentro de nosotros “está el reino de Dios” lleno de luz, de paz, de amor que mana sin final. En el silencio podemos iluminar nuestra identidad y descubrir quiénes somos. Contemplar con gozo los dones que hemos recibido, las voces bellas que aportamos y el valor que poseemos por existir. Esta dimensión del silencio produce paz y alegría inefable; una experiencia mística que produce la unidad con los demás, con la creación y con todo lo que existe. Te trasciendes a ti mismo y te unes a la totalidad.

Cómo hacer silencio y cómo oírlo: El silencio se va conquistando desde afuera hacia adentro. Primero debemos buscar un lugar que lo favorezca y donde no nos vayan a interrumpir. D’Ors sugiere sentarnos en una silla, desprovistos de todo, y estar “soportándonos” a nosotros mismos, de modo que podamos vivir las tres dimensiones recién mencionadas. Le llama “las sentadas”, aunque también ayuda cualquier otra posición corporal que invite a la receptividad, con poner las manos juntas sobre el pecho y respirar en forma tranquila y siempre por la nariz.

Conquistar el silencio total de la mente más de unos segundos es muy difícil, pero sí podemos observar nuestros pensamientos como quien ve una película y ver

conscientemente qué vienen a decirnos y no aferrarnos a ellos. Sólo ahí empezamos a recibir como gorgoritos o balbuceos del silencio. Aparecen como burbujas en nuestro ser “soplándonos” cosas que no pensamos intencionadamente. Aparecen y entran en diálogo con nuestra psique. A veces puede ser una sola palabra; o una canción, o una imagen, un color, una sensación, la mayor sensibilidad a algo externo etc. son los códigos de la voz del silencio que empezamos a juntar como fonemas nuevos de un lenguaje que nos hace sentido.

Los beneficios del silencio

Desde el punto de vista científico produce cambios morfológicos en el cerebro. Nos permite “calmar la amígdala cerebral” y por ende administrar mejor nuestras emociones y no dejar que nos desborden. También aumenta la concentración, ayuda a dormir, a vivir en paz y a mantener un estado energético positivo que irradia serenidad. Con la “mente sana” obviamente el cuerpo también se ve favorecido otorgándole buena salud, vitalidad, disposición al aprendizaje y al entusiasmo.

Así como las palabras crean realidad (para bien o para mal); el silencio también posee la misma capacidad de crear ya que es un lenguaje no verbal, pero igualmente locuaz. No en vano, cuando debemos recuperarnos de una enfermedad, el cuerpo se duerme y se silencia; es el modo de regenerar lo que se ha dañado incluso a nivel cerebral.

Más allá de las ciencias, en la práctica diaria también vemos beneficios en nuestro ser que queremos constatar:

- *Dimensión corporal:* con el silencio, nuestro cuerpo deja de liberar cortisol y comienza a liberar otros neurotransmisores que permiten sentir bienestar, optimismo, placer y paz. Esta calma ayuda a la conexión neuronal, a aumentar la sensibilidad frente al entorno y a estar en el aquí y el ahora con mayor facilidad.
- *Dimensión emocional:* el silencio pasa a ser como el reposo en una fuente de agua revuelta. Si las emociones parecían aguas turbias que no dejaban ver el fondo, el silencio permite decantar los sedimentos, y se vuelve todo nítido para poderlo administrar mejor.
- *Dimensión cognitiva:* el silencio nos ayuda a centrarnos frente a la dispersión habitual. Nos ayuda a priorizar, a editar y cortar lo que no es importante y a “reordenar el disco” para que sea más eficiente y capaz. El silencio es como el scandisk de nuestra mente.

- *Dimensión espiritual:* como lo decía Pablo D'Ors el silencio es la llave para ingresar a nuestro templo interior, donde Dios/Amor o el Dios que nos habita puede expresar su voluntad y regalarnos alegría, creatividad y libertad. Sin el silencio no podemos acceder al “deber” que es el lugar sagrado donde reposa nuestro ser en plenitud y desde ahí podemos encontrar pistas para poderlo desplegar en plenitud.

Al sumar todos estos beneficios, podemos decir que el silencio se convierte en un bálsamo de protección y bienestar que nos protege del estrés y la tensión propia de este tiempo de cuarentena. Notables y misteriosos, aunque no validados científicamente, son las fotografías tomadas por Masaru Emoto con moléculas de agua, las cuales al recibir ruidos constantes se volvían deformes; al hacer silencio y poner música armónica, las mismas moléculas se convertían en maravillosas esculturas de cristal. Si eso pasa con el agua y nosotros estamos conformados por un 70% de ella, no deja de ser al menos tentador cuánto nos podemos beneficiar.

Según Pablo D'Ors, “las personas que lo hacen suelen tener una gran capacidad de apuesta personal y de riesgo; (...) es un camino de vaciamiento, de desierto, de desnudez y de pobreza”. En su opinión “sin silencio no hay interioridad, sin silencio no hay espiritualidad. El silencio es la condición de que podamos oír y sentir todo lo demás”.

El valor del silencio compartido: educar a los demás en el silencio y vivirlo juntos multiplica los beneficios de este código relacional. El silencio colectivo promueve la imaginación, la interioridad, la reflexión, la oración, la unión y la percepción de estar con otros en lo esencial. Así como las palabras buenas, bellas y verdaderas van creando una realidad similar, los silencios con sentido, los gratuitos, los que son atención, los bien intencionados y los que callan para no dañar, también permiten ir edificando una mejor convivencia y relación entre nosotros.

CONCLUSIÓN

En esta cuarentena utilicemos este recurso que nos ha dado Dios para fortalecer nuestra identidad y para obtener las respuestas que en otras partes no podemos encontrar. La paz, la confianza, la certeza, la seguridad no nos la darán las autoridades ni una vacuna revolucionaria que vuelva a todo a la “normalidad”: la verdadera felicidad personal y de toda la humanidad y la creación radica en el amor que nos habita y que nos puede conectar si nos callamos un rato y empezamos a sentir el pulso de vida que nos quiere salvar. Silénciate y promueve espacios de silencio con sentido en tu comunidad; verás cómo mejora la energía y la convivencia haciendo salir flores en medio de la adversidad. Finalizo con gran matemático y filósofo Blaise Pascal del siglo 17 que decía en su libro “Pensamientos”: Cuando a veces he considerado las diversas agitaciones de los seres humanos, los peligros y desgracias a los que se expone, en la Corte, en la guerra... donde nacen tantas peleas, pasiones, empresas osadas y, con frecuencia malas, etc., he descubierto que todas las desgracias de los seres humanos derivan de una sola cosa: no saber estar tranquilos en una habitación. (nº139)

LA RELEVANCIA
DE LO INÚTIL



RESUMEN

En este capítulo abordaremos una ayuda extraordinaria que tenemos como seres humanos para vivir esta Cuarentena y que no siempre sabemos aprovechar: lo inútil. Su relevancia es mucho más profunda y decidora de lo que podríamos pensar; veremos sus razones; su enorme potencial de paz y sobre todo haremos consciente lo “descalificado” que está en el paradigma actual. Intentaremos colaborar en el logro de un mayor equilibrio personal y social, que nos de luces para armar verdadera revolución donde menos, es más. Tomaremos el testimonio de Jesús como referente de este nuevo paradigma de relación que anhelamos y aportaremos una lluvia de ideas para vivir los beneficios de lo inútil tanto a nivel personal como con otros. Con esta reflexión queremos dejar sembradas inquietudes que le den sentido a lo que estamos viviendo y nos permitan realizar cambios en nuestra percepción de lo realmente importante y lo que nos hace felices.

Palabras clave: útil, inútil, paradigma, homo economicus, felicidad.

DESARROLLO

Desde la revolución industrial en adelante, el “virus” de la utilidad se contagió por el mundo con una rapidez y profundidad tan radical que pareciera que ya es parte de nuestro ADN de validación personal y social. El ser humano, se comenzó a valorar por sus bienes, por su poder, por su rendimiento, por su hacer y así se construyó el homo economicus como rey y majestad, sometiendo a las sombras otras facetas más relacionadas con el ser, la contemplación y lo relacional. .

Consecuencia de esto, se comenzó a considerar útil todo aquello que fuese medible, lo que generara dividendos económicos, los que permitiera optimizar el tiempo para producir más, lo que nos ayudara a competir con más eficacia, lo que se pudiera transar, producir ganancias y beneficios personales que nos ubicaran por sobre el resto; lo que nos permitiera el éxito y la popularidad, lo que otorgara poder y dominio sobre la sociedad, lo que permitiera acumular y acaparar; lo que nos ayudara a tener más, a hacer más y a ganar más.

Por el contrario, se comenzó a considerar inútil todo aquello que nos hiciera perder el tiempo, las energías y los recursos en “bienes” que no se pueden vender ni comprar; en aquello que no es observable ni medible en cuanto a beneficio económico y todo lo que fuese “un costo alternativo” al rendir. Así quedaron relegadas a la inutilidad actividades como la filosofía, el arte, la cultura, la fe, la solidaridad, el ocio o la gratuidad.

