



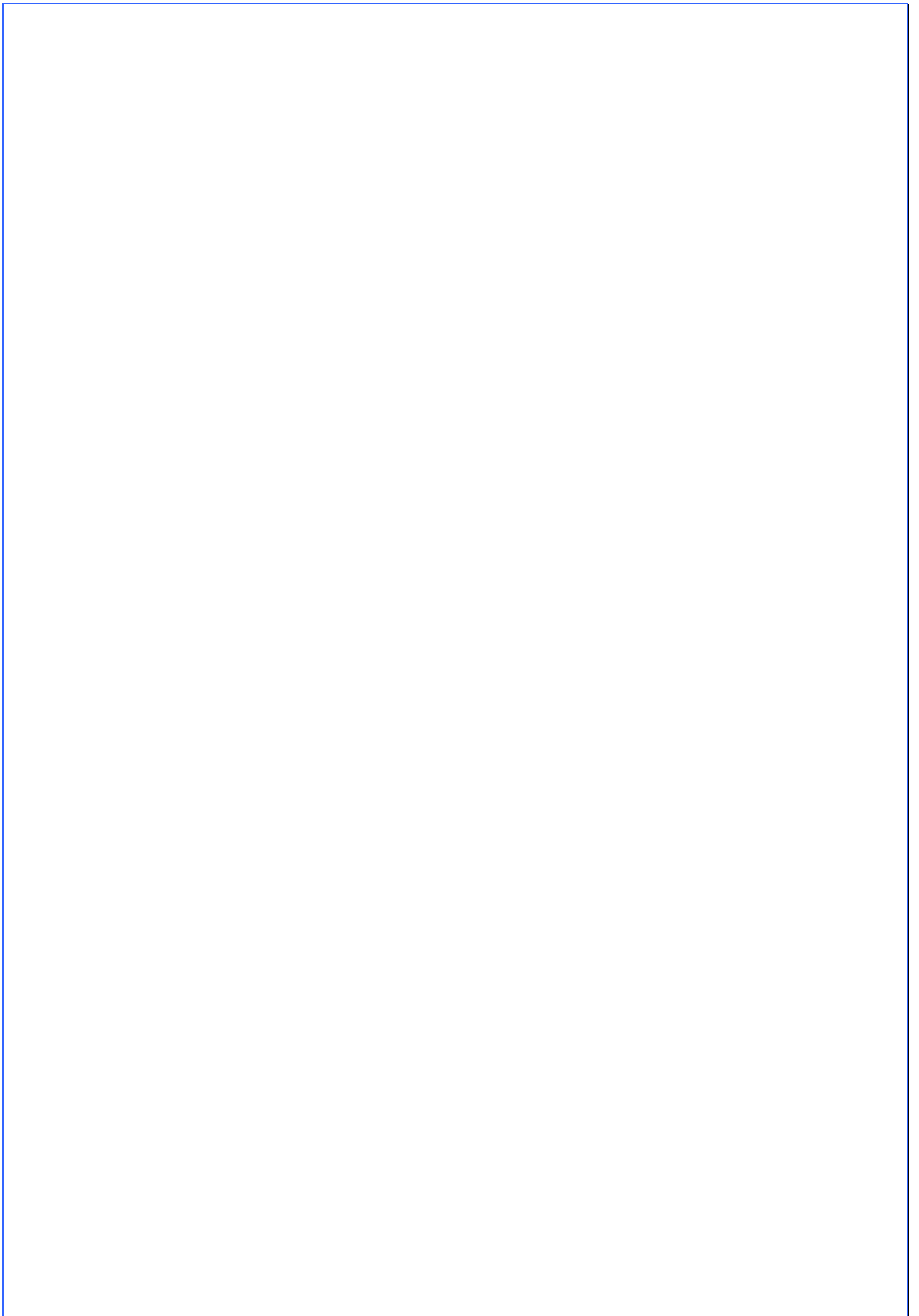
Mayo 2011

23

Com-Unión



Ocio, el tiempo libre
en la vida religiosa



Índice

INTRODUCCIÓN: OCIO, EL TIEMPO LIBRE EN LA VIDA RELIGIOSA	5
<i>Rosa María Ferreiro ss.cc. y Javier Álvarez-Ossorio ss.cc.</i>	
“¡EL GOZO DE CREER! ¡EL GOZO DE JUGAR!”	6
<i>Bertrand Cherrier ss.cc.</i>	
“...HACEDLO TODO PARA HONRA DE DIOS” (1 COR 10,31)	9
<i>Jacek Filipiuk ss.cc.</i>	
OCIO, TIEMPO LIBRE EN LA VIDA RELIGIOSA	11
<i>Paul Zacccone ss.cc.</i>	
LAS VACACIONES DE LAS HERMANAS EN ÁFRICA	13
<i>Lula Georgine ss.cc.</i>	
TEMUCO A VALDIVIA: POR LA COSTA EN DOS RUEDAS	15
<i>Matías Álvaro Valenzuela Damilano ss.cc.</i>	
TELEVISIÓN, INTERNET, MÚSICA Y EL TIEMPO LIBRE EN LA VIDA RELIGIOSA	18
<i>Isaac García Guerrero ss.cc.</i>	
OCIO: TIEMPO LIBRE PARA CULTIVARSE EN LA VIDA RELIGIOSA	21
<i>Lorgia Carrión ss.cc.</i>	
TIEMPO LIBRE Y OCIO EN LA VIDA RELIGIOSA	24
<i>Aurora Laguarda ss.cc.</i>	
LOS HERMANOS SS.CC. COMPARTEN... ¿CÓMO SUELO USAR MI TIEMPO LIBRE?	26
OCIO, DESCANSO: UN TIEMPO NECESARIO	32
<i>Radosław Zięzio ss.cc.</i>	
TIEMPO DEL DESCANSO: ESCASO Y FUGITIVO	34
<i>Alberto Toutin ss.cc.</i>	



Introducción

Ocio, el tiempo libre en la Vida Religiosa

Mayo 2011

Queridas hermanas y hermanos:

Como puede verse al hilo de la lectura de los artículos de este número de ComUnion, el tema del ocio y tiempo libre da ciertamente para hablar pero, al mismo tiempo, se resiste a una clara definición de sus contornos.

¿Qué es el “tiempo libre” en una vida como la nuestra, de religiosos y religiosas apostólicos? La diferencia entre “tiempo libre” y “tiempo ocupado” no puede corresponderse con un cambio de identidad, como si el foco orientador de la vida cambiara cuando llega el tiempo de “ocio”. Tampoco se asimila el “tiempo libre” al tiempo en el que “me siento libre”, ya que confiamos que lo que hacemos en el ritmo normal de nuestras ocupaciones es una manera bendita de realizar nuestra libertad de hijos e hijas de Dios en el estilo propio de la vida religiosa. No queda claro, en fin, que el “tiempo libre” empiece inmediatamente cuando cesan las responsabilidades “laborales”, ya que a veces nuestro trabajo apostólico se extiende en el tiempo sin límites perceptibles y, por otra parte, nuestra vida comunitaria (con su cadencia de tiempos comunes de oración y de convivencia) no entra propiamente en lo que muchos consideran “ocio”.

A pesar de esta cierta indefinición, el tema es muy pertinente y abre una ventana particular sobre la verdad de nuestras vidas. En los artículos que podéis leer en esta entrega, conoceréis mejor los gustos y aficiones de muchos hermanos y hermanas, aquello que les gusta y les alegra, aquello que desean y a lo que aspiran. Algunos -también- reconocerán humildemente y sin censuras cómo en su “tiempo libre” (entendido como tiempo el que se diluyen los controles externos propios de nuestra vida religiosa) se han enredado en actividades oscuras y contradictorias. Bueno es reconocerlo, si eso ayuda a cuestionarse y reorientarse.

Os deseamos una buena lectura. Precisamente, una buena manera de emplear el “tiempo libre” es leyendo las publicaciones que nos hablan de la vida de la Congregación, como esta revista ComUnion. ¿O eso no es “tiempo libre” sino parte de nuestra obligación fraterna?

Un afectuoso saludo en los SS.CC.

Rosa Mª Ferreiro ss.cc.
Superiora General



Javier Álvarez-Ossorio ss.cc.
Superior General



“¡El gozo de creer! ¡El gozo de jugar!”

Bertrand Cherrier ss.cc.



