

Servei de Documentació:
«El Anuncio cristiano en tiempos de confinamiento.
Iniciación práctica a la fe cristiana »



Servei de Documentació

Unió de Religiosos de Catalunya • Centre de Vida Religiosa i Espiritualitat
Plaça d'Urquinaona, 11, 2n 2a (08010 Barcelona) Tel. 93 302 43 67 sec.general@urc.cat - urc.info@gmail.com

Autor	Xavier Morlans i Molina
Títol	El Anuncio cristiano en tiempos de confinamiento Iniciación práctica a la fe cristiana
Font	El propio autor
Publicat	28 de març de 2020

257

L'ANUNCIO CRISTIANO EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO

INICIACIÓN PRÁCTICA A LA FE CRISTIANA



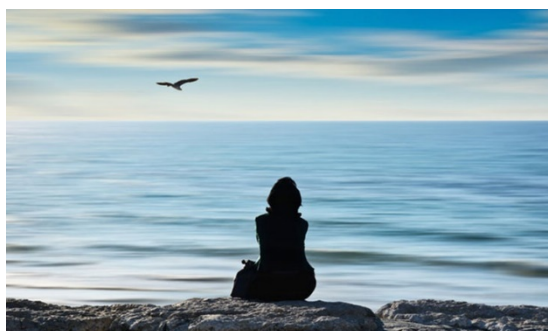
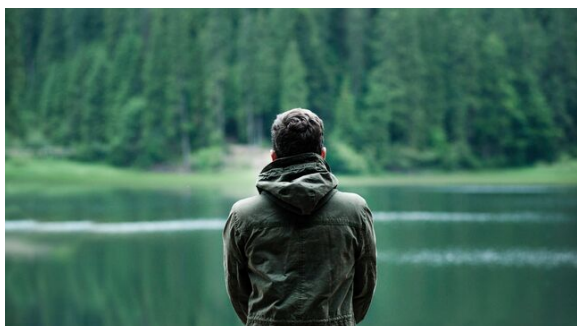
EL ANUNCIO CRISTIANO EN TIEMPOS DE CONFINAMIENTO

INICIACIÓN PRÁCTICA A LA FE CRISTIANA

Xavier Morlans i Molina
Profesor de la Facultad de Teología de Cataluña
Coadjutor del Hospital de Campaña Sta Ana (Barcelona)
xaviermorlans@gmail.com

CONTENIDO

1. El gusto del silencio (Domingo)
2. El órgano interior (Lunes)
3. El discernimiento de espíritus (Martes)
4. Las ideas-ruido (Miércoles)
5. Tu mascarilla interior (Jueves)
6. ¿Océano o desierto? (Viernes)
7. Situaciones límite y sentido de la vida (Sábado)
8. ¿Salvación iluminación o per un mediador externo? (Domingo)



1. Desde el confinamiento

Amigas y amigos además de cuidar en todo lo que podamos (WhatsApp, llamada, visita, grupos de vecinos organizados) a quienes padecen la enfermedad o alguno de sus efectos, el gran reto que tenemos por delante es, al menos durante 15 días, tener que estar con nosotros mismos y con aquellos con los que compartimos vida y vivienda.

Acabo de recibir un mensaje de una madre con tres hijos adolescentes: "Me empieza a gustar mucho este estilo de vida, tienes tiempo para meditar y sentir sensaciones grandes que sólo el silencio te deja sentir". Bingo !!

EJERCICIO 1

Encontrar el gusto del silencio.

- Antes de poner en marcha la tele, la radio o ajustarte los auriculares, tomate un tiempo para saborear el silencio.
- Busca un rincón de la casa más silencioso donde te encuentres con tu intimidad. Páctalo si es necesario con los que compartes piso.
- Escucha el silencio.
- Supera el temor, incomodidad, miedo o pereza inicial.

Los primeros 5 minutos son los peores ... te vendrán mil ideas sobre lo que podrías hacer ... menos lo que necesitas: empaparte de silencio.

- Te puede ayudar la respiración acompasada.
- Y con el silencio "sensaciones grandes" como dice aquella madre.

2. EL ÓRGANO interior

E.F. Schumacher - no el piloto de fórmula 1, sino el economista británico que escribió uno de los libros más influyentes del s. XX, "Small is beautiful" (1973), pionero en el ecologismo y en la crítica al modelo de progreso capitalista desbocado y sin límite - decía:

"Alguien me sugirió que podía mejorar notablemente mi salud y mi felicidad dedicando QUINCE MINUTOS al día a unos ejercicios de relajación y concentración. La práctica modesta de dejar que mi tranquilidad interior fuera aflorando me llevó a estos descubrimientos insospechados: como un contador Geiger MI YO MÁS PROFUNDO comenzó a reaccionar. "

Schumacher llama ÓRGANO INTERIOR a esta dimensión interior que no coincide con la razón o inteligencia crítica.