Detrás de este paradigma se oculta un modo de entender la realidad. En la sociedad del rendimiento, las personas asumen que estamos en un sistema donde los bienes son escasos y para obtenerlos es necesario subir por la escalera del éxito y la productividad, donde sólo caben unos pocos y sólo algunos pueden llegar. Para ir ascendiendo es necesario botar a otros y cualquier segundo que se pierda nos quita puntos en esta carrera donde no se puede parar si se quiere triunfar.

En el paradigma de la Mística del Bambú en cambio, se sostiene que la abundancia es propia de la creación y que todos cabemos en la vida si logramos compartir sin competir. El paradigma muta de una escalera vertical a un espiral amplio, en donde todos conviven y se complementan al caminar. No hay carrera sino un mutuo peregrinar, nadie sobra y la clave de la felicidad está en el cuidado de todos porque son parte de un sistema vivo e interdependiente.

Vivir en el paradigma de escalera produce muchos efectos negativos que podemos sintetizar como destrucción de lo humano y que podemos desglosar en:

- Una concepción del tiempo como enemigo lineal: la vida se entiende como un tránsito donde debemos “avanzar” rápido porque se va a acabar y de nuestro rendimiento y éxito dependería nuestra felicidad.
- Es insaciable y esclavizante: lo malo es que nunca se llega a la meta final. El paradigma es insaciable y siempre va sometiendo al ser humano a nuevas necesidades y logros que producen ansiedad y paranoia de perder lo que se ha obtenido.
- Siempre va a haber alguien que tiene “más”: En la escalera siempre hay gente más “alto” que frustran los propios logros o haberes y siempre hay personas más abajo, desgraciadamente las mayorías, donde se descarga esa frustración ya sea con maltrato o abuso de poder.
- Su precio es muy alto: mantenerse en una buena posición en la escalera exige una alta inversión de tiempo, recursos y dinero, ya que siempre surgen “depredadores” y tienes que estar alerta para que no te vayan a desplazar.
- Es de corto aliento y contra natura: Más temprano que tarde otros más jóvenes, más hábiles o más rápidos nos van a pasar porque este paradigma es contra la naturaleza propia del ser humano que debe ir desprendiéndose de bienes y poderes, en vez de acumular más. .

Una revolución conceptual y vital: La idea de este artículo y de la cruzada amorista que está detrás es generar un equilibrio entre lo mal llamado útil e **inútil** y hacer ver la tremenda “utilidad” de lo **inútil** a nivel humano y trascendente y la “inutilidad” que muchas veces conlleva vivir sólo para rendir y producir.

Lo mal llamado **inútil**, así como el silencio, es una llave poderosa para recuperar el verdadero sentido de lo que somos y la misión que cada uno tiene en la vida. Lo **inútil** al ser una actividad, interés o necesidad en la que no media dinero o beneficio transable, se empapa de nuestra energía amorosa gratuita que sólo busca el bien, la belleza y la verdad. Cuando ponemos flores en nuestra casa, cuando decoramos un pastel, cuando escribimos una poesía, cuando filosofamos en un atardecer, no obtenemos dinero ni posición a cambio, sino un gozo que sólo se puede traducir como amor. El amor con amor se paga, en el sentido de que al realizar actividades “inútiles” nos estamos:

- Uniendo a lo eterno: a lo que permanece y nos supera.
- Convirtiendo en embajadores del cielo: plasmando verdad, bondad y belleza en medio del mundo.
- Uniendo a la magia del Creador: un cuadro, un escrito, una oración son parte del fuego que recibimos y que podemos plasmar fuera de nosotros/as mismos/as para alumbrar a los demás.
- Nos permite entrar en conexión con la corriente amorosa que nos sostiene y nos une: es un verdadero río de energía amorosa que forma un tejido vital.
- Nos hace humanos y divinos: nos saca de lo meramente material, denso y utilitario y muestra la mejor versión de cada uno, acercándonos a ser hijos e hijas de Dios.
- Trasciende más allá de nosotros mismos: las obras superan a sus autores ya que quedan grabadas en la cultura y la humanidad como vivencias amorosas que siempre permanecerán, más allá de su valor monetario o material.
- Plusvalía divina: estamos trabajando para los bienes del cielo que son eternos y no los del suelo que quedan acá después de la muerte.

Algunos ejemplos para practicar lo “**inútil**” en modo personal son:

- La cultura en general: aprender, leer, investigar del legado humano y su diversidad.

- Leer y/o crear poesía: expresa lo inefable de lo humano y lo trata de plasmar.
- Plasmar o contemplar obras de arte: nos evoca la belleza y la creatividad.
- Bailar o contemplar danzas: nos conecta con el pulso y ritmo eterno de la creación.
- Orar en forma contemplativa: nos permite quietarnos y unirnos a todos y a todo.
- Estar en silencio: nos ayuda a centrarnos y oír las respuestas que necesitamos.
- Manualidades en general: nos calman la ansiedad y nos permiten cuidar los detalles y mostrar nuestra originalidad.
- Leer o escribir libros: nos hacen volar a otras visiones e historias.
- Reconocer nuestras raíces familiares: nos da perspectiva y nos permite integrar lo que estamos viviendo.
- Darse una tina y/o regalarse: nos permite recuperar fuerzas y llenarnos de vitalidad.
- Sembrar flores y semillas en general: nos permite co crear con Dios belleza y abundancia.
- Escuchar o interpretar música: nos conecta con el misterio que nos habita.
- Jardinear y/o regar: nos permite conectarnos con la vida.
- Filosofar y/o leer a filósofos: nos permite divagar por el pensamiento y las respuestas que todos buscamos para vivir.

Ejemplos de lo “inútil” con otros: Mandar mensajes lindos por WhatsApp, llamar por teléfono sólo para alegrar, acariciar a otro y darse el tiempo de acompañar, escribir cartas de amistad; generar encuentros en torno a lo inútil (tejer, pintar, una fogata etc.), cocinar juntos, aprender idiomas con otros, compartir la fe y la esperanza, compartir belleza y contextos de amor con los demás, escuchar, celebrar ritos e hitos, jugar, etc.

Jesús como el mejor modelo de “inútil”: la historia de Jesús desde el inicio está llena de paradojas que nada tienen que ver con lo “valioso” desde el punto de vista actual, pero son para nosotros las claves de la verdadera vida y felicidad. Nació en la pobreza y sin embargo nos regaló la riqueza de ser hijos/as de Dios como rey y padre/madre. Sufrió todas las adversidades que nos podamos imaginar y sin embargo,

no sólo las superó sino que les cambio el sentido. Murió en la cruz, fracasado, sin embargo, con ello salvó a la humanidad. No hizo ninguna obra visible, no escribió ningún libro...sin embargo, su legado es el más extenso en la historia de la humanidad. Tomó a los hombres menos calificados y los transformó en apóstoles que cambiaron la historia. Nos llamó a seguir sembrando sin importar el suelo ni los frutos que fuéramos a cosechar. Nos dice que los últimos serán los primeros. Nos enseña que el que pierda su vida se salvará.

En síntesis, su gran invitación fue a vivir en el mundo, pero sin ser del mundo, relacionándonos del modo que él nos enseñó donde la persona está primero y no la utilidad ni la ganancia. Jesús evidenció lo que somos, seres en relación y en la medida que pongamos el AMOR primero, seremos plenos y felices y habremos construido el reino de Dios.

CONCLUSIÓN

En esta cuarentena tenemos la tremenda oportunidad de revalorizar lo inútil y así hacernos más humanos, más plenos, más parecidos a lo que Dios soñó para cada uno. No se trata de vivir en estado “Om” permanente, pero sí equilibrar el Ser con el hacer y recuperar todo lo que se nos perdió. Pasar de homo economicus a homo amorusus* (esto último es un invento que anhelo ver caminando por la humanidad con mayor frecuencia y fecundidad).

**¿QUÉ HACER CON EL MIEDO
Y LA DESESPERACIÓN?**



RESUMEN

En medio de una crisis, probablemente nadie se salva de sentir dos emociones muy fuertes y desgarradoras de nuestro ser: el miedo y la desesperación. Es por eso, que en este artículo abordaremos qué son cada una y sobre todo, cómo podemos enfrentarlas con más sabiduría para liberarnos de ellas. Abordaremos primero el miedo y haremos la distinción entre miedo sano y el tóxico y cómo auto rescatarnos del último que es el que nos paraliza y daña a nosotros mismos y a los demás de forma muy relevante. Luego describiremos la desesperación propia de una crisis, sus diferentes grados y cómo podemos administrarla para poder ver salidas y oportunidades a la situación. Daremos también una breve mirada a nuestra fe y a nuestro vínculo con Dios para ver cuánto nos delatan el miedo y la desesperación en esta relación.

Palabras clave: miedo sano, miedo tóxico, mal espíritu, indiferencia ignaciana, desesperación.