Desde mi infancia el deporte ha sido para mí un “verdadero pan de cada día”. Nacido en una familia numerosa (el quinto de seis hijos), mis primeros recuerdos son los hermanos y hermanas jugando en el jardín de casa o en el patio del jardín de infancia. Con un padre futbolista y una madre gimnasta era inevitable que la familia entera frecuentara estadios y gimnasios y que cada uno de nosotros practicáramos algún deporte. El hermano mayor fue un deportista brillante, participó en los juegos Olímpicos de Munich, clasificándose para las semifinales de los 200 m. y para la final de relevos 4 x 400 m. Dos años más tarde fue campeón de Europa en Roma en la misma especialidad de relevos. Mi hermana y uno de mis hermanos fueron también campeones de Francia de atletismo (200 m. y 200 m. vallas). Los otros hermanos preferimos practicar deportes colectivos, siendo el fútbol nuestro predilecto. Todos los fines de semana jugábamos con los amigos. Entonces a veces los partidos eran los domingos por la mañana y coincidían con la misa, así que desde muy pequeño experimenté los problemas de la coexistencia del deporte y de la religión. Pronto comprendí la oposición entre ambos: la catequesis del jueves coincidía también con los entrenamientos. Mi padre, forofo del balón redondo, gozaba al verme muy pronto titular de un equipo del campeonato de aficionados de Francia. Mi madre, catequista, se preocupaba al verme desertar de mi grupo de monaguillos y perder definitivamente mi puesto de titular entre los turiferarios. ¿Precoz dilema entre el “gozo de jugar” y el “gozo de creer”? ¿Qué hacer cuando para uno el fútbol y la fe eran tan importantes el uno como el otro? ¿Cómo puede un joven hacer compatible las palabras de un sacerdote que en un sermón te dice que **“los primeros serán los últimos y los últimos los primeros”** y las de un entrenador que, al comienzo del campeonato, te recalca que **“los primeros serán los vencedores y los últimos los vencidos”**? ¿Cómo hacer compatible las palabras de un sacerdote que, en la iglesia, en plena la misa, te dice que **“si te golpean en una mejilla, pongas la otra”**, y las de un entrenador que en el vestuario, en el descanso del partido, te insiste: **“no te achantes, tienes que devolver golpe por golpe, ojo por ojo y diente por diente”**?

Esta dialéctica aún me persigue hoy en día. Alumno de estas dos escuelas, la de la fe y la del deporte, ¿continúo aún cuestionándome la posible conciliación entre las dos? Cuando estudié en París en el Centre Sèvres de los jesuitas, en mi tesis de licencia de teología abordé un tema próximo a esta problemática. Al escribir un ensayo sobre el juego (*“Una herencia entre el homo ludens y el homo faber”*), mi reflexión sobre el deporte y su lugar en nuestra sociedad me permitió situarme y tomar opciones más precisas sobre la temática deportiva y educativa. Mis habituales lecturas sobre el tema me han reafirmado en ellas y me han forjado ciertas convicciones que procuro aplicar en el campo de la educación en que trabajo hoy en día. Os presento tres:

- 1) El deporte no es un juego. La demostración es sencilla. La definición de deporte nada tiene que ver con la del juego. El deporte ahora es presentado como una actividad “útil”, “productiva”, “exigente”, “indispensable” y “previsible”.

La sociedad actual te culpabilizaría si no practicas un deporte. Todo lo contrario del juego que sigue siendo “gratuito”, “lúdico”, “liberador”, “accesorio” e “imprevisible”. La ruptura entre ambos ahora es un hecho. El deporte se ha cobrado su autonomía respecto al juego y puede afirmarse que existe hoy una “verdadera industria de la práctica del deporte”. Hemos llegado a una situación que resulta extraña: el juego, que es el origen del deporte, se ha visto expulsado precisamente por aquél que él mismo había engendrado. El deporte se encuentra en una tal espiral económica, política y social que las virtudes del juego (gratuidad, libertad, convivencia) han sido eliminadas por la máquina deportiva que busca ansiosamente conseguir resultados... y beneficios.

Para ilustrar este cambio del juego al deporte me basta con hablar del fútbol. El juego de los pobres se ha convertido en el juego de los ricos. La sencillez del juego (dos porterías y un balón) se ha transformado en complejidad deportiva (financiera, administrativa, reglamentaria, de orden público...). El deporte ha dejado de lado su historia y se sitúa muy lejos de los primeros juegos olímpicos en los que a los deportistas los organizadores les recordaban que lo importante no era ganar sino participar. ¿Dónde quedan los tiempos en los que los poetas como Píndaro declamaban en los estadios, lugares casi sagrados, sus poemas para rendir homenaje al espíritu Olímpico...?

- 2) La salvación del deporte pasa por un retorno al juego. El juego es una acción superflua pero no superficial. Una acción libre, desnuda de todo interés material y de todo utilitarismo. Si uno juega, decide hacerlo libremente. Nadie nos obliga a jugar. El deporte, con sus calendarios, su necesidad de resultados y sus exigencias económicas, se centra en conseguir marcas (récorde), y sigue siendo el “opio del pueblo”. El juego posee una ociosidad (un disfrutar del ocio) y una levedad que el deporte ha perdido. El juego conserva su capacidad de expresar su esperanza en el mañana. En su libro “*El Señor de la danza*” J. Moltmann escribe: **“El juego pierde su esperanza y su sal cuando solamente sirve para olvidar durante un cierto tiempo lo que no es posible cambiar. Se experimenta gozo en la libertad cuando, jugando, se anticipa lo que quizás es distinto y debe ser distinto...”**.

Soy entrenador de fútbol de un equipo de jóvenes y preconizo el reencuentro con el juego. Mis prioridades, sin excluirlas, no son las de la victoria a cualquier precio, sino las de revalorizar el acontecimiento deportivo mediante el desafío de comportarse correctamente tanto en la victoria como en la derrota, de comprometerse con un grupo en el que cada uno tiene su puesto, de aprender sobre uno mismo y sobre los demás, de esforzarse por realizar un juego hermoso, lo más sorprendente e imaginativo posible. Ya es hora de que abandonemos la función de “duelo” del deporte para revalorizar su función “simbólica” y “lúdica”. Como lo subraya Moltmann, **“el juego nos hace pasar de las categorías del hacer, del tener y del obrar a las categorías del ser, de la existencia humana auténtica y llena de la alegría de la que por sí misma ella es la fuente”**.

- 3) El juego hace de lazo entre “deporte” y “fe”, entre “jugar” y creer. Es esta idea de juego la que, en definitiva, me ha permitido no oponer ya deporte y fe, y enlazar mi compromiso cristiano y el deportivo. Rebuscando en librerías y bibliotecas he

descubierto que esta noción de juego ha interesado a un buen número de teólogos y de exégetas. En el diccionario de espiritualidad se puede encontrar un hermoso artículo de Hugo Rahner sobre “el juego”; pero, la cita bíblica de los Proverbios es la que más me ha hecho meditar sobre el juego: **“Yo estaba junto a él, como arquitecto, y día tras día le alegraba, todo el tiempo jugaba en su presencia: jugaba con la bola de la tierra”** (8,30-31). Descubrimos, pues, en este pasaje del libro de los Proverbios a la Sabiduría creadora personificada presentándose como un niño que juega durante la creación del mundo. Los padres de la iglesia Clemente de Alejandría y Gregorio de Nisa y también Máximo el Confesor hablarán de la creación refiriéndose a esta cita y presentarán la creación como dinamismo, gozo y libertad del Creador. Ellos se colocan en una perspectiva muy diferente a la de los científicos y de los pensadores tomistas que utilizan y reutilizan sus teorías de causalidad y determinismo. Personalmente prefiero unirme a los que imaginan la creación como un juego, al igual que lo hace el joven teólogo jesuita François Euvé en su libro *“Pensar la Creación como un juego”*: **“Asociar teológicamente juego y creación es acoger las demandas actuales que aspiran a reencontrar una relación más gratuita con el mundo y con Dios, basada menos en el dominio y la sumisión que en el placer compartido”**. Al integrar esta dimensión del juego, la creación se manifiesta como una acción de Dios libre, generosa, gozosa, innovadora. La creación no se convierte en el hecho de una necesidad que se impone a Dios, sino más bien en un acto libre y gratuito cuya única razón es compartir esta libertad y esta gratuidad de la vida. **“Hay juego en la creación porque el futuro prometido y esperado puede expresarse por la “danza” de los elegidos”** (J.M. Maldamé).

Conclusión

En mi infancia yo tenía que escuchar al entrenador de fútbol y al sacerdote. Sintiendo un gran aprecio por los dos, sin embargo, constataba diferencias que, en definitiva, constituían una verdadera oposición. Dos maneras de ser y de actuar. Hoy, yo soy a la vez sacerdote y entrenador. Pero, a pesar de las diferencias que estarán irremediablemente siempre presentes, he comprobado que es posible aventurarse en los dos terrenos sin tener que descartar uno u otro. Se puede encontrar una línea divisoria que permite implicarse en el deporte sin para nada tener que renegar de su fe en el Evangelio. Gracias a la revalorización de la noción de juego, puedo ahora y siempre implicarme en el deporte y creer en sus virtudes educativas. Sin esto el deporte ya no me interesaría. Hay quienes a veces me dicen que no estoy en la onda y que soy un entrenador demasiado suave. A mis detractores les respondo sencillamente que la victoria no se consigue a cualquier precio y que estar en la onda, o sea, en el aire, es la ambición de las hojas muertas.

Decía Albert Camus: **“Lo que yo sé de la moral y de las obligaciones de los hombres, se lo debo al fútbol”**. Me adhiero por completo a la afirmación de este filósofo y novelista francés, pero, precisando al mismo tiempo que si yo sigo jugando al fútbol con los jóvenes es porque mi fe cristiana me permite interpretar en él una música que marca su diferencia y que me da gratuitamente *“¡el gozo de creer!”* y *“¡el gozo de jugar!”*.

