

Fernández, Víctor Manuel

El arte espiritual y pastoral de detenerse

Revista Vida Pastoral N° 242, 2003

Este documento está disponible en la Biblioteca Digital de la Universidad Católica Argentina, repositorio institucional desarrollado por la Biblioteca Central "San Benito Abad". Su objetivo es difundir y preservar la producción intelectual de la institución.

La Biblioteca posee la autorización del autor para su divulgación en línea.

Cómo citar el documento:

FERNANDEZ, Víctor Manuel. *El arte espiritual y pastoral de detenerse* [en línea]. *Vida Pastoral*, 242 (2003)
<http://www.san-pablo.com.ar/vidapastoral/index.php?seccion=articulos&id=69> Disponible en:
<http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/rectorado/arte-espiritual-pastoral-detenerse-fernandez.pdf> [Fecha de Consulta:.....]

(Se recomienda indicar fecha de consulta al final de la cita. Ej: [Fecha de consulta: 19 de agosto de 2010]).

Publicado en:

<http://www.san-pablo.com.ar/vidapastoral/index.php?seccion=articulos&id=69>

Espiritualidad

El arte espiritual y pastoral de detenerse

Autor: [V́ctor Manuel Ferńndez](#)

Echando mano a las buenas intuiciones de algunas propuestas terapéuticas, pero desplazando la atención desde el propio confort hacia las personas que tratamos en la tarea pastoral, la nota desarrolla una cuestión clave para vivir con profundidad la actividad evangelizadora.

Jesús se detenía ante cada ser humano con toda su atención. Él no se quedaba sólo en una percepción intelectual, sino que trascendía hacia una mirada de amor: "Jesús fijó en él su mirada y le amó" (Mc 10, 21). "Vio a una viuda muy pobre, que ponía dos pequeñas monedas de cobre" (Lc 21, 2). Jesús invitaba a sus discípulos a prestar atención, a contemplar las cosas y la vida, a percibir el mensaje de la naturaleza: "Miren los lirios del campo" (Lc 12, 27).

Ansiedad que envenena

En nuestro mundo alocado, acompañar espiritualmente a las personas significará también invitarlas a desarrollar el arte de detenerse ante la vida.

La perturbación interior que nos impide detenernos es la *ansiedad*. Es una especie de prisa permanente. Una persona ansiosa puede parecer serena, pero por dentro está acelerada. Siente una necesidad urgente de resolver pronto todos los problemas, como si todo fuera indispensable, y nada quiere dejar pendiente. Entonces, su mente siempre va más adelante que su cuerpo. Hace una cosa pensando en lo que tendrá que hacer después. En nada se detiene con profundidad. Su cuerpo está en una parte, su mente en otra y sus deseos en otra; el ansioso está interiormente fragmentado y roto:

"Mucho antes de terminar lo que uno tiene entre manos, la mente corre hacia las próximas tareas. Y es que una vez que se ha caído en la trampa de la prisa, ésta nos fustiga sin piedad creando un estado de ansiedad perturbador. Es importante, sin embargo, saber distinguir la prisa, que es un estado de zozobra, de una acción rápida y libre. Podemos, por ejemplo, correr una maratón y disfrutar de una experiencia que nada tiene que ver con la ansiedad y la angustia, simplemente porque disfrutamos corriendo, y podemos, por el contrario, permanecer todo el día tumbados en el sofá, físicamente inertes, pero angustiados por todas las cosas que debemos hacer y no hacemos" (E. Borús, *Aprendiendo a vivir. Manual contra el aburrimiento y la prisa*, Bilbao, 1996, págs. 77-78).

El que ha caído en las redes de la ansiedad tampoco dedica toda su atención a las personas con las que trata. Le sucede a los curas que escuchan pensando en las tareas que tendrán que realizar después. Así se privan de la riqueza de las relaciones sanas y fraternas.

La ansiedad es un veneno que no nos permite gozar de lo que hacemos, y provoca una permanente tensión interior que termina afectando al cuerpo, pues este no puede resistir esa prisa permanente del sistema nervioso.

Detenernos no sólo nos libera de la ansiedad. Al ponernos en profundo contacto con la realidad, nos abre perspectivas luminosas, nos ofrece horizontes amplísimos y llenos de riqueza y nos simplifica la vida liberándola de complicaciones para no embrollarse en vericuetos que no llevan a ninguna parte.