DESARROLLO

El miedo y la desesperación son dos emociones diferentes, pero que se suelen potenciar negativamente cuando nos vemos enfrentados a una situación crítica, como es una Pandemia o un estallido social. Para poder minimizar sus daños en nosotros / as mismos/as, los demás y el entorno, consideramos oportuno analizarlos en forma separada y ver cómo los podemos revertir para estar en paz y llenos de esperanza.

¿Qué es el miedo? Es una reacción natural del cerebro que nos pone en alerta y nos protege de un peligro real o imaginario. Cerebralmente ambos producen adrenalina y nuestro cuerpo, corazón, mente y espíritu reaccionan para evitarlo. Con el miedo se activan todas nuestras facultades y es así como somos capaces de saltar o correr más rápido frente al ataque de alguien o algo o bien reinventar formas de trabajo para poder subsistir.

El Miedo o Temor es lo opuesto al Amor: Es una sensación intensa de desvalimiento, vulnerabilidad, soledad y peligro de la propia vida, tal cual la conocemos e inconscientemente siempre nos vincula al temor a la muerte en todas sus formas, ya sea literal o pequeñas o grandes muertes cotidianas.

Al encarnarnos, más temprano que tarde experimentamos “la herida madre” y por ende, padecemos la percepción de la carencia, la soledad, el frío y el peligro. Es el misterio que experimentamos al dejar el corazón de Dios y aventurarnos en la existencia humana.

Sin embargo, dentro del misterio del miedo, debemos distinguir entre el miedo sano y el miedo tóxico.

Miedo sano: es la respuesta natural frente al entorno y peligros reales e inminentes que nos llevan a huir o a defendernos de la amenaza que implican para nuestra vida o la de los que amamos. Es un miedo que nos protege de la irresponsabilidad o de ser temerarios sobreestimando nuestras capacidades u objetivas posibilidades.

Miedo tóxico: el aquel que es creado en nuestra mente ya sea por auto sugestión o por miedos aprendidos de otros y que nos paraliza, no nos deja pensar, nos enferma y nos bloquea. El más dañino de todos es el miedo al miedo ya que es vivir en una película de terror interna, que nadie más ve y hace reaccionar a nuestro cuerpo y psiquis como si fuese real. Es la “loca de la casa” que asocia, inventa o distorsiona hechos desgastándose de una manera brutal. Recuerdo el miedo que tenía en febrero de que llegara marzo con el estallido social; finalmente todos quedamos en cuarentena y todo quedó en stand by. El miedo tóxico es por ende un pensamiento y no una realidad.

Cómo mantenerlo a raya: para echar un perro rabioso y evitar que nos muerda, tomar un palo y asustarlos nos puede ayudar. De la misma forma podemos “echar con un palo imaginario” los miedos irreales que nos vienen a debilitar. Se trata de dominar nuestra mente e iluminarla con la conciencia y una mayor perspectiva de la realidad. Para cambiar un pensamiento de miedo de nuestra mente, el camino es cambiarlo por otro que le de sentido, amor y buen humor a lo que estamos viviendo en el presente y soltar el futuro que es para todos un misterio. Vivir cada día ya es un gran adelanto, pero para vivir entregados y en confianza de lo que nos va pasando hay algunos “espanta cucos” que nos pueden ayudar:

Algunos palos “espanta cucos” para cambiar las ideas de terror:

- Prender la luz de la razón sobre la situación: El miedo puede ser una emoción o un sentimiento. El segundo es cuando asociamos pensamientos a la emoción. Para pensar y sentir bien, debemos elevar la frecuencia y pensar bien de nosotros mismos, de los demás y de la situación. Para eso la razón pone cordura, sensatez y perspectiva real y merma el poder de la imaginación.
- Enchufarse a Dios como buen pastor y que nos conoce y nos cuida siempre: Dios es Amor y si estamos pegados a Él/Ella nada nos habrá de faltar. Temor y Amor no coexisten al unísono, por lo que deliberadamente debemos elegir nuestra opción: vamos a amar (a mi mismo, a los demás, a la creación etc.) o voy a temer.

- Recitar una frase que espante al mal espíritu: para cambiar la “mala onda” uno puede repetir alguna frase del evangelio o una jaculatoria (oración breve que le ayude a salir del miedo)
- Aplicar el QPPEA de emergencia: la estrategia que entregamos previamente puede ayudar mucho a retomar el control de nuestro ser y ver cómo amar más y servir mejor a través de la respiración.
- Enfrentarse al peor escenario: a veces este ejercicio ayuda. Ver qué es lo peor que nos podría pasar estirando al máximo nuestra imaginación y creatividad para el terror. Cuando vemos el resultado final y observamos que aún podemos continuar, el miedo pierde su poder y lo podemos dominar.
- Indiferencia ignaciana: es un concepto muy complejo de explicar que no tiene nada que ver con la indolencia o la falta de sensibilidad frente a la vida, sino una confianza tan grande en Dios que se confía que lo que pase tarde o temprano va a calzar para el bien que fuimos creados.

San Ignacio dice con profunda sabiduría: “Poner todos los medios como si todo dependiese de uno, pero confiando totalmente en Dios, porque todo depende de Él”.

¿Qué es la desesperación? Se le llama desesperación a la pérdida total de esperanza, y también a la colera, el despecho o enojo. Es un grado de tristeza vivido en forma intensa. Una persona desesperada tiene la sensación de que su vida no tiene sentido y pierde la capacidad que los seres humanos de disfrutar de las diferentes cosas que tenemos en la vida y de los pequeños detalles.

La persona se encuentra sumida en un estado de tristeza profunda que le provoca síntomas como estrés, ansiedad, ira, agotamiento, fatiga, etc. La desesperación también puede llevar al aislamiento, y es que cuando uno no se encuentra bien consigo mismo tampoco se siente bien con las demás personas y puede evitar tener trato con quien lo tenía antes. el simple hecho de tener que pasar tiempo con otras personas puede generarle una gran incomodidad y malestar.

Los pensamientos que tiene una persona desesperada son muy negativos y tiende a verlo todo de color negro, no ve salida a sus problemas ni se encuentra con fuerzas para hacer frente a esta situación.

¿Cómo controlarla?: Al igual que el miedo, la desesperación obedece a pensamientos previos de nuestra mente y para reeditarlos y transformarlos en pensamientos “bonitos” podemos:

- Literalmente pararse y caminar: respirando tranquilos y manteniendo el silencio permite auto regularnos y oxigenar más nuestro cuerpo para que “piense” mejor.
- Ordenar lo externo para ordenar lo interno: para bajar la ansiedad, el descontrol y la tristeza de la desesperación un buen comienzo es ordenar el entorno físico y algo se nos ocurrirá.
- Manualidades: las mujeres liberan neurotróficos de bienestar y gozo cuando mueven las primeras y segundas falanges de sus dedos y eso las hace liberar el estrés y retomar la confianza.
- El deporte: la actividad física intensa como el fútbol, correr o un arte marcial, por ejemplo, tiene el mismo efecto beneficioso para los hombres. Obviamente las manualidades y el deporte ayudan a todos.
- “Conversoterapias”: compartir con otras personas lo que nos aqueja y desespera, nos saca del ensimismamiento, normalmente nos ayuda a ver las cruces de otros y ponderar la propia y además aprender de otros puntos de vista y vivencias.
- PNL: la Programación neurolingüística en el sentido de repetirnos mensajes positivos y bonitos produce un efecto directo sobre el cuerpo y la psiquis humana, que se dispone a retomar el control de la situación y no dejarse arrastrar por las circunstancias.
- Cuentos: muchos de los cuentos presentan situaciones conflictivas y desesperadas donde los protagonistas con ingenio y sabiduría logran zafar y salir airosos de la situación. Sirven como modelos o referentes para inspirarse y orientarse.
- Armar tribus: el reunirse con personas que comparten las mismas problemáticas y poder verbalizarlas es una terapia muy efectiva para ver que son muchos los que padecen sufrimientos y han logrado salir adelante con la ayuda de la comunidad.
- Meditación: el aquietar la mente obviamente le quita fuerza a los pensamientos negativos que la pueden estar “desesperando” y le permite reordenar las ideas con más asertividad y salud mental.

- Oración: para los creyentes, claramente la conversación con Dios es una fuente de paz y de seguridad frente a la incertidumbre y la fragilidad. Lo mejor es leer trozos de la Biblia.
- “Bellezoterapia”: exponerse o crear obras de belleza de cualquier tipo, también regala esperanza en la humanidad y presenta a la desesperación presente como un catalizador de la creación posterior, dándole un sentido al dolor.

La esperanza, así como la felicidad, se construye día a día con pensamientos bonitos (tristes o alegres, pero con sentido) que son inspirados a nuestro espíritu, acunados en el corazón, perfeccionados en nuestra mente y plasmados con nuestro cuerpo para levantarnos a nosotros/as mismos/as y a los demás.