“...hacedlo todo para honra de Dios”

(1 Cor 10,31)

Jacek Filipiuk ss.cc.



En las semanas previas a las vacaciones de verano, – en la sala de profesores, en las clases, en la oficina de la parroquia, o en las conversaciones espontáneas con los feligreses después de la Misa – una atmósfera de espera de las vacaciones acompaña mis actividades y reuniones. Como religioso y sacerdote creo entender bien la necesidad de una pausa en la vida ordinaria, donde se está muy atareado por las actividades cotidianas; ese ruido diario en constante progreso, el crecimiento, el movimiento, que dan forma a nuestra vida. Más rápido y más rápido, más y más alto. La necesidad de cambio se hace esencial para mantener el ritmo de los tiempos. Pero, se plantea la cuestión sobre la estabilidad, la permanencia, el romper dicho ritmo, el descanso...

Aquí surge un espacio para la reflexión sobre la necesidad del tiempo de descanso y de vacaciones. Mucha gente espera ese tiempo tan especial del año. Las vacaciones deben ayudar a regenerar las fuerzas necesarias para cumplir las tareas programadas en el calendario del año. Con ese tiempo combinamos muchas ideas, encuentros, experiencias nuevas y, a veces, la experiencia de la aventura, etc.

Desde esta perspectiva miro ese tiempo. Cada año lo vivo y aumentan las expectativas para las vacaciones; hacer más cosas, explorar, y un creciente apetito de aventura. Anhele como una necesidad ir a la montaña, leer un libro dejado de lado, visitar amigos, viejos amigos, ir a tal o cual lugar y no perder el sabor de la realidad espiritual. En otras palabras, no perder el contacto con el misterio del “*Dios con nosotros*”, incluso durante las vacaciones.

Tengo esta convicción y la he puesto como herramienta de trabajo en la mochila cada vez que me pongo en camino. A la luz de las palabras de san Pablo: “*De cualquier modo, hagáis lo que hagáis, comer, beber o lo que sea, hacedlo todo para honra de Dios*” (1 Cor 10,31), todo puede contribuir al desarrollo espiritual y a la relación personal con Dios, incluso durante las vacaciones.

Continuando con la convicción de San Pablo, pienso también en la vida de nuestro Fundador, el Buen Padre, en su ministerio ante el Santísimo Sacramento, adorando en secreto y llevando sin descanso el Santísimo a los necesitados. Creo que Pedro Coudrin en su actividad también ha tenido que descansar...

Los guías espirituales como Teresa o Ignacio Loyola interpretaron este pensamiento de San Pablo, señalando que en todas las cosas, en lo pequeño y cotidiano se puede buscar y encontrar a Dios. En los ejercicios espirituales ignacianos, encontramos un texto importante que dice se debe “*buscar la presencia de nuestro Señor en todas las cosas, como hablar, caminar, mirar, gustar, escuchar, pensar, y en todas las actividades...*”. De este modo se abre la posibilidad de combinar el tiempo de vacaciones con nuestra identidad espiritual religiosa.

Recuerdo que después de pasar los primeros exámenes, a pesar de las difíciles condiciones climáticas, tomamos unos días de descanso en los montes de los Gigantes. Fue un momento de tomar distancia de los libros, pautas de trabajo y todo el régimen que

reglamenta la oración y el día durante el tiempo de estudios. Por los senderos de la montaña desolada en ese tiempo, rezábamos el rosario. Estos senderos a menudo nos han llevado en el día a una iglesia cercana, donde como los estudiantes hemos podido participar en la misa.

Me doy cuenta que estos no son sólo recuerdos que reviven un momento, sino que han dejado una marca indeleble para el futuro. Personalmente, yendo a las montañas encuentro más fácilmente una respuesta a la cuestión de la providencia, de la eternidad, de la necesidad de parar o descansar. La piedra contra cual me tropiezo me recuerda la época glaciár. El muro de piedra negra, que encuentro en el sendero es más antiguo que la historia de la humanidad. Millones de años de letargo yacen en el desfiladero de un arroyo cuyo bramido de las aguas recuerda su origen. Las montañas llevan en sí mismas una canción sin palabras, la canción de la eternidad.

Por lo tanto, en mi opinión es bueno de vez en cuando ir a las montañas, tomar contacto con las rocas marcadas por siglos de tiempo. En su presencia el desorden de muchos problemas y asuntos encuentra por sí mismo una nueva luz y solución. Frente a la experiencia del inusual milagro de la naturaleza que se encuentra en las montañas, llegamos más o menos conscientemente a la idea de la eternidad, pero también los propios problemas pierden tamaño e importancia. El cambio de perspectiva que se tiene desde la cima de un monte permite ver las cosas cotidianas en un modo diferente. El espacio y el tamaño permiten un corazón grande y amplio, que respira profundamente. Tal vez por eso la Biblia también llama a Dios roca, piedra. Él es el Señor resucitado, Él es el que se quedó con nosotros. Él es el Dios eterno en el mundo en el constante cambio...

Tal vez no es coincidencia que en años recientes haya trabajado en un pueblo cuya frontera sur se encuentra al pie de los Alpes. La proximidad de las montañas hace que el hombre viva entre ellas todos los días. Esto se refleja también en el ministerio, que tenemos aquí. Personalmente, tengo el agrado de participar anualmente en el evento de liturgias inusuales en la cumbre del Hochrappenkopf, a 2.423 metros sobre el nivel del mar, donde celebro la Santa Misa para la Kempten DAV Sektion (Asociación Alemana de la sección de los Alpes - Kempten). A Oberstdorf se puede llegar por diversos medios de transporte, y de ahí en adelante solo se puede contar con las propias piernas, que deben andar unas cinco horas hasta el refugio "Rappenseehütte" y luego otras dos horas hasta la cumbre.

A mitad de julio, cuando los valles ya calientes por el sol muestran el silencioso camino a hacia las alturas, con los picos a veces adornado con una gorra blanca de nieve, dejo la actividad diaria y salgo para experimentar una vez más el "*misterio del Emmanuel*" – Dios, que se quedó con nosotros. Es algo impresionante ver cómo la gente de nuestro grupo lleva las pesadas mochilas con los elementos del altar, mantel blanco y una maceta de flores para adornar la mesa del Señor, en la que celebro el Santo Sacrificio. Esta es una experiencia extraordinaria, cuando veo cómo la preparación litúrgica se ejerce en paz y armonía. El camino que hacemos juntos hacia la cima de las montañas, construye un lazo entre nosotros, preparándonos para este encuentro único con el Señor en la Eucaristía. Al retirar de la mochila los necesarios paramentos litúrgicos me delato ante mis queridos camaradas, porque además va lo necesario para que el sacerdote pase unos días en las montañas. A las diez, todos estamos listos para empezar la celebración en la cumbre con una canción de entrada.

La celebración de la Misa, no es sólo una experiencia comunitaria. La celebración de esta Misa es una experiencia espiritual extraordinaria. El escenario único del cielo, del sol, de las montañas, las palabras de la Biblia y las palabras de nuestras oraciones se juntan en la acción de gracias recordando la eterna verdad de único Dios, eterno, inmutable, en el cual reposa nuestro corazón...

Ocio, tiempo libre en la Vida Religiosa

El papel del ocio en mi vida personal y sus efectos en la Comunidad SS.CC.

Paul Zaccone ss.cc.



“JESÚS, CON FRECUENCIA, BUSCABA LA SOLEDAD” (Lucas 5,16).

Jesús buscaba tiempos de soledad, no de modo ocasional, sino “frecuentemente”.

Creo que para ser un buen religioso SS.CC. debo tener un acercamiento integral (holístico) en el modo de cuidar de mí mismo. Es decir, necesito tener en cuenta no solo la dimensión espiritual de mi vida, sino también la física y psicológica. Para ser coherente con esta mirada, presto atención cercana a tres factores importantes:

La oración

Los otros

El ejercicio

Cada uno de estos elementos ocupa un lugar importante en mí y en mi vida religiosa.

Retirarse por un tiempo es importante por dos motivos: para rezar y hacer ejercicio. Ambas actividades me ayudan a elevar mi ánimo interior, de modo que puedo darlo a los otros. Es muy cierto que no podemos dar lo que no tenemos.

Ocupo mi tiempo libre de varias maneras: me gusta la naturaleza, estar fuera de casa, caminar por las hermosas playas de Hawai. ¡Experimentar la creación como don de Dios para nosotros! Me gusta andar en bicicleta y caminar tranquilamente. Junto a estas actividades, agrego otra faceta de mi vida que me encanta, me ayuda a reflexionar, a rezar, y a tener una cierta calma: la música.

Me gusta escuchar música y buscar nuevas piezas musicales para añadir a mi colección. La variedad de géneros musicales me ayuda a encontrar mi estado de ánimo, sea la melodía o la letra. La música puede ayudarme a entrar en un estado de profunda oración y de reflexión, o darme una sensación de gozo. Combinar esto con las actividades normales es lo más beneficioso para mí.