El dinamismo de quien se detiene

El arte de *detenerse* implica dos *movimientos*:

a) *Un contacto atento*. Es el primer impulso; uno logra interesarse por alguna realidad (sea persona o cosa), y se siente inclinado a prestarle atención. Allí *toma contacto*; el foco de atención pasa a ser esa realidad, y todo lo demás pierde interés.

b) *Encuentro, fusión*. Aquí es cuando uno logra detenerse plenamente porque la realidad que nos atrapa ocupa todo nuestro interés por un instante. Ese instante, vivido a pleno y con todo nuestro ser unificado en una sola dirección, es el punto de un verdadero encuentro, una fusión, una unión perfecta. No se trata necesariamente de una quietud física, porque esta experiencia puede producirse también en medio del entusiasmo de una actividad muy intensa como sucede, por ejemplo, en un orgasmo entre dos personas que se aman. Pero hay muchas otras formas de alcanzar este encuentro que, generalmente, las personas experimentan pocas veces en la vida. Si pudieran multiplicarlas encontrarían una existencia mucho más plena.

Presupuestos

Si quisiéramos resumir en dos frases las convicciones interiores previas que hacen posible llegar a esa detención perfecta, podemos destacar las siguientes:

a) *"Nada en este mundo es urgente ni absoluto"*. Porque para poder detenerme en algo o en alguien, dedicándole por un instante todas mis energías, mi interés y mi atención mental y afectiva, tengo que apartar todo lo demás, para que nada me distraiga, para que todo mi ser se concentre en ese punto. Si hay alguna urgencia que me llena de tensiones, no podré prestar una atención serena y amorosa a esa realidad. Si hay otra tarea, u otras personas, u otros proyectos que me parecen absolutos, estaré con mi mente ansiosa lejos de este presente, y no podré detenerme en él.

b) *"Todo es importante"*. *Porque cualquier cosa que me toque vivir es un desafío que Dios me presenta y por lo tanto merece ser vivido a pleno. Nada de lo que me toque debería parecerme insignificante. Todo es importante si es lo que me toca vivir. San Francisco de Asís experimentaba esto a fondo, porque a cualquier cosa llamaba "hermana", y así vivía un precioso amor universal. Estaba siempre plenamente donde le tocaba estar. Gozaba yendo donde le tocaba ir. Aceptaba ser lo que le tocaba ser. La capacidad de detenerse se expresa apasionándose y entusiasmándose con toda el alma y todas las fuerzas en una tarea, en una realidad. Es vivir con total intensidad lo que haya que vivir.*

Veamos un ejemplo concreto, tomado de mi propia experiencia:

"Una tarde de verano iba caminando por los cerros, en un lugar simple pero muy bonito. Yo no disfrutaba del paisaje, ni de la brisa, ni del sol, porque estaba inmerso en un montón de pensamientos y recuerdos que iban y venían por la mente. Así pasaba el tiempo, y se me escapaba el placer de aquella tarde...Hasta que escuché interiormente un llamado de Dios que me decía: "No hables más. Déjame que hable yo". Creí comprender ese mensaje. Entendí que tenía que acallar esos pensamientos inútiles que me distraían, y que tenía que escuchar lo que Dios quería decirme. Entonces, cambié aquellos pensamientos por otras reflexiones teológicas y espirituales sobre la presencia de Dios en la naturaleza, y luego pasé a reflexionar sobre otras cuestiones. Pero volví a escuchar insistentemente: "No hables más, déjame que hable yo". Claro, yo no había callado, no había permitido que Dios hablara. Sólo había cambiado unos pensamientos por otros, unas palabras por otras, y no era capaz de disfrutar calladamente de aquella tarde. Palabras, palabras... Finalmente acepté que Dios me hablara. Simplemente dejé de alimentar los razonamientos, recuerdos y proyectos que atrapaban mi mente. Sólo comencé a prestar atención serenamente a los detalles del paisaje, para percibir con gozo el calor del sol y permitirle al aire que me acariciara. Contemplé agradecido los colores, las líneas, las formas, y escuché el rumor del paisaje. Sin pensar en nada. Y cada piedra, cada hierba, cada nube, comenzaban a ser inmensamente valiosas. Eran mi verdad, eran mi vida, eran mi presente, eran el mensaje de Dios. En cada recodo del camino Dios me hablaba, pero no con razonamientos o reflexiones. En cada cosa, envolviéndome con los colores, las sensaciones y los sonidos, Dios me amaba. Así, simplemente, me hablaba de amor. Aquella tarde terminé mi paseo agradecido, sintiéndome amado por Dios. Esa era mi verdad mayor, y por lo tanto, la palabra más importante que Dios me quería decir".



Todo es digno de mí

Es un error creer que sólo es posible detenerse ante la pura naturaleza; ella importa, pero es sólo una parte de la realidad del hombre. Podemos detenernos también y tomar contacto con realidades de otro orden: podemos aprender a unirnos con la ciudad y dejar de sentirla como algo extraño. También un barrio desordenado y pobre tiene su secreta hermosura y su atrapante misterio, si aprendemos a detenernos en sus detalles y en su vida. Toda la realidad puede ser aceptada con serenidad tal como es, incluso los edificios de una ciudad. No hay que contraponer la naturaleza a la obra del hombre: si existe en la tierra un ser que tiene una mente, una creatividad y una capacidad de construir, tales dones podrán ser buenamente utilizados.