¿Cómo está nuestra fe?: el espacio no nos permitirá ahondar en este tema, pero sí podemos dejar la pregunta para reflexionar. Si en este tiempo de Cuarentena y crisis nos hemos visto envueltos por el miedo, la desesperación y el cúmulo de pensamientos y palabras pesimistas que rondan a nuestro alrededor quizás es hora de preguntarnos en qué y en quién creemos en realidad. Quizás nuestra relación con Dios debe dar un salto cuántico, madurar y trabajarse para realmente podernos entregar confiados a su Providencia y poder. Es Él/Ella quien conduce la historia y como buen pastor, cuida de sus ovejas hasta el final. Sólo para pensar: ¿Qué imagen tenemos de Dios? ¿Qué tiene que ver con todo lo que estamos viviendo? ¿Soy capaz de caminar sobre las aguas y entregarme a la misma muerte con paz? ¿Qué miedos me atan?

CONCLUSIÓN

El miedo tóxico y la desesperación son dos emociones que nos causan mucho daño en todas nuestras dimensiones relacionales y también a los demás y al entorno, ya que son altamente contagiosos. Es por eso que, debemos ejercitar con más fuerza que nunca nuestra conciencia para transformar nuestra percepción de la realidad y “buscarle” el lado bonito (es decir el que tenga sentido). Sólo así podremos ser indiferentes ignacianamente hablando, ordenando nuestra vida no por lo “bueno o lo malo” que humanamente podamos calificar algo en determinado contexto, sino confiados y entregados a que, con nuestra mejor disposición y trabajo, Dios nos provee y protege para nuestra mayor realización y despliegue. El desafío es aumentar nuestra fe y estar atentos a las señales del Espíritu para navegar en medio de la tempestad.

**¿CÓMO CULTIVAR
LA PACIENCIA?**



RESUMEN

Quizás una de las virtudes más difíciles de vivir en este tiempo es la paciencia ya que, sin darnos cuenta el paradigma de la sociedad del rendimiento por años fue inhibiendo el uso de este músculo espiritual de tanta relevancia para vivir en paz. Vamos a ver los principales enemigos de la paciencia insertos en el ADN occidental, la descalificación implícita que hoy implica y reflexionaremos en torno a algunos “ejercicios” que nos pueden ayudar a rescatarla como actitud fundamental frente a la incertidumbre y cómo nos enseña tanto de quiénes somos en realidad y cómo funciona la vida. Caerán los engaños en que nos hemos metido de inmediatez y automaticidad y nos adentraremos en la complejidad de nuestras relaciones, dando esperanza y consejos para entrenarse y desarrollar en nosotros/as mismos/as y los demás esta actitud de vida, que es propia de la sabiduría y la madurez.

Palabras clave: paz, ciencia, proceso, orgánico, amor, decisión, ofrenda y redención.

DESARROLLO

Si tuviéramos el poder de retroceder en el tiempo, nos sorprendería lo mal acostumbrados que nos tenía el paradigma del rendimiento a la inmediatez y a la exigencia del “cliente” que paga. La solicitud de un servicio, una compra, una respuesta, una solución a mi problema, un cambio de look, una comida perfecta, un regalo, un cambio de trabajo, un viaje, una venta, etc. la obteníamos con un llamado, un click, un billete, un enojo, un especialista, una empresa, que aseguraba el cumplimiento de nuestras órdenes y deseos aun a costa de su propio beneficio. No por nada apareció Rappy en Chile, un servicio de delivery o entrega de comida que literalmente “volaba” por las calles satisfaciendo a sus “ocupados” clientes.

Sin embargo, con la crisis social primero y la Cuarentena después, las personas tuvieron que empezar a flexibilizar sus demandas y empezar a ejercer la paciencia. Paciencia para los tacos interminables producto de una manifestación; para que nos atiendan en un hospital o servicio público (aún más que antes); para obtener un certificado; para obtener un producto; para encontrar un trabajo; para que te hagan un trabajo; para que llegue un pedido; para recibir tus pagos; para recuperar la paz y el orden social etc. A eso, una vez que comenzó la crisis del Covid 19, hubo que sumarle: paciencia para estar encerrado, para convivir con los mismos, para aprender nuevas formas de vida, para realizar la rutina diaria, para contener las angustias propias y las de los que viven con nosotros, para esperar “la normalidad”, para recuperar la

libertad de movimiento; para volver a trabajar; para obtener seguridad económica y sanitaria; para ir a las compras del supermercado, etc.

Sin darnos cuenta, tuvimos que sacar las telarañas de un músculo que teníamos olvidado y que tiene mucho más que enseñarnos de lo que somos conscientes. Parte de la deshumanización propia del Paradigma Mecanicista de la Sociedad del rendimiento, pasó por creer que todo y todos funcionábamos como máquinas o robots. Un simple touch en una pantalla aseguraba un logro y el dinero nos garantizaba la inmediatez de nuestros deseos y necesidades.

Sin embargo, la vida humana no siempre fue así y quizás esta cuarentena nos puede ayudar a equilibrarnos y a humanizarnos por medio del ejercicio de la paciencia. Hace 100 años había que tener mucha paciencia para ir de viaje a otra ciudad; un viaje a Europa demandaba meses; un vestido o pantalón nuevo demoraba semanas; un trámite requería días; una mermelada exigía horas; un vínculo bello era para toda la vida. Ni tanto ni tampoco, podrán decir algunos y estoy de acuerdo, ya que la vida ha cambiado, los servicios se han multiplicado y optimizado y los vínculos se han ampliado, pero la vida; lo importante, sigue requiriendo paciencia porque no obedece a la lógica matemática de causa y efecto, sino que al amor y es justamente desde ahí de donde se puede comenzar a trabajar. Es por eso que en este texto vamos a diferenciar dos tipos de paciencia:

- *La paciencia con la “anormalidad”*: podríamos describirla como la frustración, molestia y tedio que da “perder el tiempo” en la espera de servicios, productos o formas de relación laboral y funcional que dábamos como obvias y que hoy ya no están operando igual.
- *La paciencia conmigo y con los demás*: es más compleja porque tiene que ver con la desesperación, rabia, depresión, angustia o cualquier otra emoción tóxica que se produce en nosotros o los demás, gatillada primeramente por la anormalidad, pero que en el fondo exagera la dificultad propia de las relaciones humanas y su convivencia. Sólo como un dato lamentable vemos cómo la violencia intrafamiliar ha aumentado en 500% en algunas comunas. ¿Es que se nos ha acabado la paciencia para vivir juntos? ¿Es que solo queda destruirnos para sobrevivir?

La complejidad de este tiempo es que ambas impaciencias se mezclan como un solo tejido y una lleva a la otra causando muchas veces conflictos, peleas, agresiones y hasta muerte.

Paz y Ciencia: Podríamos decir sin equivocarnos que la virtud de la paciencia es saber vivir en paz en todo momento y circunstancia, aun cuando no lo manejemos ni estemos cómodos o agradados con algo y/o con alguien. Por lo mismo, podríamos reiterar -hasta que cambie nuestro modo de pensar mecanicista- que somos seres vivos y que por lo mismo somos de procesos lentos y de alta complejidad. Para vivir en paz siempre, aunque sea imperfecta, debemos reconocer la diversidad que nos conforma a nivel relacional y que todos los puntos de vista se deben escuchar y considerar.

La ciencia de la paz por lo tanto vendrá inicialmente por reconocer y ser conscientes de qué nos pasa a nosotros/as mismos/as y poder administrar la tensión que provoca la distancia entre un deseo/necesidad versus la satisfacción de él o ella.

- *Deseos y necesidades superficiales:* son todos aquellos que se relacionan con “cosas de este mundo” pero no en sentido descalificador, sino la paciencia que se requiere para ponernos de acuerdo y funcionar relativamente bien. Por ejemplo, la paciencia frente a deseos superficiales puede ser el esperar tranquilo que los demás ordenen la casa, que llegue el pago de un trabajo que hice, que los niños jueguen y griten cuando estoy cansado; que no me enoje cuando me sacan las cosas de mi lugar; que no pueda salir a caminar; etc. Ejercitar esta paciencia en cuarentena ya es un trabajo muy exigente para cada uno de nosotros y que exige respirar muchas veces en el día y confiar en que ya pasará.
- *Deseos y necesidades profundas:* Muchas veces y gatillada por un detalle menor, surge la impaciencia profunda contra nosotros mismos y/o los demás porque no nos sentimos amados lo suficiente, validados o considerados y somos impacientes con nuestras relaciones. Queremos cambiar o que el otro cambie con un touch o bien “anular” el tema con un “mute” o silenciador que no funciona entre los humanos.

Lo complicado una vez más es que los deseos mundanos y los profundos se entremezclan sin que seamos conscientes, haciendo aún más difícil una sana convivencia y la posibilidad de ser y hacernos felices mutuamente.

