

Buscar la paz en el recogimiento



Colección +breve
Más títulos en masclaro.org/+breve



Lo periférico

Hablamos del silencio, no como ausencia de sonido, sino como antítesis de la dispersión. El hombre moderno anda desparramado.

Estamos continuamente ocupados en cosas de no muy extraordinaria valía, y preocupados casi por cualquier cosa.

Entregarse a lo periférico tiene mucho que ver con el deseo de estar al tanto de todo. La máxima conectividad es ideal para ello.

Las consecuencias de esa dispersión son patentes. Ya no nos abandonamos en manos de Dios o de un amor estable; el abandono efectivo del hombre actual es lo periférico

La devaluación de la palabra

Más allá de los muchos e innegables efectos positivos que puede tener la mejora de la comunicación, la hipercomunicatividad ha provocado una devaluación extraordinaria del valor de la palabra. Cada vez significa menos.

Se tienen amigos que son apariencias de amigos. En definitiva, no son amigos.

Son amigos cómodos para tener: no hay necesidad de hacerse cargo de ellos o arriesgar por ellos la vida

La ausencia de silencio es adictiva

¿Dónde encuentra descanso el borracho, sino en la bebida? Asimismo, quien se ha dispersado absolutamente en los afanes cotidianos, descansará únicamente haciendo más y más cosas. Lo importante es no parar. No sabe parar. No puede parar.

Para alcanzar el silencio interior, el recogimiento, debemos guardarnos de ceder a la curiosidad y de llenar nuestro espíritu de cosas inútiles

La curiosidad

Cuando uno se desparra en la curiosidad, acaba abandonándose tras el estímulo.

Junto a la curiosidad, es enemigo del recogimiento hablar en exceso. Incluso el hablar en sí, cuando se prolonga en exceso, obstaculiza nuestro recogimiento, incluso si se trata de coloquios sobre temas profundos.

Alcanzar el dominio de la curiosidad es muy difícil cuando se mira el móvil – de media– ciento cincuenta veces al día. Cada seis minutos. Eso decían las estadísticas

El silencio interior

Sin embargo, no basta que guardemos silencio exteriormente mientras seguimos charlando en nuestro interior; debemos llegar a un silencio interior.

Al silencio interior se llega, en buena medida, a través del silencio exterior. Pensar si necesariamente debo compartir siempre toda buena o mala noticia.

La fatiga

Por el cansancio, no llegamos a ser dueños de nosotros mismos. Somos incapaces de dominar las asociaciones de ideas que se producen dentro de nosotros.

Un paseo por el campo, el deporte preferido, una buena partida de cartas. Ocho horas de sueño, o las que cada uno necesite.

No se puede estar siempre en tensión. Favorece al silencio interior el descanso apropiado y el sueño oportuno

No ser esclavos de la eficacia

Al hombre actual le pesa abandonar la esfera de la eficacia, pero tenemos que ser capaces de luchar esa batalla. Se trata de intentar dejar de pensar continuamente lo que hemos de hacer.

Invertir tiempo en la gestión del tiempo. Poner por escrito las tareas que se han de realizar y vaciar la cabeza de toda esa información. Así dejaremos espacio para lo esencial, y cumpliremos nuestras obligaciones una detrás de otra.

En definitiva, ser poseedor de la honda sabiduría de no querer tenerlo todo ahora, de no querer hacerlo todo ya

La batalla por el recogimiento

El modo de conseguir ese silencio interior es practicar actos explícitos de recogimiento. Santa Teresa Benedicta de la Cruz refiere que encontró un eficaz remedio a la dispersión: refugiarse varias veces al día, por breves instantes, en su interior.

La experiencia dicta que esta batalla por el recogimiento es una lucha incesante contra nosotros mismos.

Será prioritario fijar para la oración. Es de sabios conocerse, y dejar al arbitrio del día a día el momento de la oración corre el inevitable riesgo de que la meditación se extinga, desaparezca o sea caprichosa.

En primer lugar, es necesario un momento diario de oración. El verdadero cristiano tiene que conquistar en su vida un lugar para la contemplación, cueste lo que cueste

El segundo acto explícito de silencio interior lo conforman las oraciones vocales y las jaculatorias; es decir, ese continuo referirnos a Dios en la tarea cotidiana. Contar con Dios y con la Virgen. Dirigirle palabras de abandono.

Fuente: Fulgencio Espa Feded.
Cuenta Conmigo. El acompañamiento espiritual.