

Algunos secretos dignos de ser conocidos



Los monjes tienen secretos dignos de ser conocidos, y estos pueden ser inapreciables cuando una pandemia de coronavirus está obligando a millones de nosotros a vivir como monjes.

A causa de la pandemia del Covid-19, millones de nosotros hemos sido obligados a permanecer en casa, trabajar desde casa, practicar el distanciamiento social de todos excepto los de nuestra propia casa y tener un contacto social mínimo con el exterior. Hablando en cierto modo, esto nos ha vuelto monjes a muchos de nosotros, nos guste o no. ¿Cuál es el secreto para tener éxito ahí?

Bueno, yo no soy monje, ni experto en salud mental, así que lo que comparto aquí no es exactamente la regla de san Benito ni una serie de herramientas profesionales de salud mental. Es el fruto de lo que he aprendido de los monjes y de vivir en el toma y daca de una comunidad religiosa durante cincuenta años.

Aquí van *diez consejos* para vivir cuando estamos, efectivamente, confinados en casa, esto es, viviendo una situación en la que no tenemos mucha privacidad, estamos obligados a hacer mucha vida en un círculo pequeño, afrontamos largas horas en las que tenemos que luchar para encontrar cosas que nos den energía, y nos encontramos durante buenos periodos de tiempo frustrados, aburridos, impacientes y aletargados. ¿Cómo sobrevive uno y tiene éxito en esa situación?

- 1. *Crea una costumbre.*** Esa es la clave. Es lo que hace el monje. Crea una detallada costumbre para las horas de tu día como si fuera un presupuesto financiero. Haz esto bien práctico: pon en lista las cosas que necesitas hacer cada día y colócalas en un horario concreto, y luego ajústate a eso como una disciplina, aun cuando parezca rígido y opresivo. Resiste a la tentación de ir simplemente con la corriente de tu energía y humor, o hacerte dependiente de entretenimientos y cualquier distracción que se pueda encontrar para pasar tus días y tus noches.
- 2. *Lava y viste tu cuerpo cada día,*** como si fueras a salir al mundo y encontrarte con la gente. Resiste a la tentación de defraudar en higiene, vestuario y maquillaje. No pases la mañana en pijama: lávate y vístete con gusto. Cuando no haces esto, ¿qué vas a decir a tu familia? ¿No se merecen el esfuerzo? ¿Y qué te dirás a ti mismo? ¿No me merezco el esfuerzo? El desaliño se vuelve invariablemente apatía y dejadez.
- 3. *Mira más allá de ti mismo y tus necesidades cada día*** para ver a otros y sus dolores y frustraciones. En esto no estás solo; los otros están soportando exactamente lo que tú eres. Nada hará tu día más duro de soportar que el excesivo autoenfoco y autocompasión.
- 4. *Consigue un lugar para estar solo durante algún tiempo cada día y ofrece a otros esa misma cortesía.*** No te disculpes de necesitar estar ausente para estar contigo mismo. Eso es un imperativo para la salud mental, no una reclamación egoísta. Da a otros ese espacio. A veces necesitas estar aparte, no precisamente por tu propia causa sino por la causa de los otros. Los monjes viven una intensa vida de comunidad, pero cada uno tiene también una celda privada a la que retirarse.
- 5. *Ten cada día una práctica contemplativa que incluya la oración.*** En el programa que organices para ti, marca al menos media hora o una hora cada día para alguna práctica contemplativa: orar, leer la escritura, leer algo de un libro serio, escribir un diario, pintar un retrato, pintar una valla, crear un artefacto, arreglar algo, cultivar el jardín, escribir poesía, componer una canción, empezar una biografía, escribir una larga carta a alguien a quien no has visto durante años, cualquier cosa; pero haz algo que libere tu alma y le haga incluir alguna oración.
- 6. *Practica el “Sabbath” diariamente.*** El Sabbath no necesita ser un día; puede ser una hora. Date algo muy particular que anheles cada día, algo agradable y sensual: un baño caliente, un vaso de vino, un cigarro en el patio, una nueva representación de una vieja comedia favorita, una cabezada a la sombra en una silla de jardín, cualquier cosa: con tal de que sea hecha puramente para el disfrute. Haz de esto una disciplina.
- 7. *Practica el “Sabbath” semanalmente.*** Asegúrate de que sólo seis días de la semana están encerrados en tu costumbre establecida. Rompe la costumbre una vez a la semana. Aparta un día para el disfrute, un día en el que puedas desayunar hojuelas estando en pijama.
- 8. *Desafíate con algo nuevo.*** Esfuérzate intentando algo nuevo. Aprende una lengua nueva, empieza un nuevo pasatiempo, aprende a tocar un instrumento. Esta es una oportunidad que nunca has tenido.
- 9. *Dialoga sobre las tensiones que surgen en tu casa, aunque con cuidado.*** Las tensiones surgirán cuando estés viviendo en una pecera. Los monjes tienen reuniones de comunidad para desechar esas tensiones. Trata con los demás las tensiones de modo imparcial, pero con cuidado; las advertencias dañinas a veces nunca sanan por completo.
- 10. *Cuida tu cuerpo.*** No somos espíritus desencarnados. Estate atento a tu cuerpo. Haz suficiente ejercicio cada día para mantener tu cuerpo en forma. Cuida de no usar la comida como compensación a tu monacato obligado. Los monjes cumplen su dieta, excepto los días de fiesta.

Los monjes tienen secretos dignos de ser conocidos.

Ron Rolheiser (Trad. Benjamín Elcano, cmf)

Publicado en Ciudad Redonda

www.ciudadredonda.org/articulo/algunos-secretos-dignos-de-ser-conocidos