Otra forma de ocio que me gusta es hacer ejercicio en el gimnasio, que es un modo bueno y saludable de sacarse el stress. Dentro de casa, disfruto con la lectura, ver películas y fotografías. Aunque en realidad sólo soy capaz de hacer alguna de estas actividades, en parte de mi tiempo. Lo más importante, es que programo en la agenda de mis días un tiempo para la oración y el descanso. Este ejercicio de programación es un desafío, para lograr que encajen en el ajetreado día a día. Intento acomodar estas dos dimensiones cada día, ya que ellas son muy importantes para mi vida como persona, religioso y sacerdote.

Al programar diariamente estas actividades aseguro que voy tener tiempo para ellas, al igual que cualquier otro compromiso que debe mantenerse.

Tal como Jesús, es bueno “a menudo” (diariamente) ocupar tiempo en cosas que ayuden a nutrir mi persona / espíritu. En el tiempo de la lectura, la meditación o al escuchar música soy renovado e interiormente elevado, soy capacitado y mejor dispuesto para asumir lo que está a mi lado.

Aprendamos de nuestro Dios: “Él reposó de todo el trabajo que había hecho” (Génesis 2,3). Este tiempo en soledad, o tiempo libre en ocio, es muy importante, porque afecta a mi comunidad.

Si un día determinado las cosas no van yendo bien en mi ministerio y no he tenido tiempo para mí mismo, para “reagrupar”, terminaré trayendo a casa las cosas “que no van bien” o el stress, y lo descargaré sobre los miembros de mi comunidad. A mi juicio, es mejor tomar un poco de tiempo para hacer algo diverso al ministerio: ser un fotógrafo o trabajar en el gimnasio. Esta pequeña atención evita cargar a mi comunidad. En lugar de volver a casa en mi comunidad con el mal día a cuestas y cansado, y descargarme en un miembro de la comunidad o en la comunidad entera con una palabra o una mirada desagradables, o explotar por algo que en otros momentos soportaría con paciencia, me descargo previamente en este tiempo de soledad. Soy más capaz de hacer frente a la realidad de la vida comunitaria, y a la realidad de los miembros de la misma, si previamente me he ocupado de mí mismo.

Debo añadir que este no es un sistema completamente profesional, sino un indicador para mí mismo, ya que si soy consciente de mí mismo y de mi estado de ánimo, estoy menos expuesto a reaccionar negativamente. Cuando han pasado tres días sin un tiempo de ejercicio, y yo mismo puedo sentir que no estoy en el mejor momento de mi estado de ánimo, lo que afecta mi relación con los demás, sé que ha llegado el momento del “tiempo de Jesús” - retiro / soledad por un tiempo. Dios puede ser capaz de aceptarme tal como Él me ha creado, pero mis hermanos o hermanas pueden no ser tan tolerantes.

En algunos momentos, me llega la culpabilidad católica. ¿Tengo tiempo hoy, con tantas ocupaciones, para ir al gimnasio? Así, descuido el ejercicio y conservo la oración. Incluso los tiempos del año litúrgico permiten emplear un poco más de tiempo escuchando música, caminando por la playa o rezando.

Sobre todo, ser religioso significa ser holístico en mi vida para integrar todo lo que surja en mi caminar durante el día, y aún así tener tiempo para Dios y un tiempo significativo para mí mismo.

Imagino a mi comunidad agradeciéndome o enviándome al gimnasio para que supere mi mal humor.

Debemos recordar que Jesús con frecuencia buscaba la soledad, y que Dios descansó. ¡Qué mejor ejemplo!

¡Alabados sean Jesús y María!

Las vacaciones de las Hermanas en África

Lula Georgine ss.cc.



Impulsada por un gran deseo de compartir con vosotras algunas experiencias fuertes, apasionantes y edificantes de nuestras vacaciones, podría indicar, antes de todo, la importancia de tales vacaciones en nuestra vida. Las vacaciones nos liberan de la rutina y permiten a nuestro espíritu abrirse a la realidad cotidiana de nuestras familias. Estas nos hacen volver a lo que realmente somos, nos liberan de eventuales depresiones y despiertan en nosotras fuerzas y motivaciones nuevas para con Cristo. Nos ofrecen un tiempo agradable y dulce en nuestro medio ambiente.

Sin embargo, más allá del tiempo agradable que las vacaciones nos ofrecen, notamos también la atmósfera dulce, el frescor de la memoria y el volver a contar, entre risas, nuestras aventuras. Las vacaciones nos proporcionan horas largas y tranquilas en las que nos abrimos al silencio de la vida y a las cuestiones relativas a nuestra vocación. Durante las vacaciones recordamos *el lugar* de nuestra infancia. Visitamos lugares que nos vieron crecer y sentimos su dulzura y frescor. Volvemos a casa, a la fuente y origen de nuestra vocación. Escuchamos los sobresaltos de nuestro ser y sentimos el afecto materno con todas sus consecuencias. Vemos la importancia de la familia. Compartimos las comidas con nuestros hermanos y hermanas, como antaño, y ahí medimos el grado de fraternidad donde hemos soportado las bromas pesadas de nuestros hermanos, hermanas, sobrinos, sobrinas, primos, primas. Todo esto hace crecer nuestro espíritu de familia. Nos paseamos a lo largo de las avenidas y nos entran ganas de jugar al “castro” como en el pasado, o ir al río para hacer la colada como en el pasado.

Es verdad que las vacaciones no solamente nos hacen cambiar de actividades, también nos mudan el horario. Durante las vacaciones tenemos un horario diferente : a veces nos despertamos con el barullo de los sobrinos y las sobrinas y todo el día lo pasamos de audiencia en audiencia coronadas por incesantes visitas de jóvenes, adultos, antiguos amigos y discípulos de escuela y de hermanos y hermanas que nos llenan de consejos. Muchas personas sienten la necesidad de oírnos hablar de la vida religiosa. Jóvenes, adultos, mayores, papás y mamás quieren que les hablemos de Dios y que compartamos con ellos nuestra experiencia de vida. Entonces aprovechamos la ocasión para ejercitar nuestra pastoral hablándoles de nuestra experiencia de vida religiosa. Hay personas que quedan maravilladas, otras encuentran rara nuestra vida y no les gusta, pero todos nos desean una buena continuación. También es momento para acercarnos más a los cristianos y consolarlos con nuestras visitas.

Con unas jornadas tan cargadas, la noche nos ofrece la calma y el tiempo para meditar. Respiramos la frescura de la vida. Hacemos evaluación y nos damos cuenta de estar más cerca de Dios y de nosotras mismas, y al mismo tiempo sentimos la soledad que nos hace ver la importancia de la vida en comunidad. Nos formamos y nos hacemos responsables teniendo en mente un proceso de autoformación y de amor a la vida comunitaria. Al mismo tiempo,

mantener un horario de oración diaria y personal es un ejercicio que nos pide una gran responsabilidad.

Por la mañana todo el mundo está a nuestra espera para el oficio matinal en la parroquia; los jóvenes organizan oraciones a las que nos invitan a participar. Los domingos, tras la celebración eucarística, todo el mundo quiere saludarnos y desearnos el mayor bien. De hecho, nuestra presencia es vista por todos, nadie pasa desapercibido. Tanto en la parroquia como en el barrio, la gente espera de nosotras un testimonio de Dios. Nuestros hermanos y hermanas, nuestros padres y abuelos, no soportan ninguna ausencia nuestra en las celebraciones y oraciones de la parroquia. Durante las vacaciones, hacemos surgir en algunos jóvenes el gusto por la vida religiosa. Somos, más o menos (digamos que tal vez más) un ejemplo para los jóvenes del barrio. Cuando pasamos, encarnamos el ideal de buen éxito en la vida. Los padres nos señalan con el dedo y dicen a sus hijos: "imita a esta hermana o a este hermano si quieres que te respeten". Algunos padres y madres de la parroquia que nos visitan nos dan siempre el mismo consejo: "tenéis que soportar, porque la vida que habéis escogido no es fácil". Todos nos invitan a la perseverancia y a la oración. En el barrio, nos tratan con mucha consideración por ser religiosos y religiosas. Con todo, durante las vacaciones vivimos una cierta dificultad en nuestras relaciones pues algunos sienten timidez para hablar con nosotras, mas como no se acercan, la vida religiosa continúa siendo par ellos un enigma.

Bueno, aunque parece que muchos jóvenes se sienten atraídos, otros no soportan las exigencias de la vida religiosa. No les gusta encontrarse con nosotras porque dicen que les exigimos más de lo que pueden dar, y así prefieren no encontrarnos en tiempo de vacaciones. Piensan que estamos contra ellos. A veces, cuando estamos en casa de hermanos o hermanas nos vemos obligadas a respetar su horario y la mayoría de las veces nos quedamos a guardar la casa. Entonces para romper cualquier soledad y establecer el equilibrio, pasamos ese tiempo leyendo y distrayéndonos con lo que encontramos. Al final, casi siempre estamos invitadas a comer con alguna familia del lugar con lo cual nuestra jornada pasa rápidamente.