La persona ansiosa sólo acepta lo que responde a sus esquemas, a sus proyectos preestablecidos y a sus gustos. Quiere tenerlo todo y nunca le basta lo que posee. Pero ya dice la Biblia que "nadie puede tenerlo todo" (Eclo 17, 30). Es una gran sabiduría darse cuenta de eso. Es cierto que hay que tener sueños y tratar de mejorar, pero también es cierto y sano aprender a disfrutar de las pequeñas cosas que tenemos ahora sin estar pensando en las que no tenemos. No sea que, luchando por el futuro, nos perdamos el presente. El hombre rico que nos presenta el Evangelio (Lc 12, 16-21) tenía muchas riquezas, pero no las disfrutaba porque estaba obsesionado por acumular y cuando se sintió conforme con lo que tenía, le llegó la muerte: ya era tarde.

En la ansiedad por conseguir ciertas cosas en el futuro (aunque no se trate sólo de dinero), se pierde la capacidad de solazarse en lo presente. Y la vida se va acabando sin vivirla; debilitada y llena de angustias tontas.

La Palabra de Dios nos invita a detenernos en cada cosa, en cada persona, en cada pequeño placer: "Hijo, trátate bien *con lo que tengas*" (Eclo 14, 11); "No te prives de pasarte un buen día" (Eclo 14, 14).

Aprender a detenerse

Para dejar de sobrevivir y volver a vivir es necesario adquirir el hábito de detenerse. Cualquier cosa que nos interese conseguir requiere detención. Es una actitud indispensable. Tomaremos la decisión de iniciar este aprendizaje "ahora" si alcanzamos a descubrir lo importante que es la detención para una sana y buena vida.

En esta atención que apacigua la mente, menos posibilidades de dispersión tendremos y la experiencia será más integradora, cuando más sentidos intervengan en ella. Al nivel del tacto, por ejemplo, se recomienda experimentar nuestro propio cuerpo: al tocar un objeto, será importante tomar conciencia no sólo del objeto, sino también de la sensación de nuestra piel al tocarlo; porque nuestra fragmentación viene de perder contacto con el mundo externo y también de sentir al propio cuerpo como algo extraño.

Ante prisas psicológicas, será bueno ayudarse con la imaginación o con la voz diciéndose a sí mismo con dulzura y cariño: "Calma, calma".

El budismo enseña que la clave está en una combinación justa de reposo y de tensión: el hilo no debe estar demasiado tenso ni demasiado flojo. No se trata de una relajación total que nos lleve a dormirnos, sino de "soltarse", pero sin perder cierto control sobre la mente y el cuerpo. Tampoco conviene obsesionarse por lograr una concentración total, porque esa obsesión nos distrae más aún y confunde este arte con un ejercicio de control mental. Hay que aceptar serenamente cierta dispersión *con ternura y delicadeza*.

Evangelizar "detenidos"

La capacidad de detenerse puede ejercitarse en medio de la actividad evangelizadora porque es posible vivirla en medio de cualquier actividad.

Se adquiere una verdadera habilidad si se deja de lado la preocupación por lo que está alrededor, por el éxito o el fracaso, por la mirada de los demás, por el aplauso o los sentimientos ajenos. La persona que adquiere esta destreza en el "detenerse" es como un artista que logra estar solamente en lo que hace, entregándose de lleno: todo sucede de modo natural, todo fluye, sin dolor ni miedo; es ese presente lo que cuenta, y nada más. La persona confía en ese dinamismo que se ha apoderado de todo su ser y deja que todo suceda. Evidentemente la destreza será mayor cuanto más nos liberemos del temor. Nunca terminaremos de desarrollar habilidad si no llega el momento en que nos entregamos completamente a una actividad porque sí, y nada más que porque sí, dejando de lado la preocupación por el tiempo y por los posibles errores cometidos. Sólo interesa lo que está aconteciendo, y no lo que podría ser o lo que debería haber sido.

Vemos así que la capacidad de detenerse no es una opción por la pasividad, sino por una intensa actividad vital que se aborda con un sentido tan profundo, que la convierte en una especie de descanso reparador. Vale la pena recordar unas palabras de Gandhi:

"Cuando uno mete la mano en una palangana o enciende el fuego, cuando escribe interminables columnas de cifras en una oficina, cuando lo queman los rayos del sol medio hundido en el barro de un arrozal, o hunde la pala en la tierra, si en ese momento no vive plenamente, como si estuviera en un monasterio, entonces el mundo no tendría salvación".