"Cuando algo es verdad este "órgano" me avisa a menudo mucho antes de que mi razón sea capaz de entender cómo es que podría ser verdad" ("Esto es lo que creo", Questions de vida cristiana 229 (2008) 105 -108).

EJERCICIO 2

Dejando aflorar tu órgano interior que no es tu razón analítica.

- Ve a tu rincón
- Relájate a tu ritmo tranquilo de respiración
- Deja fluir tu órgano interior, intenta percibirlo
- 15 minutos (= 1% de las 24 horas !!!).
- Intentar detener tu razón crítica y ver si aflora este órgano interior, aunque sea experimentando una serenidad que no te la da el uso de la razón (necesaria para otras cosas).

3. EL DISCERNIMIENTO DE ESPÍRITUS

Cayó herido al pie de la muralla en defensa de la ciudad. Le llevaron a su casa. Obligado a un largo confinamiento por convalecencia, pidió algo para leer. Pusieron en sus manos libros de aventuras de caballerías (los cómics de la época) y vidas de santos.

Nuestro personaje comenzó a darse cuenta de que cuando leía libros de caballerías al principio sentía una gran excitación, pero luego le quedaba un sabor de vacío y melancolía. Por otro lado, cuando leía las vidas de los santos al principio le costaba y sentía como una resistencia, pero cuando acababa le quedaba paz y alegría en el corazón. Así comenzó "el peregrino" – tal como él se llama en su autobiografía – a distinguir o apreciar el "discernimiento de los espíritus". Era vasco, de Loyola y se llamaba Ignacio, creador de los Ejercicios Espirituales y fundador de los jesuitas.

También tú estás aprendiendo estos días el "discernimiento de los espíritus": Cuando después de desayunar con todo el día por delante, si empiezas con el móvil, miras los últimos vídeos que te han enviado, y chateas, o te pones a leer periódicos (digital o papel) o te pones una serie de Netflix... algo dentro de ti - ¿tu órgano interior? – te dice que has cogido el camino más fácil, el más gratificador a corto plazo ... Mientras si, a pesar de una cierta pereza inicial, optas por priorizar ponerte a realizar uno de estos ejercicios (u otros similares) experimentas gradualmente una mayor satisfacción.... Al igual que el Caballero herido en su confinamiento de Loyola. ¡¡Felicitaciones!! ¡Lo estás aprendiendo por ti mismo/a!

EJERCICIO 3

Distinguir o "discernir" los estados de ánimo o "espíritus"

-Ve a tu rincón, habilitado para la ocasión (un silla bajita una butaca con respaldo derecho, una velita, un icono o una pequeña cruz, o la reproducción de Van Gogh que tanto te inspira)...

-Relájate concentrándote en la respiración sin forzarla

-Cierra los ojos y deja fluir desde la parte interior del corazón...

- **Plantéate estas preguntas sin precipitar una respuesta mental rápida:**

-¿Es eso cierto lo descrito más arriba, que tiendo a hacer primero lo más fácil y deo para "después" lo más costoso?

-¿Es cierto que cuando actúo de esta manera, me queda un poso de vacío y cuando en cambio priorizo empezar con lo que requiere un poco más de dedicación a los demás, o a mí mismo en un sentido mental o espiritual, me cuesta meterme en ello pero luego siento una satisfacción más honda?

- Deja que la pregunta se pasee por tu interior

No respondas inmediatamente con la mente. Deja que hable tu órgano interior.

- Acabados los 15 minutos puedes tomar nota breve y telegráfica de la respuesta que ha aflorado desde tu interior.

4. IDEAS-RUIDO

Es automático. Sólo tienes que ponerte en tu rincón para tratar de hacer estos 15 minutos de silencio y ya te vienen a la mente un montón de ideas:

- Llamar a tus parientes
- Pregúntale al vecino de abajo si quiere que le traigas algo cuando salgas a comprar
- Ordenar ese estante de libros mal colocados ...

Esto cuando las ideas no son más adversas:

- "Lo que voy a hacer es una pérdida de tiempo"
- "Esto son cosas de curas y monjas que no nos llevan al verdadero compromiso que es necesario estos días"
- "Esto es promover el individualismo..."