Temuco a Valdivia: por la costa en dos ruedas

Matías Álvaro Valenzuela Damilano ss.cc.



Desde hace algunos años un grupo de hermanos de la Congregación de los Sagrados Corazones, pasamos un tiempo de nuestro verano viajando en bicicleta por diversos lugares de nuestro país. Con el fin de conocer, descansar, compartir y hacer deporte.

Este año el grupo que se armó fue mayor que el habitual, éramos cinco hermanos, que estábamos entre los 30 y los 40 años, con muchas ganas de pedalear y de recorrer una ruta desconocida por todos. La brújula nos orientó hacia el sur, hacia la zona costera de la novena región. Alguien dijo, Arauco en dos ruedas por la costa.

Partimos desde Temuco hacia Carahue, pasando por Nueva Imperial. Lo primero que nos llamó la atención fue la grandeza del Río Imperial y de varios puentes que lo cruzan, uno de ellos es un puente colgante que inspira el escudo de armas de la ciudad de Carahue. Así mismo, reconocimos la fuerte presencia del mundo indígena a través de los rostros de las personas y de los productos que se venden en la zona (por ejemplo, una carreta cargada de cochayuyos que son traídos desde Tirúa). Incluso, la glorieta de la hermosa plaza de Carahue está adornada con rostros de caciques. Esta plaza además cuenta en su patrimonio con antiguas locomotoras. Se debe destacar que en Carahue el camping municipal es totalmente gratuito y tiene buenas instalaciones.

Después de Carahue el recorrido nos llevó a Nehuentúe y a Puerto Saavedra, ahí, en la desembocadura del Río Imperial, nos encontramos con el mar, en playas anchas, abiertas, con bastante oleaje y hermosura escénica. Puerto Saavedra es un lugar en el que ya no se perciben los vestigios del maremoto del año '60, que recordamos por la película La Frontera, pero aún están afectados por el último terremoto y sus réplicas. Aún así el lugar es muy hermoso y se ve que han levantado su pueblo con cariño y dedicación. En todos estos lugares fue posible comer productos marinos, como choros, almejas, corvinas y sierras, y también productos de la tierra. Se producen unas exquisitas papas (debemos decir que la producción de papa de la zona es emblemática, por lo que en la semana costumbrista hay un día dedicado a este tubérculo), que nosotros hicimos a las brazas.

Desde Puerto Saavedra hacia el sur, el camino comienza a ser de ripio, lo cual hace más lento el avance de las bicicletas, sobre todo en las cuestas, pero nada impidió nuestro desplazamiento. Decidimos internarnos por la península Huapibudí, a fin de tomar la balsa que cruzaba el lago Budi, desde el poniente hacia el oriente conduciéndonos a Puerto Domínguez. El Budi, es el único lago salado de nuestro país, porque está muy cerca de la costa y su desembocadura deja penetrar la salinidad del mar. Esto no impide el crecimiento de la

vegetación en su entorno, siendo un paraje con muy bellas islas, donde las personas se trasladan a remo o en lanchas. Muchos de los habitantes de este lugar pertenecen a comunidades indígenas mapuche lafkenches, es decir, habitantes de la costa, cuya cultura está unida a la actividad marítima, fluvial o lacustre. Nos impresionó ver mujeres remando con vigor, sin achicarse ni quejarse. Pensamos en las personas que viven en las grandes ciudades que padecen de aburrimiento vital, pareciera que en estas zonas eso no cabe, la vida es dura y es necesario hacerle frente con tesón.

Desde de Puerto Domínguez viajamos hacia el sur, pasando por Hualpín (dejando atrás el cruce hacia Teodoro Schmidt, que no visitamos) y pernoctamos en Nueva Toltén. Llegamos a la semana costumbrista Toltenina, que estaba bien animada, pero era un lugar con menos preparación para recibir campistas, lo que da cuenta del escaso flujo de viajeros por dicha zona. En todo caso la ribera del Río Toltén es muy hermosa y vale la pena conocer.

Los últimos pasos de nuestro viaje nos condujeron hacia los balnearios de la zona de Valdivia, Queule y Mehuín. La cuesta que se debe pasar para llegar a Mehuín no la olvidaremos, pero se vio recompensada por la bajada que vino a continuación. Ahí acampamos en una playa más pequeña, protegida por las rocas que se llama Pichicullín. Con muchas aves, con no demasiada gente, ideal para descansar. El mar nos permitió ese necesario descanso que recrea y repara fuerzas. Era domingo y celebramos la eucaristía, entre las rocas, nuestro altar fueron las piedras ancestrales, volcánicas, que nos recuerdan el inicio de todo y al Padre Creador, también a Jesús que junto a sus discípulos muchas veces compartió panes y peces al borde de las aguas, dando vida y mostrando el camino del amor.

Al recorrer el trayecto entre Mehuín y San José de la Mariquina no pudimos dejar de observar los carteles que decían “no al ducto”, que manifiestan la lucha de las caletas contra la papelera que amenaza con construir una tubería que va a afectar el mar de la zona. Es indispensable cuidar con celo nuestros ecosistemas, es una responsabilidad con nuestro mundo y con las generaciones futuras.

El final de nuestro viaje fue San José de la Mariquina, que en el ambiente eclesiástico fue muy conocido por los seminarios y casas de formación que hubo ahí, ahora son parte del pasado, pero se conserva un antiguo y bien cuidado sanatorio, atendido por las hermanas de la Santa Cruz. Ahí cerramos una parte del viaje, en tinas de aguas cálidas con algas medicinales, eso nos relajó tanto que esa noche dormimos como bebés.

Tres de los cinco cerramos el periplo al día siguiente en Valdivia, completando 313 Km de recorrido aproximadamente. Fue un gran viaje en el que agradecemos el buen clima que nos acompañó. La lluvia de verano no moja, como dicen en el sur, pero en este caso nos tocaron más de la mitad de los días con un sol veraniego que llenaba el corazón. También debemos destacar la cordialidad de la gente, que al parecer baja las barreras de la desconfianza cuando ve gente viajando en bicicleta y muchos nos animaban o simplemente nos saludaban. Este es un modo de viajar que permite un contacto con la gente y con el lugar muy horizontal. De todos modos es un modo de viaje que aún no está incorporado en nuestra cultura, lo cual se nota en lo pequeño de las bermas de muchas carreteras y sobre todo en la dificultad que hay para trasladar las bicicletas en los buses hasta el lugar donde uno ha decidido iniciar el recorrido.

Por último, agradecemos también al Señor que nos brindó unos días de fraternidad y descanso en nuestro querido país, que recordaremos durante todo el año.

Recomendaciones para viajar en bicicleta:

- Prepararse físicamente durante el año y preparar la bicicleta con parrilla y alforjas.
- Conocer la ruta.
- Llevar parches y/o cámaras de repuesto.
- Llevar herramienta que permite reparar el corte de cadenas.
- Llevar carpa, saco, cocinilla.
- Llevar calzas con silicona que permiten un viaje más cómodo.
- Llevar camiseta que permite botar el sudor.
- Llevar muy poca ropa y comida, lo mínimo, algo calórico para las paradas, que permita fortalecerse e hidratarse.

Televisión, Internet, Música y el tiempo libre

en la Vida Religiosa



Isaac García Guerrero ss.cc.

En los últimos tiempos se multiplican los estudios, artículos, encuestas, libros, ensayos, Jornadas o Congresos que tienen como objetivo aclarar algunos de los términos del título.

El tiempo libre en la vida religiosa está hoy muy mediatizado por la televisión, la música o Internet. Pero también es cierto que Internet ocupa una parte, o es instrumento habitual, no sólo en el tiempo libre sino en el tiempo no libre, en el tiempo ocupado de los religiosos.

El boom y el aggiornamento

Muchos analistas de esta temática hacen coincidir dos fenómenos. Por una parte, el inicial boom de los medios de comunicación social, allá por la segunda mitad de los años sesenta del pasado siglo. Y por otra, el aggiornamento de la vida consagrada que en esos momentos se quiere llevar a la práctica a instancias de las directrices del Concilio Vaticano II. Curiosa coincidencia, si no providencial, que nos puede ayudar también a orientar la renovación de la vida consagrada, en lo que esta nueva era digital conlleva como cambio de mentalidad en la forma de relacionarse consigo mismo y con los demás.

Cambio espectacular

En los últimos veinte años nuestras sociedades han seguido siendo sorprendidas por nuevos capítulos de ese boom inicial en el ámbito de la información, del conocimiento y de la comunicación. Alguien ha bautizado el fenómeno como el mundo de las tres pantallas: televisión, ordenador y teléfono móvil.

Entre ellas existe una creciente interconexión ya que tienden a relacionarse hasta el punto de que no muy tarde llegaremos a converger en una sola, tal como lo anunció Steve Ballmer, presidente de Microsoft Corporation.