Algunas estrategias para ayudarnos: La paz, como toda ciencia, se puede ir aprendiendo y entrenando cada día, en las pequeñas y grandes pruebas de la vida. Algunas ideas nos pueden ayudar:

- *El viejo truco:* respirar antes de actuar y/o hablar: hacer el acto consciente de parar y llevar oxígeno a nuestro cerebro -como lo vimos en el QuiroPipea y en

el silencio- nos puede ayudar a discernir mejor qué hacer y qué decir frente a algo o alguien que nos colma la paciencia.

- *Caminar*: El ejercicio físico de caminar, también permite bajar la impulsividad de nuestros actos y “armarse de paciencia” para enfrentar de mejor modo lo que estamos viviendo.
- *Motita o Shuriken*: Antes de actuar, piensa bien qué vas a lanzar, no sea que después te arrepientas del daño cometido o del que puedes recibir de vuelta.
- *Pensar en el Bien mayor*: La relación. Siempre que algo superficial te moleste, enoje o entristezca piensa si es relevante o no y cuánto afectará el vínculo que tienes. Más que tener la razón, piensa siempre en cuidar el amor o relación que tienes con los demás.
- *Expresar tus sentimientos oportuna y asertivamente*: si hay algo que te quita la paciencia en la convivencia busca el momento y la forma para que el otro en vez de sentirse amenazado, sea receptivo y empático.
- *Aplicar el tres a uno*: si quieres lograr un cambio de conducta en cosas mundanas; di primero tres cosas positivas y después lo que quieres corregir.
- Mirar en 360 grados la situación o a las personas involucradas para ver que si bien hay aspectos que te molestan, existe una mayoría que sí es buena y agradable de estar. Ver lo que los une más que lo que los separa.
- Dar por hecho que la vida es un proceso lento y complejo y que no todo se puede resolver. Apurar los procesos de otros es contraproducente.
- Ofrecer por un bien mayor aquello que nos cuesta. Por ejemplo, ofrecerle a Dios la molestia de un desorden y olvidarse de él (no se trata de ordenar lleno de rabia y después cobrar lo que se hizo) porque ya le pertenece a Dios.

Estos consejos pueden ser útiles o no a la hora de aumentar nuestra paciencia para con nosotros/as mismos/as y los demás, ya que todos ellos dependen de cuánto estemos dispuestos a amar. Sólo por amor se puede esperar; sólo por amor se puede renunciar; sólo por amor se puede sufrir; sólo por amor uno se puede negar a sí mismo y dar la vida por otros. Esta decisión de amar y tener paciencia real con otros que nos cuestan o con una situación específica, eso sí no puede ser en contra de nuestra salud mental y/o física. Si es amor sano y fecundo, debe ser un acto libre y ofrecido sin miedo ni abuso de ninguna de las partes.

Por último y quizás lo más importante, es confiar y descansar en Dios. Las pequeñas o grandes pruebas que nos ofrece la vida, EL/Ella las vive con nosotros/as, les saca el mayor provecho posible para nuestro bien y jamás nos abandona. Es muy importante aclarar que el Señor jamás nos manda pruebas, menos castigos; eso es parte de la construcción humana y su libertad, pero sí está presente en cada una de las cosas que vivimos y también está padeciendo esta Pandemia y cada una de las situaciones que nos quitan la paz.

"Vengan a mí los que van cansados, llevando pesadas cargas, y yo los aliviaré. Carguen con mi yugo y aprendan de mí, que soy paciente y humilde de corazón, y sus almas encontrarán descanso. Pues mi yugo es suave y mi carga liviana.»" San Mateo, 11, 29-30 (Biblia Católica Online)

CONCLUSIÓN

La paciencia en la vida y en sus procesos es clave para la felicidad, para auto regularnos y compartir luz a los demás. En tiempos de crisis, donde se clonan los impacientes frente a los tiempos, las soluciones y las exigencias de todo tipo, tenemos muchas ocasiones de practicarla y dar un testimonio diferente. Para eso, en vez de optar por el individualismo y el cumplimiento inmediato de nuestros deseos y necesidades, debemos amar más y con libertad a nosotros mismos y a los demás. De este modo cuidaremos la relación y pondremos en segundo plano el tener la razón, hacer las cosas a mi modo o ganar un punto de "verdad" en una discusión. El amor es lo primero y se manifiesta a través de la paciencia, siempre y cuando se cuide esa energía en todos y nadie se vea arrasado ni humillado por agresión o violencia de cualquier tipo.

¿QUÉ TIENE
QUE VER DIOS CON TODO ESTO?



RESUMEN

Sin duda en este tiempo, más de alguno se habrá preguntado por Dios. ¿Tendrá algo que ver? ¿Habrán enviado esta Pandemia intencionadamente para salvarnos de la destrucción o para destruirnos por el daño que nos hacemos? Más allá de la creencia particular que cada uno posea, la fragilidad de este tiempo nos puede llevar a una interesante reflexión religiosa, en el sentido de “religare”; es decir la relación con lo trascendente y las preguntas existenciales más radicales y honestas: sobre quién soy, de dónde vengo y a dónde voy. En este texto no queremos convertir a nadie a un credo particular, sino invitar al cuestionamiento profundo de nuestro ser en relación con todo y con todos, ya que, al ser seres relacionales, surge la inquietud natural sobre el vínculo inicial: quién me creó, por qué y para qué. En esta Cuarentena podemos y debemos cultivar nuestro espíritu, cuestionar nuestras creencias y madurarlas para navegar con certezas en medio de la incertidumbre y ser una pequeña “arca” para que los demás también se mantengan a flote.

Palabras clave: Dios, creencia, sufrimiento, otoño, muerte.

DESARROLLO

¿Quién es Dios para mí? Al mirar el cielo, a ver una flor, al ver nacer un niño o al ver morir un anciano, surge inevitablemente en nosotros el misterio de la vida y su Creador. Cuánto más puede surgir hoy la pregunta religiosa cuando vemos, vivimos y padecemos un cambio mundial tan radical. Quizás hasta ahora el tema trascendente y espiritual estaba relegado a una minoría en búsqueda de respuestas, ya que la inmensa mayoría de las personas, con gran esfuerzo, lograba sostenerse despierto en medio de la vertiginosidad del hacer, trabajar y rendir. El parar y la fragilidad que conlleva una crisis global, ha abierto la posibilidad de preguntarnos con honestidad quién es Dios para mí.

Debido a la secularización de la cultura, a la sociedad individualista y a la crisis de las iglesias institucionales en general, entre otras cosas, Dios -como concepto- se quedó encerrado en unas clases de catecismo añosas y obsoletas que nada tienen que ver con la mayoría de la humanidad ni con su presencia como persona con quien nos vinculamos permanentemente, aun cuando no seamos conscientes. Dios, en la mejor de las suertes es una idea, una creencia “bonita” y romántica, que se ventilaba para ciertos ritos e hitos, pero que no tenía nada que ver con la sociedad, con las dinámicas políticas, laborales, familiares, etc.

Ahora que estamos desnudos frente a la vida, desprovistos de toda certeza, respirando fragilidad y temor a la carencia, hoy son muchos los que han vuelto a preguntarse por Dios. ¿Es acaso un Señor justiciero, condenador, que saca cuentas de nuestros méritos y faltas? ¿Es acaso un padre presente y poderoso para el que nunca es suficiente lo que hacemos y somos? ¿Es acaso una energía anónima y arbitraria que actúa azarosamente jugando con nuestras vidas? ¿Es acaso un padre/madre irresponsable que después de crearnos nos abandonó a nuestra suerte? ¿Es acaso un titiritero que manipula nuestras vidas conociendo el destino de cada cual? ¿Es acaso un Padre y Madre, lleno de amor que se manifiesta en cada una de sus creaturas y las cuida con profundo amor? ¿Existe en realidad o es un invento de la humanidad? Más allá de lo que nos haya enseñado o traspasado la sociedad, es muy importante preguntarse cuál es nuestra vivencia real. No nuestro pensamiento, sino cómo es el vínculo (si es que existe) y qué debo desaprender o descubrir.

Podríamos decir, sin dejar casi a nadie afuera que Dios es Amor; es lo que es desde siempre y para siempre. Por el mismo amor que brota de sí, se va desplegando en la creación en forma infinita y permanente, irrigando con el soplo de vida todo lo existente de acuerdo con su naturaleza. Como Amor sostiene, irriga, contiene y da forma a lo conocido y parte de su ser se manifiesta en cada creatura. Dentro de la diversidad de sus manifestaciones, creó también al hombre y a la mujer, hechos a su imagen y semejanza, es decir como hijos e hijas de su corazón, con la libertad para discernir y elegir entre lo que lo nos acercaba más al Amor o nos alejaba de él. De este amor que parece que no puede contenerse es que aparece un Dios TriUnidad. No un Dios solitario, sino un Dios comunidad que baila sin parar y nos hace partícipes, en plena libertad, de ese goce sin fin de amar y más amar.