BIENVENIDO/A AL "CLUB"!

¿Te atacan estos pensamientos?

"Ergo": ¡Estás en el buen camino!

EJERCICIO 4

Cómo neutralizar la "ideas-ruido"

1. Saludarle de buen humor como la canción de Simon y Garfunkel: "*Hello darkness, my old friend*" (The Sound of Silence).

2. Tener un libretita al lado donde apuntas muy brevemente las "Ideas-ruido":

Trazas una cruz en toda la página dividiéndola en 4 espacios:

- a) Cosas que tengo que hacer hoy
- b) Recuerdos negativos que tendré que enfrentar en otro momento.
- c) Ideas positivas
- d) Otros...

Una vez que has anotado la idea-ruido queda desactivada.

Y tú... a lo tuyo.

3. Siéntate en tu rincón, con la espalda bien recostada en ángulo recto y concéntrate en tu respiración tratando de seguir mentalmente el recorrido que efectúa el aire de entrada y de salida (al principio cuesta un poco, pero lo que importa es intentarlo).

4. Deje que emerja lo que te dice tu "órgano interior", deja que tu maquinaria mental se pare (aunque nunca del todo), déjate inundar de lo que viene de tu interior más hondo

¿Que vienen ideas-ruido ? ¡A la libretita con ellas! Y tú...a lo tuyo". ¡Paz y bien!.

5. TU MASCARILLA interior

"En caso de despresurización se desprenderán ante ustedes unas mascarillas con oxígeno. Por favor, antes de colocarlas a los niños, póngase primero su propia mascarilla." Lo hemos escuchado docenas de veces, cada vez que tomamos un avión, y sin embargo, nunca acabamos de aplicarlo a las pequeñas o grandes emergencias de la vida cotidiana.

En estos días, por ejemplo, cuando intentas hacer estos 15 minutos de silencio, puede que vengan a tu mente multitud de ideas-ruido del tipo: "*Con tanta gente que necesita mi ayuda, esto mío es puro egoísmo*". Nada más falso: si no te colocas tu mascarilla interior bien colocada, no podrás ayudar a los demás. Estos 15 minutos de oro te ayudan a consolidar tu protección interior que te permitirá resistir la monotonía del confinamiento o el stress del trabajo, especialmente en el mundo de la sanidad.

EJERCICIO 5

Colócate tu mascarilla interior

+ Apostado/a en tu rincón de concentración diaria.

1. Inspira por la nariz, no por la boca, sin forzar la respiración, con naturalidad. Trata de seguir mentalmente el recorrido del aire hasta inflar los pulmones. Reten unos momentos el aire y expúlsalo intentando imaginar el camino de salida hasta que el aire sale un poco templado por la nariz.

Si vienen ideas-ruido las "aparcas". Puedes utilizar el recurso de apuntarlas brevemente en tu bloc de notas.

2. Puedes decirte a tí mismo frases mentales como las siguientes, lentamente y dejando intervalos entre frase y frase para poder escuchar o recibir algún movimiento o palabra interior:
 - "Quiero dejar que mi órgano interno -que no es mi razón crítica- me hable"
 - Quiero estar abierto a lo que mi órgano interno me quiera decir o hacer notar
 - No quiero ponerle barreras mentales o emocionales.
3. También puedes dejar que resuene frases como esta:
 - "Es necesario:
 - ternura para cuidar de nosotros mismos,
 - voluntad de hacer pequeños cambios y
 - humildad para entender que todos tenemos descosida el alma"
 - "Los cambios reales son pequeños y constantes y sólo dependen de uno mismo" [Anabel GONZÁLEZ, La Contra, La Vanguardia, Miércoles 18 de marzo de 2020]

6. ¿Océano o Desierto?

La idea de que somos una gota de agua que encontrará la felicidad en la fusión con el océano, hoy es hegemónica. Esto significa que una gran mayoría lo considera verdadero y correcto sin tener que probarlo. ("Hegemonía": Concepto de Antonio Gramsci, comunista italiano de los años 20, siglo XX). Otra idea, sin embargo, se abre camino contraculturalmente: Somos peregrinos en medio del desierto. Tú eliges. En el océano TODO es igual a TODO, que es como decir que no hay NADA. En el desierto hay al menos la posibilidad de tratar de orientarse y caminar hacia alguna dirección con la esperanza de encontrar un oasis con palmeras y agua para saciar la sed. (Josep Ma ESQUIROL, *La resistencia íntima*, 2015, Cap. VIII). Tú eliges. Aquí seguiremos el camino del desierto.