Las tres pantallas forman ya parte del panorama que ofrece hoy la vida religiosa en los cinco continentes. Un religioso español medio, por ejemplo, puede estar siempre conectado e interactuar en todos los niveles. Con un solo dispositivo, fijo o móvil, puede hablar, enviar y recibir fotos, música, videos y cualquier tipo de archivo. Con el boom de las redes sociales puede hacerlo, además, con el grupo que elija en cada momento.

La televisión

Tras las reticencias iniciales, nuestras comunidades la han aceptado como parte del mobiliario y de nuestra vida. Hemos asistido del paso de la TV en blanco y negro a la TV en color; estamos asistiendo al paso de la TV analógica a la digital.

La realidad a la que asistimos como testigos nos vuelve más globales, hace muy frágiles los muros de las clausuras, los límites de la casa religiosa, el alejamiento del mundo que nuestra ascética favorecía.

El ordenador e Internet

La segunda pantalla que ha entrado en nuestras comunidades y habitaciones y, obviamente también, en nuestras instituciones, es el ordenador e Internet. Si la generación adulta ha sido entre nosotros la generación del televisor, las jóvenes generaciones de religiosos y religiosas son, más bien, la generación del ordenador e Internet. Los jóvenes se comunican a través de programas como el Messenger o redes como Facebook, o Twitter.

El teléfono móvil

Otra pantalla que nos cautiva es aquella del teléfono móvil. Es otro de los grandes inventos, que nos permite hablar con otras personas sin tener que estar atados a un lugar. El móvil está cambiando nuestra forma de relacionarnos, de trabajar y hasta de concebir el mundo, el tiempo, el espacio.

Consecuencias

Ante semejantes cambios, apenas enumerados, se precisa leer en profundidad la realidad a la que conducen y tratar de interpretar críticamente la misma.

El usar un teléfono celular, Internet, *ipod*, televisión al plasma o LCD crea nuevas situaciones a las comunidades de vida consagrada y a las personas consagradas. Y no sólo en el aspecto moral de los contenidos que transmiten los medios de comunicación, ni tampoco en el tiempo que se destina al uso de esos medios que puede venir en detrimento del tiempo dedicado a la comunidad o al tiempo para las responsabilidades personales, sino, sobre todo, por las nuevas formas de comunicación que se generan a través del *uso o abuso* de estos medios.

Decía el Cardenal Franc Rodé que en tiempos pasados los muros de los conventos eran impermeables al mundo. Ahora ya no es así. Los medios de comunicación se han convertido en los vehículos de transporte de la mentalidad del mundo a los conventos. Las nuevas situaciones que viven las comunidades de vida consagrada y las personas consagradas, en relación con el uso de los medios de comunicación influyen en su calidad. La vida consagrada puede ser embellecida o afeada por los medios de comunicación.

Oportunidades

El Magisterio de la Iglesia nos exhorta constantemente a utilizar los medios de comunicación para transmitir el evangelio, la buena nueva. Es verdad, algo se está haciendo, aunque falta mucho por hacer. No basta conocer la técnica de uso de los medios de comunicación, es necesario arriesgarse para promover con más fuerza la evangelización, la promoción del apostolado, de las vocaciones, hasta llegar incluso a permear la cultura actual de los valores propios del evangelio.

En el plano de las oportunidades, Internet representa potencialmente un extraordinario medio para poner en marcha nuevos programas de comunicación interna en la vida consagrada, tanto en el instituto como en el campo de las congregaciones en su conjunto: para compartir la consagración, con la puesta en común de conocimientos y experiencias. Internet es un recurso para la Iglesia católica en general y para la vida consagrada en particular.

Son muchas las oportunidades que ofrece la red para proclamar el evangelio y para comunicar la vida consagrada en todas sus expresiones. Igual de numerosas son las ocasiones de promover los carismas de la fundación y de poner en marcha nuevas iniciativas pastorales, de manera especial las de tipo vocacional. Por ejemplo, las vocaciones “descubiertas” o nacidas en Internet.

Los superiores y los formadores deberán hacer un análisis sereno y profundo para confrontar el uso actual que se está dando a los medios de comunicación en comunidad con las propias Constituciones, el reglamento, o los decretos capitulares.

La vida religiosa tiene aquí un papel fundamental para expresarse y potenciarse a través de Internet. No se puede negar que Internet genera sociabilidad, relaciones y redes de relaciones humanas; pero también es evidente que son diferentes de las comunidades físicas. Internet nos ayuda a los religiosos a encontrarnos con personas inquietas en movimientos sociales (medio ambiente, ecologismo, mujeres, derechos humanos) y a poder influir en lo global desde lo local.

Internet es un recurso para la Iglesia católica en general y para la vida consagrada en particular.

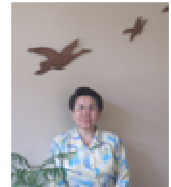
Sus posibilidades son todavía imprevisibles. Aunque tiene un gran hándicap, hasta ahora: es el riesgo de perder la privacidad; pero también otros riesgos, como la adicción, la posibilidad de establecer contactos que desidentifican, que hacen pertenecer a otras comunidades imaginadas... Internet se está convirtiendo en el tejido de nuestras vidas en este momento. No es futuro. Es presente.

Para afrontarlo se hace necesaria, además, una seria formación antropotecnológica.

Ocio:

tiempo libre para cultivarse en la Vida Religiosa

Lorgia Carrión ss.cc.



La obra de Dios creada en libertad para continuar en el tiempo según su Palabra y Proyecto de amor infinito, nos habla de pausas, de momentos, de tiempos para dejarse recrear. En Europa durante el invierno, todo parece estar en un período de reposo, la naturaleza descansa. Hoy vivimos la primavera, la naturaleza se muestra por doquier fecunda y sublime, alienta el ambiente de manera impresionante: plantas llenas de hojas, de flores y de fruto, que mañana posarán deliciosos sobre nuestras mesas. La naturaleza nos refleja una sabiduría que el hombre la pasa por alto y muchas veces la irrespeta; el hombre es el único ser que sigue violentando las cosas y no para, aunque las condiciones y circunstancias le exigen hacer pausas significativas para descansar y renovarse íntegramente. Es por ello que les invito a plantearnos la necesidad de medios como el ocio: “tiempo libre” y las vacaciones de manera simple y concreta para reconstituir nuestra manera de ser y existir en el mundo aquí y ahora.

La vida religiosa puede aportar una propuesta cultural liberadora, comunicando al mundo que se puede vivir en serenidad y en paz, dedicando tiempos importantes para la gratuidad, el descanso, la expansión y no quedarse en un nivel de agitación estéril que impide muchas veces expresar una vida serena y de calidad. Nosotros somos llamados a experimentar la invitación de Jesús “Venid a mí todos los que estáis cansados y agobiados y yo os haré descansar” (Mt 11,28), cuando en ocasiones estamos desbordados, dejando escapar la hermosa experiencia del vivir radiantes y actuar de manera fecunda a causa de la presión a la que nos hemos sometido. Un ocio natural, constructivo nos ayuda a aprovechar los tiempos gratuitos, ineludibles a nuestra naturaleza que no son contrarios al proyecto creador de Dios (Gen 2,2). Constatamos que hay culturas más afines y sensibles al ocio, poniendo los medios para vivirlo y en la vida cotidiana se ve reflejado los efectos que produce en las personas y en la manera de ser y de estar en el mundo.

Las vacaciones constituyen un espacio en el que podemos descansar, renovarnos, cultivar algunas dimensiones de nuestra personalidad, quizá dejadas a un lado, por las exigencias del trabajo y de las múltiples ocupaciones que se imponen en el ejercicio de nuestras responsabilidades cotidianas. El “tiempo libre”, las vacaciones, son también días en los cuales fortalecemos la apertura a actividades que nos vuelven más humanos, conscientes y más sensibles con nosotros mismos. El ocio constituye en nuestra historia una clave para desarrollar el crecimiento personal, la integración familiar, el encanto por la vida comunitaria y el don de la experiencia fraterna.

Nuestra fundadora nos recuerda: “Fervor y alegría van siempre juntos”. Tras las huellas de esta mujer discípula de Jesús, que ha trascendido la historia por su entrega total a Dios y a la comunidad con enorme alegría en medio de múltiples dificultades. Henriette vivió este equilibrio y consolidó comunidades fraternas, hoy somos invitados a apostar por la vida como ella lo hizo, de acuerdo a la realidad actual y así “ser comunidades en Comunión” (CG 2006). Sabiendo que la alegría es consecuencia de una vida vivida en plenitud.

San Damián de Molokai nos habla de lo que habita en su corazón: “Soy el misionero más feliz del mundo” ¿Cómo organizaría el comienzo de cada jornada en su misión? A pesar de todo lo ocupado que era, suponemos que jamás perdió de vista la necesidad de tomarse su tiempo para meditar y renovar su espíritu, para retroalimentar su ser a partir de las lecturas, la contemplación más personal, el tiempo que dedicaba para comunicarse con sus seres más queridos, su familia de origen, su familia de Congregación y sus amigos; en ellas expresaba su experiencia misionera de manera sencilla y sus cartas reflejan la profundidad de su corazón y su permanente conexión con la vida cotidiana. Podemos imaginar que en el silencio y la soledad él pensaba en el futuro de la Isla a él confiada. En todo esto reconstruía el dinamismo opuesto al quehacer rutinario a partir de su cercanía a la naturaleza, a las personas y sobre todo a Dios creador y redentor.