Siendo Dios Amor, hay algunas creencias muy arraigadas que es bueno cuestionarse para avanzar:

- Dios nos mandó esto como prueba: Por tradición deformada de la fe, aún muchas personas creen que el sufrimiento o una crisis tan fuerte como la que vive el mundo hoy, son pruebas divinas o francamente castigos por nuestra conducta. Lo que vivimos como dolor, es parte del proceso natural de la vida, muchas veces fruto del ejercicio de nuestra libertad y otras tantas, un juicio errado de la realidad. No tenemos nosotros la capacidad de ver el “gran bordado” de la vida y a veces juzgamos como malo, algo que a la larga logra el equilibrio y es lo mejor para todos. ¿Qué madre/padre sano anda “probando” a sus hijos, a ver si aguantan? Si somos imagen y semejanza de Él/Ella, parece que no calza ese modo de pensar.

- El sufrimiento: todos le arrancamos a sufrir porque hemos aprendido que es malo y hacemos todo lo posible por evitarlo y/o maquillarlo. Esta Pandemia, nos ha puesto el sufrimiento encima de la mesa y quizás ha llegado la hora de cambiarle su significación. La muerte, la enfermedad, el despojo, el dolor pueden ser la puerta de la salvación. El tema es no resistirse y fluir con la vida como el agua de un río, sin poner diques que causen tacos o inundación. Qué difícil vivirlo, pero todo está en lo que pensemos sobre las circunstancias actuales. Bueno o malo son juicios de valor de nuestra pequeña mente que produce pensamientos errados, acostumbrada a la zona de confort; sin embargo, también todos sabemos que no hay logro ni gozo, sin esfuerzo, sacrificio o dolor previo. La vida es un continuo de muerte y resurrección. El nacimiento de un ser humano es muy “traumático”, pero si no salimos de ese “útero” muere él y su madre. ¿Será evaluable de malo ese sufrimiento?
- Dios nos abandonó: Al ser Dios el Amor en su máxima expresión -más allá de lo que logre entender o imaginar nuestra comprensión- no puede dejar de amar. Es como el sol; un fuego continuo que no puede detener su luz y calor. Dios sólo es capaz de emanar amor y como buen Padre y Madre, también está con nosotros padeciendo el dolor de tantos. En su Trinidad, el Hijo, llevó a la divinidad el dolor a la dimensión divina, y se hace el mayor acto solidario impensable con su propia creatura.

Algunas preguntas y respuestas para consolar:

- *¿Cómo nos acompaña?* Si creemos en un Dios Amor manifestado como un pequeño holograma en todo lo visible e invisible, que se hace evidente en el tejido que nos conecta a unos con otros y con la creación, podremos sentir su compañía cada vez que nos vinculemos por amor y con amor con todo y con todos. Sentiremos su amorosidad en una mariposa, en un llamado telefónico, en un pedazo de pan, en el aire que respiramos y sobre todo en la comunión de corazones. Ya lo dijo Jesús, cuando dos o más se reúnan en mi nombre, estaré en medio de ustedes; es decir; cada vez que nos vinculemos en nombre del amor (ya sea física o virtualmente) Dios se hace presente, nos abraza, escucha y apaña.
- *¿Qué nos diría hoy Dios?:* No es casualidad que el tiempo de Cuarentena esté calzando con el tiempo Pascual; Dios nos dice, al igual que cuando se apareció a sus discípulos que estaban muertos de miedo: Paz y Alégrese. Paz porque nada escapa de la conducción de Dios y la salvación está en creerle y seguirle a donde nos lleve porque es lo mejor para nuestro ser y misión. Esa entrega y

disponibilidad es con la que tenemos que vivir hoy, incluyendo la muerte como opción. Alegría porque el cambio del mundo ya comenzó. No sin resistencias ni dolor -fruto de la libertad humana y de las decisiones que ha ido tomando- pero la vida triunfa siempre y el amor prevalecerá.

- *¿Es esto el fin del mundo?:* Personalmente creo que es el principio del fin del mundo que conocimos hasta hoy. Miles de años centrados en el conquistar, dominar y ganar están llegando a su fin, para dar paso a una humanidad colaborativa, respetuosa de la creación y consciente de su fragilidad y necesidad de vinculación. Quizás esta generación apenas sea parte del embarazo de una nueva civilización, pero hay que tener la certeza de que viene algo mejor y aportar lo más que cada uno pueda en esa construcción. Ser como esos hombres que edificaban las catedrales de la Edad Medieval; participaban en una obra que sabían jamás verían terminada, pero daban su vida por el pedazo en que podían aportar.
- *¿Y si me muero de algún modo?:* Todos estamos muriendo a lo viejo; estamos viviendo un verdadero otoño existencial y lo sabio es aceptarlo como parte de un proceso vital. Las hojas secas debemos soltarlas y no aferrarnos a ellas como si nos sirvieran para el mundo nuevo. Debemos morir a nuestro ego con todas sus máscaras y respirar aliviados, aunque nos parezca frío el aire al inicio. Después de este invierno vendrá la primavera y veremos con orgullo que este repliegue y desprendimiento de lo superficial dará bellas flores y sus frutos serán abundantes. Llegó la hora de soltar privilegios y comodidades, seguridades y banalidades, estatus y titulares; llegó el momento de la sencillez, de la solidaridad, de la fraternidad y la sustentabilidad. Es el tiempo de tener claro que los deseos no son lo mismo que las necesidades. Las necesidades son muy básicas para ser feliz: comida, agua, vestimenta y un espacio donde estar. En lo demás, “alguien” nos está obligando a pensar que tenemos muchas necesidades.
- *¿Cómo aferrarse a Él/Ella en lo cotidiano?:* desde el punto de vista práctico la gratitud es el mejor acceso al corazón de Dios. Reconocer como regalo hasta lo más “obvio” será el inicio de un diálogo fecundo y maravilloso de donde sacaremos las respuestas a los desafíos de cada día. Hacer pausas para estar con Dios también nos permite revisar y darnos cuenta de su “paso” por nuestros días. Bendecir los alimentos en el almuerzo y la noche es una práctica que fortalece la comunidad y por último realizar QuiroPausa diaria de 6 a 8 minutos también. ¿Cuándo sales a comer fuera o estás en una fiesta familiar, te atreves a persignarte y dar gracias antes de comenzar a comer?

- *¿Cómo contagiar su amor a otros y a la creación?:* Dios cuenta con nuestras manos, nuestra inteligencia, nuestra creatividad, nuestra vida para que seamos sus colaboradores amoristas y seamos testimonios vivos de su presencia. En todo amar y servir, como decía San Ignacio, es un mantra que debe ordenar nuestros pensamientos, deseos y acciones en todo momento y lugar; en especial en nuestra comunidad y por las redes sociales para equilibrar las energías negativas por otras de esperanza y bondad.

CONCLUSIÓN

Dios/Amor TriUnidad puede ser el mejor regalo y descubrimiento de esta crisis si es que dejamos atrás creencias obsoletas y nos vaciamos del mundo antiguo para llenarnos de su amorosidad. Dios está en todo y en todos como un holograma de su totalidad eterna e infinita y es nuestro desafío poner atención para conectarnos con esta fuente inagotable de amor. Salimos de Él/Ella y nos encarnamos para experimentar la vida humana y disfrutar de su creación a cabalidad. En el peregrinar, el desafío de cada uno es desplegar el matiz o tono único de su originalidad amando y sirviendo a los demás. De ese modo somos felices y plenos y vamos retornando al hogar construyendo nuestro propio cielo y el de los demás. La vida es un regalo que Dios nos da, un privilegio y un don, que podemos multiplicar en bien o “chingarnos” en la oscuridad del miedo y la falta de luz de quien no conoce el Amor y su potencial creador de comunidad.

LAS MUJERES Y EL CORONAVIRUS



RESUMEN

En este texto pondré especial énfasis en cómo las actitudes, acciones propias de la energía femenina nos pueden ayudar. Para eso utilizaremos refranes y frases populares para ayudar en la recordación de ellas.

DESARROLLO

Apenas acaba de pasar el Día de la Mujer, donde lamentablemente fue el dolor y el sufrimiento los que nos pusieron en el calendario de honor. Hoy, y debido a la inédita y compleja situación del Coronavirus, donde la incertidumbre y el dolor también están en nuestra mesa, tenemos la tremenda oportunidad de transformar la historia y poner nuestra impronta para aportar a la salvación del mundo y de cada una de nuestras familias.

Es por eso que dedico esta reflexión a las millones de mujeres de todo el mundo que hoy temen por sus familias, que siguen trabajando -quizás más que nunca- por alimentarla y mantenerla sana del cuerpo y del alma, que se desvelan en beneficio de los demás, que contienen a sus parejas preocupados del futuro, que ayudan a sus hijos en las tareas, que consuelan a sus padres, que crean soluciones nuevas y que se organizan como nadie para sacar adelante la vida. Las mujeres sabemos de eso y hoy debemos alzar la voz e influir en nuestros núcleos con sabiduría, astucia y buen humor.

Sólo una aclaración para que nadie se vaya a confundir: para salvar la vida y a la humanidad necesitamos a todos los hombres y mujeres de buena voluntad.

