

APRENDIENDO A DESCANSAR

Por ANA MARÍA BALDRICH y RUBÉN GRAVIÉ
Presidentes del MFC

Para la gran mayoría de los cubanos este trimestre, con sus meses de julio y agosto significan tiempo de vacaciones, ya que se produce el receso de actividades escolares y académicas, así como periodos de receso de muchos trabajadores de distintos sectores del país.

Por lo común, para muchos cubanos, la playa representa la opción preferencial, aunque otros las aprovechan para visitar a familiares de otras provincias, a veces, bastante distantes.

La casa con los muchachos de vacaciones, los encuentros festivos improvisados o planificados que se organizan, los ajetreos por garantizarles comida, meriendas, las visitas de parientes y amigos, los paseos y salidas, en fin, que para los jefes de familia, los padres, se hace difícil, en ocasiones, encontrar un tiempo de descanso, de verdadero descanso, en que tratemos de reconstruir esa paz interior, tan maltrecha y siempre tan buscada, para enfrentar los días que, a partir de septiembre, nos esperan con su cuota de corre-corre, preocupaciones y problemas estresantes, alterándonos, impidiéndonos enfrentarlos con la ecuanimidad y serenidad que reclaman estos problemas, ya sean familiares, laborales, o de estudio; los que muchas veces agravamos con nuestra propia perturbación.

En estos días llegó a nuestras manos un artículo de José Antonio Pagola titulado “El Arte de Descansar” en el que daba una serie de sugerencias para el que quiera descansar de una forma diferente, y, como estimamos que no sólo en período vacacional pueden ser útiles, sino también en cualquier momento de ocio o tiempo libre de que dispongamos, a continuación se las relacionamos:

1. Experimentar el silencio. Dejar el televisor, el radio, el móvil. Buscar un lugar tran-

quilo para “estar en silencio” sin prisas. El silencio es una fuerza transformadora.

2. Sentir nuestro cuerpo. La mayor parte del tiempo vivimos “en nuestra cabeza”, crispados y tensos. Sentir la alegría de estar vivos.

3. Gustar de la vida. Acumulamos demasiadas experiencias negativas, sin detenernos ante lo bueno y lo bello de la vida. Gustar de las cosas pequeñas y vivir, dentro de lo posible, más despacio.

4. Aprender a mirar. Corremos por el mundo casi sin captar apenas la vida que llena ese cosmos y sin abrirnos al misterio que nos envuelve.

5. Sanar los recuerdos dolorosos. Curar las heridas que nos hacen sufrir. Librarnos de recuerdos dolorosos. El creyente lo aprende desde la fe en el Dios de la Misericordia, Padre amoroso, que desea que encontremos la felicidad que se esconde en nuestro interior, para que tengamos una vida plena, al servicio de los demás. Siempre podemos hacer un momento para orar o, lo que es lo mismo, para dialogar con el Dios que nos ama.

Esperamos que estas breves líneas, querido lector, te hagan meditar y dentro de

tus posibilidades, las trates de poner en práctica, pues la paz interior es un gran tesoro que Dios nos quiere regalar; pero Dios, sin la participación o colaboración del hombre, no hace nada.

¡Hasta la próxima! y que la paz del Señor esté en ti y te acompañe siempre.

**Aprender a mirar.
Corremos por el
mundo casi sin
captar apenas
la vida que llena
ese cosmos y sin
abrirnos al misterio
que nos envuelve.**