Tenemos actualmente, el testimonio de nuestras hermanas mayores, que han vivido con alegría su consagración y han trabajado el arte de recrearse en comunidad, dedicando tiempo para el encuentro, jugando damas chinas, cartas, canasta, entre otros o simplemente paseándose juntas por el jardín, formidable ocasión para reír, bromear, expresar su buen humor y a veces contar chistes o anécdotas. He observado con grata satisfacción a dos hermanas, que tienen más de ochenta años; cómo invierten su tiempo libre y se divierten jugando todos los días el scrabble, juego que exige una gran concentración. Lo hacen porque es una actividad que ejercita su inteligencia y al mismo tiempo las entretiene y las une. Una de ellas me dijo “esto me ayuda a evitar el alzhéimer”. La edad es lo de menos, lo importante es haber cultivado el arte de sortear los límites y solo una experiencia de gratitud con la vida, nos mantiene libres, en pie y en ejercicio saludable de nuestras facultades.

Existen múltiples posibilidades de favorecer el ocio y el tiempo libre de manera agradable, creativa y constructiva. La lectura y la meditación, la música y las manualidades como los tejidos, los bordados, la pintura, la jardinería. Todas estas actividades suscitan un re-encuentro y nos hacen más conscientes de nuestras capacidades altruistas. Estas desarrollan en nosotros un espíritu universal, y nos invitan a coparticipar en iniciativas más globales que favorecen la vida.

En efecto, reflexionar y compartir desde la experiencia de ocio personal y de recreación es una oportunidad y un desafío que tenemos todas las comunidades. Necesitaríamos conseguir que en la cotidianidad actualmente llena de actividades, encontremos un nuevo estilo de vida que nos enriquezca y anime a compartir nuestra misión. Las actividades lúdicas y los paseos comunitarios facilitan la apertura, los intercambios libres y espontáneos, todo esto permite la asimilación de un aprendizaje aunque éste carezca de ciertos atractivos.

Compartir la mesa es un espacio por excelencia de integración ‘familiar’ y hacerlo con alegría, armonía y compañerismo es un arte. Hoy se añora el espíritu de familia construido en torno a la mesa y reconocemos. Esta práctica dejada atrás es un valor que hoy intentamos

recuperar como “patrimonio humano”, puesto en vigencia a nivel de otros grupos, por ejemplo en las empresas. Entonces aprovechemos de esta experiencia tan edificante.

Tengo la impresión que en nuestras comunidades más jóvenes paulatinamente vamos perdiendo ese matiz que necesita ser revalorado. Lo hemos propuesto con mayor acento en las comunidades de formación inicial donde la vida no se reduce a degustar “platos” succulentos, sino mas bien a propiciar medios que ayuden a compartir juntos en torno a la mesa: el dialogo, la sana discusión y la puesta en común de elementos vividos son ingredientes originales y seguro no habrá mejor postre que levantarnos alegres para continuar itinerarios y procesos. Así, podemos disminuir notablemente el stress conversando sin prejuicios y sintiéndonos «En la comunidad como en una zona verde» como afirma (Pedro Finkler); donde cada uno puede ser sí mismo, porque existe un ambiente de confianza. Es decir que ahí podemos experimentar en cierta manera la alegría escatológica del “banquete del Reino” y testimoniar el valor de este patrimonio a la sociedad actual.

Jesús de Nazaret por quien hemos apostado y hemos dejado “todo”; también optó por descansar e invitó a sus discípulos “a descansar un poco” (Mc 6,46), como invitándonos permanentemente a hacer un alto. Es por eso que debemos tomar con seriedad y respeto los límites de nuestra humanidad. Un verdadero descanso es un valor y más aun, constituye una gracia, porque descansar es para el hombre una necesidad natural cuyo fin es reparar las energías gastadas del cuerpo y de la mente; así que, la invitación de Jesús a sus discípulos es como una llamada a la humanidad con signos de agotamiento y de vaciedad pidiendo auxilio (SOS).

Este compartir fraterno a partir de la experiencia cotidiana expresa que nuestra vida personal y comunitaria, entre más humana y distendida sea, mejor manifiesta la alegría interior, refleja la paz, la armonía y puede ser anuncio de salud para nuestros contemporáneos, ansiosos de felicidad y sentido de su propia existencia. Notamos que: Si nuestras habilidades y talentos están activos y si aceptamos lo que somos valorando las diferencias, entonces aportaremos vitalidad, sencillez y corresponsabilidad.

Finalmente, vivir el ocio, “tiempo libre”, no nos aparta ni quita eficacia a la vida religiosa; al contrario, le da calidad. Descansar, distraerse, jugar y recrearse nos hace tanto bien como para hacer que en nuestras “beatitudes y sacrificios en nombre del Reino” no perdamos de vista lo esencial y tener la capacidad de rehacerse para entregarse más intensamente a las tareas, a las utopías y a los ideales aunque parezcan descabellados. Es participar y ponerle más corazón a eso que Dios nos pide. Darse el tiempo para vacacionar y cambiar el ritmo de vida, practicar un deporte, hacer algo apasionadamente, nos permite estar mejor equipados para cultivar nuestros dones. La experiencia de ocio y recreación es un camino de humanización y autoconocimiento en gozo y esperanza. Experiencia que nos permite renovar la confianza, la apertura y nos invita a poner nuestros talentos al servicio de los demás para revitalizar la comunidad al estilo Sagrados Corazones.

Tiempo libre y ocio en la Vida Religiosa

Aurora Laguarda ss.cc.



El ocio, el tiempo libre en la Vida Religiosa. Lo primero que me viene a la cabeza es la pregunta: ¿hay lugar para el tiempo libre? Miro a mi alrededor y veo, sobre todo, a las mujeres, a las madres, trabajando casi 20 horas al día. Se levantan cuando aún es de noche para ir a buscar agua, encender la “chula”, (cocina de carbón) para preparar la comida, arreglar a los niños, llevarlos a la escuela (los que van), trabajar partiendo piedra o carbón, ocuparse del marido... y las tareas siguen una detrás de otra hasta que el sol hace mucho ya que se ha ocultado y la noche lo envuelve todo de nuevo.

Y me pregunto, ¿tengo derecho a tener “tiempo libre”? Quizá depende de cómo entendamos el concepto de Tiempo Libre. Si lo entendemos como un tiempo “sin actividad”, tengo que decir que por estas latitudes es una palabra que no está en “nuestro diccionario”, pues siempre hay demasiado que hacer. Pero si entendemos el tiempo libre como un cambio de actividad, como una invitación a vivir lo festivo, lo celebrativo, lo gratuito, tengo que aceptar que sí tenemos tiempo libre. Es más, necesitamos del tiempo libre si queremos llevar una vida equilibrada, si queremos ser testigos fieles de Cristo.

La pregunta toma un nuevo giro, ya no se trata si tenemos o no tiempo libre, sino cómo aprovechamos el tiempo libre que tenemos, tanto personal como comunitariamente. En otras palabras, cómo vivimos el tiempo libre. Necesitamos encontrar momentos para vivir y gozar la alegría de estar juntos, testimoniar que nuestra vida y misión merecen la pena.

El tiempo libre tiene, para mí, dos aspectos, uno “hacia dentro” centrado más en la vida personal y comunitaria y otro, “hacia fuera” que afecta, sobre todo, a nuestra misión. Dentro del primer aspecto estarían los momentos que dedicamos personalmente a relajarnos, a disfrutar, haciendo pequeñas o grandes cosas que, de alguna manera, nos distraen, nos entretienen o nos ayudan a prepararnos mejor para la misión. Preguntando a las jóvenes de Asia cómo dedican el tiempo libre, se abre un inmenso abanico de posibilidades: leer, rezar, mirar un buen programa en la tele, pasear, contemplar la vida, conversar con los amigos, escuchar música, practicar algún deporte, jardinería, aprovechar para “ponerse al día” en diferentes tareas, y un largo etcétera de diversas actividades. Todo ello lleva a “romper” un poco con el “trajín” de cada día, con el “activismo absorbente” en el que nos vemos metidas. Nos lleva a encontrarnos con nosotras mismas, a disfrutar de las cosas que se nos ofrecen, a gozar del mayor don que hemos recibido de Dios: la vida. Es otra forma de contemplar el Amor de Dios, de Restaurar, de Liberar, de Reconciliar.

Dentro de este aspecto está también la dimensión comunitaria. El disfrutar juntas realmente nos ayuda a conocernos mejor, a ser más fieles a nuestra vocación como religiosas. Son momentos en los que priorizamos el encuentro con las hermanas, sin prisas, sin preocupaciones. Momentos de disfrutar juntas, de celebrar la vida juntas, de dejarnos

asombrar por la novedad de cada hermana, cada día. Todo esto nos lleva a un mejor conocimiento de nuestras hermanas en aspectos que, a lo mejor en el afán de la vida diaria, no hemos sabido descubrir. Es expresar con alegría la vocación a la que hemos sido llamadas, el gozo de estar juntas, de compartir juntas. Al mismo tiempo, nos ayuda a testimoniar que nuestra vida merece la pena, ser testigos de que la vida religiosa no es algo aburrido y obsoleto.