Para ayudarnos en esta tarea, y utilizando la sabiduría popular, me ayudaré de ciertos refranes y frases para facilitar la recordación de actitudes que nos pueden ayudar en esta cuarentena a ser firmes y flexibles y resistir, como la planta del bambú, cualquier adversidad:

Al mal tiempo, buena cara: Es clave que nosotras las mujeres partamos el día con optimismo, con una sonrisa y con buen humor. No saben cuánto eso influye positivamente en los demás integrantes de la familia y del hogar.

Lo que se acepta duele menos: Aceptar lo que estamos viviendo, sin resistencias, reclamamos ni quejas, fluyendo con libertad por las circunstancias y adaptándose rápida y alegremente a los cambios de agenda, de prioridades, de bienes, de rutinas, de todo en realidad.

Pon los huevos en distintas canastas: El trabajo de llevar adelante una familia y una casa, no puede recaer malamente en una sola persona. Delega, organiza a cada miembro de tu comunidad para que aporten por turnos y sea un trabajo de equipo todas las responsabilidades.

A cualquier dolor, la paciencia es lo mejor: En especial con los maridos, parejas, jóvenes y todos los que no tienen la costumbre de estar tanto en casa. No enganchar en sus berrinches, reírse con ellos de sus mañas y dales las oportunidades para que aprovechen este “regalo” a su manera y con sus tiempos.

No es culpa del chancho sino el que le da el afrecho: Muchas mujeres, malcriadas en un machismo cultural, se quejan de que deben hacer todo y que el resto no sirve para nada. No sólo debes delegar, sino enseñar lo obvio (desde lavar la ropa, hacer una cama, hasta cocinar un huevo), tolerar los errores y valorar los procesos de aprendizaje y no sólo los resultados.

A Dios rogando y con el mazo dando: Aprovecha de rezar y hacer rezar a los tuyos con alegría y creatividad. Que tener a Dios en medio de ustedes sea un gozo y una esperanza cotidiana en medio del encierro, dedicando mucho tiempo a escucharse y a dialogar con el corazón.

No hay mal que por bien no venga: Sacar de cada contrariedad un tesoro, un regalo para compartir en familia con buen humor e inteligencia superior. Para eso es bueno detenerse en cada piedra que vayamos encontrando y tener la certeza de que servirá para construir el laberinto de la vida.

Lo que se siembra se cosecha: Este tiempo de cuarentena es una verdadera siembra de vivencias y recuerdos que jamás olvidaremos. Siembra juegos, cuentos, canciones, recetas, conversaciones lindas, oración, encuentros, cooperación... o sea AMOR en todas sus expresiones con paciencia.

Elije bien tus batallas: Prioriza lo que realmente es importante para tener una linda experiencia en casa. Suelta las estructuras que te ahogan en cuanto a rutinas y reglas; sé firme en lo importante, por ejemplo: el respeto y la cooperación y actúa con tolerancia cero frente al egoísmo y la desconsideración.

Mira el vaso medio lleno: para muchas familias el tema económico es una gran preocupación. Enfoca a todos en lo que sí tienen y eleva la frecuencia para que no cunda el pesimismo ni la tensión. Lo primero es la salud, el amor y la familia... todo el resto “en el camino se arreglará la carga”

Lo perfecto es enemigo de lo bueno: Muchas mujeres en su afán de ser súper mujeres todo poderosas, se “inventan” mil deberes, órdenes y planes para tener la casa y familia perfecta. Eso no es sano y te puede enfermar a ti y a los tuyos.

No hay mal que dure 100 años: tengamos mucha esperanza e irradiémosla alrededor con todos nuestros pensamientos, palabras y obras.

Como no sabía que era imposible, lo hizo: Que no sea solamente la lógica humana la que nos mueva ni ordene; sino la lógica del amor que supera todas las barreras vence todas las batallas y permite sacar adelante lo que nadie pensó posible.

CONCLUSIÓN

Así lo hizo la Virgen María, así lo han hecho tantas mujeres a lo largo de la historia; ahora nos toca a cada una de nosotras ser un pilar en nuestras casas, un bambú de raíces muy profundas enraizado a la fe y al amor, firmes para que prime la cordura, la solidaridad y la confianza en Dios; flexibles frente a las adversidades de cada día y creativas al máximo para generar vida y nutrientes para todos donde no los hay.

Así como María intervino en las Bodas de Caná para que no faltase el vino; intervengamos todas en nuestras iglesias domésticas para que seamos agradecidos y celebremos cada día con alegría y con paz el hecho de estar reunidos y vivos bajo un techo y un hogar. El mañana se preocupará de sí mismo porque cada día tiene su afán.

LOS HOMBRES Y EL CORONAVIRUS



RESUMEN

Hombres ejemplares y su legado nos servirán de inspiración para atravesar la crisis y poder ejercer un liderazgo efectivo y afectivo en nuestra familia y sociedad. No es fácil salir de la zona de confort y enfrentar la adversidad, pero hubo algunos que nos dieron luces y nos pueden iluminar.

DESARROLLO

Claramente nadie la ha sacado gratis en la historia de la humanidad, pero sí hay personas que han llevado la carga del paradigma del rendimiento, del éxito y de la imagen con mayor fuerza han sido todos los hombres del mundo. Desde pequeños a muchos la cultura les impone un corsé de hacer grandes obras, tener muchas cosas, ser fuertes frente a toda circunstancia, ocultar sus verdaderas emociones y sensibilidad, ser viriles en la sexualidad, ser proveedores y controladores de todo imprevisto y por, sobre todo, mantener una imagen de éxito, juventud y dureza que nadie puede doblegar.

Esta caricatura de los hombres si bien está llena de matices y hay tantas variantes como personas de este género, hoy está en jaque absoluto producto del Coronavirus. Dejar de trabajar, irse a casa, no tener control de nada, asumir el miedo y la incertidumbre, compartir tareas, no poder responder a la seguridad económica, no poder salir “a sus cuevas” de soledad, dejarse conducir por otros, el desapego, lo doméstico, lo íntimo... en definitiva, la fragilidad no es algo que se les de en forma tan natural producto de la educación que la mayoría recibió.

Muchas mujeres hoy bromean porque tienen a sus parejas en casa y parecen leones enjaulados. Era que no; a los hombres no sólo les cambió el mundo donde nadaban como peces en el agua, sino que los enviaron a territorio desconocido y deben aprender las nuevas herramientas para sobrevivir y disfrutar lo que puede ser una tremenda oportunidad para completarse como seres humanos.

Mujeres y hombres tienen potencias femeninas y masculinas que deben reconocer, integrar y equilibrar para desplegar todo su potencial. El paradigma del rendimiento nos estaba llevando a todos hacia un lado de las fuerzas (el masculino); el Coronavirus nos está permitiendo ir al otro lado y complementar la vida y de paso, salvar a la humanidad.

Mi intención con este escrito es ayudar a todos los hombres buenos, trabajadores, padres, hijos, hermanos, abuelos, parejas y esposos que están desconcertados por este cambio, respiran la inadecuación y quieren aportar desde la riqueza de su ser a sus familias y a la humanidad.

Me ayudaré de hombres ejemplares de nuestra historia, como Gandhi; Mandela, Freddy Mercury, San Ignacio, San Pablo y el mismo Jesús, que acertaron a sacarse el corsé, a respirar profundo su humanidad y vivir con libertad y gozo su modo único de ser, que no es casualidad.

M. Gandhi: *“La persona que no está en paz consigo misma, será una persona en guerra con el mundo entero”.*

Su legado es inmenso, pero un consejo para estos tiempos de cuarentena es que como hombre estés en paz contigo mismo. No te castigues por lo que hiciste o por lo que dejaste de hacer y permanece tranquilo confiado en Dios y en los que te acompañan -física o virtualmente-.

San Pablo: *“Si Dios está con nosotros; quién podrá contra nosotros”*

. Aprovecha el nuevo tiempo de que dispones para cultivar la espiritualidad. Lee y ve videos que cultiven tu espíritu (y no sólo de acción, diversión o violencia) y te hagan volver a Dios como el Hijo pródigo, con confianza de la fiesta que te espera. Tu fe está siendo observada por otros y puede ser un gran testimonio.

Mandela: *“Aprendí que el coraje no era la ausencia de miedo, sino el triunfo sobre él. El valiente no es el que no siente miedo, sino el que vence ese temor”.*

El miedo será nuestro invitado de honor por mucho tiempo: miedo a enfermarse, miedo a no tener dinero, miedo a fracasar... pero lejos de no tenerlo, debemos mirarlo a la cara, compartirlo con los nuestros y ver cómo se va achicando y encontrando soluciones que jamás habrías pensado.

Ignacio de Loyola: *“ Comienza haciendo lo que es necesario, después lo que es posible y de repente estarás haciendo lo imposible”.*

Anda de a poco, dándote tiempo de adaptarte. No esperes resultados, pero no dejes de aprender cada día algo más. Un día verás al hombre nuevo que surge de ti y lo felices que estarán todos los que te aman.