EJERCICIO 6

- + La relajación usual en tu rincón del silencio esquina concentrado/a en tu respiración.
- 1. Deja que resuenen dentro de ti estas preguntas
 - "¿De qué tengo sed yo ahora mismo?"
 - "¿Qué deseo con toda mi fuerza en este momento?"No respondas inmediatamente con la cabeza. Dale tiempo a tu órgano interno para que se exprese con libertad. Escúchalo. No te sorprendas por los deseos más inesperados que pueden aparecer desde dentro de ti. No todo lo que llevamos dentro es bueno; pero es bueno dejar que emerja todo lo que llevamos dentro. Toma una breve nota tu libretita de peregrino, si quieres, y no pienses más en ello (en lo negativo)
- 2. Plantéate con gran paz esta otra pregunta:
 - ¿Dónde trato de saciar mi sed?
 - (Cosas, lugares, actividades, personas, organizaciones, etc...)Dale tiempo a tu órgano interior para que responda con sinceridad.
- 3. Nueva pregunta:
 - ¿Quedo realmente saciado una vez que trato de calmar mi sed en estas cosas, lugares, actividades, personas, instituciones, etc...?Deja que la respuesta salga de lo más profundo de ti mismo.
- 4. La última pregunta:
 - ¿Estoy listo para levantarme y ponerme a caminar si me aseguran que hay una dirección en la que dirigirme y un lugar donde esta sed se pueda calmar?No te apresures. Deja que la respuesta salga de lo más hondo de ti.

7. SITUACIONES LÍMITE Y PREGUNTA POR EL SENTIDO DE LA VIDA

Victor Frankl (1905-1997), un psiquiatra vienés que sobrevivió a los campos de concentración nazis, extrajo la teoría de que en una situación límite sobreviven -o resisten mejor- aquellos que tienen un motivo para vivir, una esperanza, un propósito: "Tengo que vivir para explicar al mundo este horror"; "Tengo que reencontrarme ni familia y reconstruir mi vida"; "Tengo que fundar un movimiento contra el racismo"

"*El Hombre en una búsqueda de Sentido*". Su método: Logoterapia. También se llama la Tercera Escuela vienesa, frente a la primera de Freud y la segunda de Adler]

Estos días todos nosotros viviremos situaciones límite. Todos los pronósticos lo anuncian.

¿Qué fuerza interior tendremos para resistir cada uno en su lugar?

Según Frankl, tanta como razones tengamos para vivir.

EJERCICIO 7

¿Qué razones tengo para vivir?

+ Relajación habitual (ver ejercicios anteriores).

1. Cierra los ojos. Imagina que estás en un campo de concentración, recorre a imágenes de películas sobre el tema que te han impactado y que ahora llevas a tu memoria visual. Trata de empatizar al máximo con esta situación: hace frío, estás temblando en la nieve con unos zapatos agujereados, sólo te han dado por todo desayuno una sopa de nabos fría y apesosa, te insultan y te fuerzan a ir a trabajar a la cantera ...

- ¿Qué piensas para animarte?
- ¿Qué haces para no desmoronarte y no querer morir ya mismo?
- ¿Qué te ilumina con una chispa de esperanza?

Tómate tiempo, no des una respuesta con la cabeza. Espere a escuchar una respuesta que surja desde tu órgano interno. Toma breve nota si lo deseas.

2. La próxima semana, ante todas las situaciones difíciles, de enfermedad o muerte de familiares, amigos o conocidos, frente al tedio del confinamiento, frente a la lucha titánica en los hospitales o en la distribución de los servicios básicos...

- ¿De dónde vas a sacar fuerza para resistirlo?
- ¿A qué te agarrarás interiormente?
- ¿Qué pensamiento o imagen acariciarás para resistir con buen temple?

Toma nota brevemente, si lo deseas, en tu libreta de peregrino

8. ¿NOS SALVAREMOS DEL COVID-19 POR ILUMINACIÓN SIMULTÁNEA DE TODA LA HUMANIDAD O POR UN MEDIADOR EXTERNO A CADA UNO DE NOSOTROS?

