



Todo tiene un ritmo

Comunidad Monasterio de la Santísima Trinidad Suesa
monjasdesuesa@gmail.com



<https://www.youtube.com/watch?v=ACrkPWL6Xc>

Continuamos con el segundo *tip* de esta escuela de oración que queremos acompañar durante este año.

En el número anterior hablábamos de la necesidad de encontrar una motivación profunda y honesta para comenzar un camino de interioridad. Si lo tienes claro, si has llegado a la conclusión de que quieres sumergirte en esta búsqueda de la hondura de tu corazón, entonces sí, lee este segundo artículo con el siguiente punto.

La palabra clave es: RITMO.

No, nos referimos al ritmo que nos provoca la música, o quizás también. En la vida todo tiene un ritmo. El ser humano posee un ritmo cardíaco, un ritmo respiratorio, intestinal... La creación tiene también sus ritmos: el día y la noche, primavera, verano, otoño, invierno... Todo, todo, tiene su ritmo. Las cosas más sencillas, pero también más básicas de la vida tienen su ritmo diario: dormir, comer, higiene... Cuando no hay frío en invierno, no habrá fruta en verano, si no dormimos nuestro cuerpo acusará el cansancio, así como nuestro humor. Si nuestro corazón no late de forma correcta se producen arritmias, es decir, se sale de su ritmo habitual y esto genera malestar.

Todo tiene un ritmo. También la vida interior.

Para avanzar por el camino de la interioridad necesitas buscar tu ritmo diario de oración y silencio. Solo tú puedes saber cuál es. Necesitas hacer un análisis honesto y veraz de cómo es tu día a día y cómo puedes encajar ahí un tiempo de silenciamiento. ¿Dispones de media hora cada día?, ¡genial! ¿Son cinco minutos?, ¡genial! Lo fundamental es que sea diario, que tu cuerpo, tu mente, que todo tú se acostumbre a esa dosis diaria de silencio interior.

No pretendas encontrar un tiempo largo porque no lo conseguirás y lo único que lograrás será frustrarte y abandonar el proyecto. Venga, solo cinco minutos cada día. Mejor a la misma hora. Cinco minutos es poco más de una canción, seguro que puedes robarle a tu ajetreada vida ese tiempo para estar centrado en Dios, de manera consciente y gratuita.

Aprovecha esos cinco minutos para respirar conscientemente, inspirando y espirando, dándote cuenta de cómo el aire entra en tu cuerpo, lo oxigena, lo renueva y cómo lo exhalas. Inspirar y espirar no es sino otra manera de acoger y de entregar.

Cuando Dios nos creó, a cada uno en particular, nos besó, y en ese beso de vida insufló su aliento en nuestro interior haciéndonos criaturas suyas, espacios vivos. Nuestra respiración es su mismo aliento. Cuando respiramos estamos respirando el aliento de Dios. Acogemos y entregamos, acogemos y entregamos. Es el ritmo de cualquier discípulo/a de Cristo, aceptar y dar.

Las tradiciones religiosas recomiendan el comienzo y el final (de nuevo acoger y entregar, principio y fin) del día como dos momentos privilegiados para hacer silencio, para orar. Quizás puedas levantarte unos minutos antes, o sentarte tranquilamente unos minutos antes de irte a la cama y respirar al ritmo de Dios.

Tú solo te marcas el ritmo. Si en el *tip* 1, el de la motivación, dijiste que sí quieres entrar en el camino de la interioridad, entonces encontrarás esos minutos.

El tiempo es una criatura de Dios, dice la Biblia. Y es muy escurridiza. Mira tu reloj ahora mismo, ¿qué hora es? Nunca más en tu vida volverás a vivir esta hora, con estos minutos, en este

Tú solo te marcas el ritmo





día de este mes y año. De hecho, desde que comenzaste a leer este texto ya ha pasado un tiempo.

El tiempo es un bien efímero y ni siquiera sabemos de cuánto disponemos. Por eso, estar con alguien, regalar a alguien tu tiempo, es el mayor obsequio, porque no sabes cuánto tienes. Por eso, que alguien te regale su tiempo, significa que eres importante para ella/él.

Cinco minutos, regala a Dios cinco minutos diarios de tu tiempo. Puede ser la manera de comenzar una historia de amistad esencial en tu vida. Con los días, verás que los cinco minutos se han convertido en siete, o en diez, y que, si un día te lo saltas, percibirás la ausencia de ese espacio de intimidad. Pero ha de ser diario, has de entrenarte en este ejercicio, no se logra de un día para otro, como tampoco se saca el carné de conducir en dos días, o la carrera, o se forja una amistad o una relación de pareja. Todo es día tras día, casi con tozudez.

¿Ni una hora habéis podido velar?, preguntará Jesús a sus discípulos en Getsemaní, cuando está muerto de miedo porque va a ser apresado.

La hora comenzará con tus cinco minutos diarios.

¡Nos encontramos en la oración!

Necesitas buscar tu ritmo diario de oración y silencio

Del *Diario* de Etty Hillesum

Viernes, 12 diciembre 1941, 9 de la mañana

Nos quejamos mucho de la oscuridad de por la mañana. Pero para mí es, quizá, la hora mejor, cuando el día comienza a perfilarse, gris y silencioso, en mis pálidas ventanas. [...] Esta mañana, paz profunda en mí. Como después de una tormenta. La calma vuelve siempre. Después de unos días de vida interior intensa, de búsqueda de claridad, de alumbramiento doloroso de frases y de pensamientos que rehúsan venir al mundo, de enormes exigencias cara a cara conmigo misma y de prioridad absoluta de una búsqueda de una forma personal, etc. De repente, todo esto se desvanece, una fatiga bienhechora baja sobre mi mente, el embrollo ha cesado para dar paso a una especie de dulzura, incluso hacia mí misma [...] Y ya no soy yo en particular la que quiero o debo hacer tal cosa: la vida es grande, buena, apasionante, eterna y, al concederse tanta importancia a uno mismo, al agitarse y debatirse, uno puede pasar de largo al lado de esa grande, poderosa y eterna corriente que es la vida. En esos momentos –que me colman de gratitud–, es cuando todas las aspiraciones personales caen, donde mi sed de saber y de conocimiento se aplacan y donde, con un aleteo, un poquito de eternidad viene a sobrevolarme.

Recursos

Un testimonio



<https://www.youtube.com/watch?v=2N01QJ83cQ&t=136s>

Una canción



https://www.youtube.com/watch?v=I0Ek_h4w34s