Freddy Mercury: *“Puedes tenerlo todo en el mundo y aún así ser el hombre más solitario del mundo. Y esa es la soledad más amarga”.*

Aprovecha este tiempo para estar con los que amas, para hacer lo que siempre querías hacer y no podías o no tenías tiempo, juega, baila y disfruta de esta rara libertad que te permite encontrarte sin caretas con los demás.

San Alberto Hurtado:
“La sonrisa “No cuesta nada, pero vale mucho. Enriquece al que la recibe, sin empobrecer al que la da”.

Procura despertarte y multiplicar sonrisas en tu casa, en los mensajes que envíes, en las pequeñas tareas domésticas, en los desafíos laborales... Con una sonrisa, todo fluye mejor.

Facundo Cabral: *“El que no está dispuesto a perderlo todo, no está preparado para ganar nada”.*

A diario ejercita el desprendimiento y el soltar la vida que antes tenías. Agendas, servicios, privilegios, negocios ya no están... y sigues vivo igual. Con las manos así de vacías, puedes empezar a recibir bendiciones que jamás imaginaste.

Borges: *“He cometido el peor pecado que uno puede cometer: no he sido feliz”.*

En vez de lamentarse o preocuparse por este abrupto cambio de vida, aprovecha de ser feliz cultivando tu vínculo contigo, con tus seres amados, con la creación y si eres creyente, con Dios. Todos siempre ha estado ahí, sólo que quizás estabas muy ocupado trabajando.

Víktor Frankl: *“Cuando ya no podemos cambiar una situación, tenemos el desafío de cambiarnos a nosotros mismos”.*

Dijo esto desde un campo de concentración. Hoy lejos de querer controlar la realidad que enfrentamos, la única salida es cambiar nosotros; cambiar prioridades, creencias y supuestos que nos tienen atados y no nos permiten disfrutar del milagro de estar vivos y encontrarle un sentido bondadoso a lo que estamos viviendo.

CONCLUSIÓN

Hombres notables y frases hay miles, pero para finalizar prefiero terminar con Jesucristo cuando nos dice a todos “Hay que ser como niños para entrar en el Reino de los cielos”(Mt 18,3). En este tiempo de incertidumbre, «Confía en Dios como si el éxito de tus obras dependiera de ti y no de Dios, pero también como si, al final de la obra, todo fuese hecho solo por Dios, y nada por ti».

Todos y todo estamos en las manos de un Padre/Madre Dios que nos conoce y ama y jamás nos abandonará.

¿QUÉ HARÍA CRISTO
EN MI LUGAR?



RESUMEN

Como todos, estoy al menos sorprendida por lo que estamos viviendo como humanidad y agradecida de los múltiples mensajes que llegan para enfrentar de mejor forma esta crisis de salud mundial. Videos, memes, escritos, programas, columnas han brotado con la misma velocidad que el Coronavirus dando consejos, análisis, instructivos, protocolos y hasta chistes para amenizar. Sin embargo, una mirada de fe y de esperanza también nos puede alimentar el alma que está asustada frente a la incertidumbre actual.

DESARROLLO

¿Qué haría Cristo si estuviese viviendo en carne y hueso lo que enfrentamos hoy? Quizás sus propias palabras nos pueden orientar:

- **Obediencia y civilidad:** “Den al César lo que es del César, y a Dios, lo que es de Dios” (Mt 22,21) : Hoy la autoridad y el bien común deben volver a ser prioridad, en el sentido de obedecer a las autoridades expertas y no aventurarse en actividades temerarias que pueden afectarnos o afectar la salud de los demás. Lo peor sería negar la complejidad de lo que estamos viviendo en especial para la población de riesgo.

- **Contemplar y meditar:** Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón, y con toda tu alma, y con toda tu mente. Amarás a tu prójimo como a ti mismo (Mc 12, 29-31): Ambos son los mandamientos fundamentales y que esta crisis nos da la oportunidad de vivirlos en plenitud. Dios se nos manifiesta en la naturaleza, en los más pobres, en los demás y en nuestro propio ser. Esta es una invitación obligada a PARAR y meditar sobre nuestro modo de vivir y qué debemos cambiar como personas y como paradigma global.

- **Ser buen samaritano:** Vete y haz tu lo mismo, concluyó Jesús. (Lc 11,37): Si bien no nos podemos acercar físicamente unos a otros, hay mil modos de cuidarnos unos a otros: volver a llamar por teléfono (y no sólo mandar WhatsApp), escribir mensajes lindos y extensos (como las cartas de antes) y enviarlos a quien las necesite; buscar canciones que les puedan agradar; mandar recetas y o manualidades para hacer en casa; hacer regalos virtuales como flores, chocolates o peluches que puedan sacar una sonrisa a alguien que lo necesite o esté solo.

- **Ver los signos de los tiempos:** Y a la gente le decía: Cuando ven levantarse una nube sobre el occidente dicen enseguida: "Va a llover", y así sucede. (Lc 12, 54) No podemos

seguir ciegos y sordos frente a una voz que nos grita la necesidad de un cambio; de volver a lo esencial, de reconocer nuestra fragilidad, de unirnos como miembros de una gran familia, salir del individualismo y actuar cooperativamente; ser solidarios y valorar lo importante.

- **No al miedo; sí al amor:** Jesús les dijo en seguida: «¡Ánimo, soy yo, no teman! (Mt 14, 27) Que no cunda el pánico es una máxima que nos debe ordenar a diario en nuestras decisiones y acciones. No acaparar alimentos, no atochar las clínicas, mantener la calma, dar calma a los más pequeños y vulnerables, rezar en familia, aprovechar el silencio, alimentar bien el alma y conectarse con la certeza de que esto también pasará y que hay un misterio de bondad oculto en esta adversidad que sólo los humanos podemos desplegar si actuamos con amor y no por temor.

- **Estar en paz y propagarla:** Les dejo la paz, mi paz les doy. Una paz que el mundo no puede dar. No se inquieten ni tengan miedo. (Jn 14, 27) Los ánimos se suelen irritar en estas condiciones y debemos hacer un triple esfuerzo por mantener la paz y el buen trato en nuestras relaciones diarias. Pedirse perdón rápidamente, promover el buen humor y la creatividad y aprovechar el silencio y el tiempo en casa para reencontrarnos y estrechar los vínculos con los demás, con los lugares, los objetos, las ideas, y con Dios.

- **Cobijarnos en María:** *Mujer ahí tienes a tu hijo (...)* Ahí tienes a tu hijo (Jn. 19,26-27) Desde ese momento doloroso en la cruz Jesús nos entregó a María como mamá para protegernos, guiarnos, apapacharnos, contenernos, unirnos como hermanos y mostramos el camino. Recémosle a diario, invoquemos su ayuda en nuestras preocupaciones, cuidemos como ella los detalles, celebremos como ella en Caná, sirvamos en silencio, estemos al pie de los que sufren y no perdamos nunca la fe.

Una mirada mística como la de Jesús viene a ser un bálsamo para nuestra incertidumbre, para nuestra necesidad de respuestas, para la búsqueda de sentido, para vivir en el amor aún en la tormenta y saber que tenemos mucho que agradecer cada día y que cada día tiene su afán.

“Por eso les digo: No se inquieten pensando qué van a comer para poder vivir, ni con qué vestido cubrirán su cuerpo. Porque la vida es más importante que el alimento y el cuerpo más importante que el vestido. Observen a las aves; no siembran ni cosechan, ni tienen despensas ni graneros y Dios los alimenta. ¡Cuánto más valen ustedes que los pájaros! Lc 12.22-24



Somos una Fundación al servicio de una humanidad que necesita con urgencia hombres y mujeres nuevos, capaces de morir a sus egos y a sus miedos para darse por amor a los demás.






Fundación Vínculo es una institución sin fines de lucro que nace para facilitar el desarrollo bio-psico-espiritual humano en todos sus ámbitos a partir de la filosofía, pedagogía, metodología y didáctica de la Pedagogía de los Vínculos. Buscamos promover y acompañar un proceso de humanización de todos los actores de la sociedad, formando líderes que trabajen por el amor, vínculos sanos y nutritivos a través de su testimonio y sus acciones, para generar así una verdadera transformación social.

La mística del bambú nos inspira porque queremos transformarnos en hombres y mujeres con raíces tan profundas que nos permitan enfrentar la vida con fortaleza y flexibilidad. Para cooperar en esta Cruzada Amorista realizamos programas de formación presenciales y online, ofrecemos libros y publicaciones que promueven los vínculos para todas las edades, hacemos conferencias, talleres y encuentros para multiplicar el bien.

Queremos hacer
cosas bonitas
y hacerlas bien



FUNDACIÓN VÍNCULO

 fundacionvinculo.cl  [fundacionvinculo](https://www.facebook.com/fundacionvinculo)  [fundacion_vinculo_](https://www.instagram.com/fundacion_vinculo_)
 info@fundacionvinculo.cl  +569 8505 7769