El deseado remedio contra el Covid-19, la vacuna, no nos va a venir por una iluminación que recibimos a la vez los miles de millones de habitantes del mundo en una distribución universal, justa y equitativa. No. Este no será el caso. Recibiremos la vacuna salvadora porque en alguno o algunos lugares concretos, equipos concretos de mujeres y de hombres con nombres y apellidos concretos habrán estado investigando y lo habrán encontrado. Y a nadie se le va a pasar por la cabeza decir que es una injusticia y un agravio para los otros países que la vacuna salvadora haya tenido que venir de un rincón desconocido de la China, Alemania o Estados Unidos. Al contrario, pronto nos gustará conocer los nombres y circunstancias en las que finalmente se descubrió la vacuna que puso fin a la pandemia más terrible del primer tercio del siglo XXI. Incluso con el paso del tiempo no es una idea descabellada imaginar que incluso se organizarán peregrinaciones a esos "santos lugares." "

Y ahora realicemos por favor la traslación al mundo de la religión. ¿Por qué motivo esto que es tan obvio e incuestionable - que todas las mejoras de la humanidad (en medicina, en filosofía, en técnica, en música, en literatura...) han venido de un lugar específico, en un momento oportuno de la historia, por mediación de una o un grupo de personas- por qué, preguntamos, cuando entramos en el campo de la religión, ante "esto mismo": que una religión afirme (para aquellos que quieran y puedan creerlo) que la salvación radical de nuestros males proviene de una persona encarnada en un momento oportuno de la historia, se reacciona diciendo que esta es una concepción injusta, imperialista, pretenciosa y ofensiva para las exigencias universales de la razón y para las demás religiones?

Algunos replicarán: "Es que en el ámbito de la religión, la comunicación con Dios o con lo divino no funcionan como en el ámbito de las cosas humanas (medicina, filosofía, técnica...)." Pero entonces es legítimo que otros piensen: Opto, en un contexto de respeto y pluralismo, por una forma de entender la religión que no la separa de la forma humana normal de comunicación entre las personas.

Hemos intentado plantear un argumento – que algunos tal vez encontrarán un poco retorcido– a favor de la dignidad intelectual de creer (quien quiera y pueda) que la vacuna de los radicales malignos de la humanidad viene a nosotros por una persona concreta : Jesucristo.

EJERCICIO 8

Intento de acercamiento personal y existencial a Jesucristo como portador de la vacuna contra el miedo y el pesimismo.

+ Relajación habitual (ver ejercicios anteriores)

1. Plantea a tu órgano interior estas preguntas:-¿Cuál es el principal obstáculo que me impide abrirme a la posibilidad de que Jesucristo sea el Salvador de la humanidad? -¿Alguna vez he tratado de acercarme a Él de una manera personal sin prejuicios, para ver qué pasa?

2. Consulta a tu órgano interno (corazón, no la cabeza analítica):

- Frente a la devastadora amenaza del Covid-19, si te dijeran que al otro lado del mundo está la vacuna Salvadora, ¿irías a buscarla? No respondas con la cabeza. Deja que la respuesta venga de lo más profundo de ti mismo.

-Y si te dicen que para encontrar la fuerza interior para resistir a la amenaza o a los efectos del Covid-19 no tienes que subir al cielo o cruzar el mar, sino que lo tienes en la punta de tu corazón,

con un acto de tu voluntad y con una palabra que digas con humildad, ¿qué harías? No precipites tu respuesta mentalmente. Deja que surja de lo más hondo de ti.

3. Acto opcional para realizar si lo deseas y cuando lo desees. Con una actitud humilde en tu rincón de silencio, hoy o cuando quieras, pronuncia despacio y escuchando tu propia voz, esta invocación: "Jesús, si estás vivo y si eres el Salvador de la humanidad, haz que te conozca".

Date cuenta de que esta invocación está formulada en condicional –"si" - te consideras agnóstico o ateo no traicionas a tus convicciones actuales Lo único que hace es abrirte con tu voluntad a la posibilidad de que exista otra Persona, más allá de nuestras certezas (que estos días de Coronavirus vemos tan inciertas). Es un paso que va más allá de la razón analítica o empírica, pero no es un acto irracional. Usando la metáfora, es como lanzar un mensaje al espacio para saber si hay vida inteligente más allá de la Tierra. Aquellos que ya sois creyentes podéis hacer la invocación sin el condicional "si".

Evidentemente, el reto al que se enfrenta este ejercicio 8 pide que se proporcionen más explicaciones. Lo haremos. Pero entramos en unas semanas de emergencias y los ejercicios que aquí se proponen a partir de hoy quieren ser como un Hospital de campaña espiritual y queremos ofrecer terapias espirituales radicales que puedan hacer su efecto, si Dios quiere, con suficiente velocidad.