Hay personas que prefieren la ansiedad y el nerviosismo de miles de tareas. Quieren hacerlo todo porque creen que eso es vivir. Pero nada hacen con verdadera calidad y gozo. Parece que vivieran escapando de algo. Por eso, cuando se liberan de alguna dificultad, necesitan encontrar otra. En realidad le tienen temor a la calma y confunden la paz con el aburrimiento y la monotonía. Pero no advierten que no hay nada más aburrido que la prisa permanente que no permite gozar de ninguna tarea. La verdadera paz es una agradable calma que nos mantiene fuertes y saludables para poder disfrutar intensamente de todo lo que la vida nos ofrece, también del trabajo. Dios es ese abismo de paz lleno de vida, de riqueza y de hermosura. Nada tiene que ver con la monotonía o el aburrimiento. No olvidemos que la actividad más intensa es la del corazón y un corazón lleno de la vida de Dios se siente pleno, fuerte y entusiasta aunque esté en medio de un desierto. No necesita un permanente bullicio o una actividad afiebrada para sentirse vivo. Pero si tiene que actuar lo hace con todas las ganas sin perder la calma. Está bien despierto y atento a la vida, pero domina siempre la situación porque confía. No se hace esclavo de sus planes; puede seleccionar las tareas y dejar para después lo que puede esperar. Así, en su existencia reina un orden lleno de vida.



La Virgen María, que estaba libre de todo pecado y vivía en la armonía de la gracia, era capaz de detenerse en cada cosa. Cuenta el Evangelio que ella estaba atenta a todo lo que sucedía con su hijo Jesús, y *meditaba esas cosas en su corazón* (Lc 2, 19). Ella rumiaba la vida, la saboreaba, la penetraba con la luz preciosa del amor. Conservaba *"cuidadosamente"* cada cosa en su corazón (Lc 2, 51), sin dejar que la ansiedad se alojara dentro de ella; por eso no pasaba descuidadamente de una cosa a la otra, de una tarea a la otra, de un lugar a otro. Todo tenía su tiempo y su momento. Pidamos el don de ser así, delicadamente "cuidadosos" con todo lo que Dios nos conceda vivir.

La altísima paz de quien se detiene ante el pobre

Aprender a detenernos ante los pobres, amándolos y percibiendo su inmenso y sagrado valor, nos separa sanamente de los esquemas de la sociedad consumista. Ser contemplativo implica la capacidad de reconocer la inmensa dignidad de todo ser humano y apreciar los destellos de Dios en cada persona. Pero si sólo valoramos como armonioso y admirable lo que indican los parámetros de la moda, lo único que nos

"atraerá" será un cuerpo bello, proporcionado, limpio y sano. Nos convertiremos en seres selectivos, cada vez más egoístas, ciegos, insatisfechos y absolutamente incapaces de detenernos ante los pobres y de compartir con ellos nuestra vida. La sabiduría de la Biblia nos enseña que de esa manera nos privaremos de la felicidad más profunda y nos quedaremos en la superficie. Nos creemos místicos porque podemos detenernos ante la naturaleza o ante una música relajante, pero en realidad nuestro interior seguirá alejado de la realidad, incapaz de detenerse ante el mundo verdadero. Ese engaño malsano queda al descubierto si leemos algunos consejos bíblicos:

"Cuando des una comida o una cena, no lllames a tus amigos, ni a tus hermanos, ni a tus parientes, ni a tus vecinos ricos. Porque si luego ellos te invitan a ti, esa será tu recompensa. Cuando des un banquete, llama a los pobres, a los lisiados, a los cojos, a los ciegos, y serás dichoso" (Lc 14, 12-14).

"¡Y serás dichoso!" dice Jesús. ¿Qué misterioso secreto de felicidad hay aquí? ¿Qué discreta y delicada luz nos quiere hacer descubrir este consejo del Señor?

En otro texto bíblico, se nos narra que Jesús se arrodilló a lavar los pies de sus discípulos, y después de hacerlo, les pidió que aprendieran a lavarse los pies unos a otros, y concluye diciendo: "Sabiedo esto, serán felices si lo cumplen" (Jn 13, 17). Otra vez Jesús ofrece un extraño secreto de felicidad: "¡Serán felices si lo cumplen!".

En el Antiguo Testamento encontramos, también, esta misteriosa promesa. El profeta Isaías invitaba a compartir el pan con el hambriento, a recibir al pobre en la propia casa, a cubrir al desnudo, y luego hablaba de las consecuencias de todo eso: "Entonces brillará tu luz como la aurora y rápidamente se curará tu herida" (Is 58, 8). ¿En qué manual de auto ayuda aparecen estos curiosos secretos de salud y de felicidad?

En realidad, estos textos bíblicos nos ayudan a desenmascarar las falsas técnicas de felicidad que no alcanzan a sanar de verdad los problemas del corazón. La intimidad del ser humano sólo madura en el amor generoso. Nadie es feliz mientras no aprenda a amar en serio, deteniéndose espontáneamente ante el otro.