El segundo aspecto a mi entender, afectaría más a la misión. ¿Cómo ayudamos a nuestros jóvenes a que utilicen su tiempo libre de una forma constructiva? Es una buena oportunidad para ofrecer otro tipo de experiencias educativas y pastorales y, por qué no, también evangelizadoras. En Asia trabajamos especialmente con niños y con jóvenes. La sociedad de hoy en día tiene pocas alternativas para ellos. Nos toca a nosotros, pues, ofrecerles alternativas que les ayuden a utilizar su tiempo libre de forma creativa y, al mismo tiempo, enseñarles también a que dediquen parte de su tiempo libre a otros más desfavorecidos. En este sentido tenemos muchas posibles actividades: “campos de verano”, convivencias, ludotecas para los más pequeños, apoyo escolar, participación en las tareas comunitarias de las aldeas. En fin, una gran variedad de actividades educativas, pastorales y evangelizadoras que ofrecen experiencias explícitas y libres de fe, que asume los valores cristianos y que es animada por una Comunidad.

Y como no es “abundancia de tiempo libre” lo que tengo, termino ya esta reflexión acentuando la importancia de vivir esos pequeños espacios que tenemos como un don de Dios y animaros a aceptar esta invitación a vivir lo gratuito, lo celebrativo, lo festivo de nuestra vida.

Los Hermanos SS.CC. comparten...

¿Cómo suelo usar mi tiempo libre?

Cuando tengo tiempo libre o dicho de otro modo, tiempo del que puedo disponer con mayor libertad trato de ponerme al día con aquellas cosas en las que estoy en deuda, como ordenar mi cuarto, responder los mails que tengo esperando y sobre todo rezar un poco más largo o con más calma. Es decir, ordenar mi mundo, exterior e interior, volviendo a poner las cosas en su centro.

Por otro lado, ocupo ese tiempo para visitar gente que quiero y a quienes no veo habitualmente, cultivando la amistad y los vínculos en general, me encanta juntarme a tener una buena conversación y a tomar algo rico, desde un helado hasta un vino con un queso, pasando por un buen asado. Reconozco que la comensalidad alimenta mi espíritu. Entre esas personas a quienes visito está mi familia de origen que es un sostén afectivo fundamental en mi vida.

Ahora bien, las cosas que más me descansan son las que despejan mi mente y eso lo hace una buena novela. Me encanta leer, tanto clásicos como escritores contemporáneos, tanto de aventuras como literatura fantástica. Este verano estoy leyendo “Los miserables” de Víctor Hugo, que recomiendo vivamente. Leer escuchando música es terapéutico y acostado en la cama es cibarítico.

Lo otro que despeja mi mente y mi cuerpo es salir a acampar, durmiendo al aire libre en un cerro o al borde del mar. Es vivir sin tiempo, sin apuro, respirando aire puro, dejándose llenar por la belleza del paisaje y la presencia del Creador. Conocer lugares, recorrerlos caminando o en bicicleta, nadar, reír, conocer gente en el camino. Pero sobre todo estar en medio de la naturaleza.

Por último, unido a lo anterior, me hace muy bien la actividad deportiva, sobre todo andar en bicicleta y trotar o subir un cerro, aunque también puede ser un buen partido de fútbol. Todo eso me oxigena y me da un ánimo necesario para la vida cotidiana.

Digamos que disfruto ordinariamente de los martes como “día libre”. Y la tarea programada está “no abrir la computadora”, visitar especialmente algún enfermo amigo y enfermo de mucho tiempo sin salir de casa, visitar alguna parroquia vecina para ofrecerme a decir Misas sabatinas o dominicales sobre nuestro Hermano y Santo Damián –con propaganda escrita y DVDs promocionales- y llegar puntual a la comida compartida con un amigo sacerdote, de mi misma nacionalidad, que prepara todo un festín del que participan su personal de trabajo parroquial [4 personas] algún otro sacerdote y que suele terminar con una prolongada sobremesa y tertulia teológico-histórica-social-religiosa en que nos ponemos al día y discutimos amigablemente, arreglando el mundo, la Iglesia y la sociedad en general. De estas tertulias guardamos con frecuencia fotos y apuntes. Con ocasión del Mundial había que añadir algún partido de fútbol en TV.

Los días ordinarios el tiempo libre lo consume la computadora con e-mail e Internet y por la noche la TV con el telediario y las noticias, muy rara vez el cine, porque los comerciales obligan a dejar el desenlace y final de las películas a la imaginación.

De deporte no digo nada porque mentiría si dijera algo al respecto.

Pero todavía queda tiempo libre para recibir a los hermanos SSCC que nos visiten.

Al hablar del tiempo libre, es necesario señalar que el tiempo libre en la vida religiosa apostólica es algo reglado. Es decir, en medio de la agitación del trabajo, de la vida en comunidad, de los estudios, etc. uno debe darse tiempo para el ocio.

Yo creo que si hay mucho tiempo libre, es que hay algún problema en la experiencia religiosa. Yo estoy viviendo un tiempo de cambio en cómo utilizar mi tiempo libre. Por una mala experiencia del tiempo libre, hace poco yo utilizaba muy mal este tiempo. Muchas veces usaba el ocio para mirar pornografía virtual, o pasaba horas en *sítes* de encuentros personales. Muchas veces tomaba bebidas alcohólicas en exceso. En numerosas ocasiones podría hacer cualquiera cosa solamente para matar el tiempo.

Hoy, he experimentado un cambio en la utilización del tiempo libre. Estoy usando el tiempo libre para hacer cosas que me gustan y que con las que se puede aprender un poco más de todo. Hoy lo utilizo para: practicar deportes, leer un buen libro, aprender nuevos programas de computadora. Es increíble que hasta hoy día no sabía utilizar el Excel y otros programas utilísimos.

Estoy utilizando el tiempo libre para perfeccionar mi idioma nativo y otras lenguas extranjeras; para hacer cosas interesantes, como pasear por la calle, ir al cine, al teatro, al museo, a parques ecológicos; e incluso, para rezar más. Le estoy dando más tiempo a las conversaciones interpersonales, a cultivar las amistades, a relacionarme más con mis padres y mis hermanos.

Está en mis planes el utilizar el ocio para dormir un poco más, respetando las sagradas horas de sueño. También, dedicarme un poco más a la música, y hacer cosas diferentes, como sacar el permiso para manejar motos y buses, aprender el idioma de libras, etcétera.

Yo siento un gran cambio en mi vida sólo por el hecho de usar bien mi tiempo de ocio, por aprovechar bien el tiempo libre de mi vida religiosa, aunque sea simplemente para el merecido descanso. Gracias.

Este es un tema muy interesante, porque no hay duda que para muchos religiosos el ocio o tiempo libre era considerado - y para algunos todavía - un lujo, ¡algo que podía faltar porque no había tiempo para ello! Es lo que sucede cuando se toma a Dios y la religión demasiado seriamente. Nos olvidamos que el sábado fue santificado porque ese fue el día en que Dios descansó. ¡Descansar es una empresa sagrada! Un amigo mío que se retiró del trabajo a los 60 años habla sin ningún asomo de vergüenza de disfrutar de su "Sagrado ocio". Tengo en mi pared una placa que dice: "¡Qué hermoso es no hacer nada y en seguida descansar!".

El descanso no sólo es visto por algunos como un lujo, sino que también es entendido por otros como un potencial peligro: “¡El demonio ocupa las manos ociosas!” (“El ocio es la madre de todos los vicios”). Hay algo de verdad en este proverbio cuando el reposo o la inactividad se convierten en algo aburrido o sin sentido. Cuando esto sucede es muy posible que se presente la tentación de utilizar el tiempo en formas menos provechosas.

Así, el tiempo libre en la vida religiosa ¿ha de ser considerado un lujo o un potencial de peligro? Por supuesto que puede ser ambas cosas. Pero no tener tiempo libre en la vida religiosa sería un desastre.

Habiendo dicho estas cosas generales sobre el ocio y el tiempo libre, la verdad es que no tengo un hábito disciplinado de descanso. Con frecuencia mis momentos de tiempo libre no son previstos, surgen espontáneamente, arrebatados a la actividad. Pero al menos cuando esos momentos llegan, los aprovecho: viajar, contemplar la naturaleza, ir al teatro, escuchar música, visitar y conversar con los amigos, ir al cine, leer, jugar en el computador, sudoku, google, facebook, ...

Tiempo libre tengo muy poco, y el poco que tengo suelo aprovecharlo para estar en la sala de comunidad para charlar con los hermanos, para ver la tele, ver una película juntos o hacer otra actividad juntos, también considero este tiempo como un tiempo de convivencia, de conocernos más, somos una familia que cada vez mas está creciendo cuando uno conoce más al otro.

También utilizo este tiempo para leer, para formarme más. Para un religioso la formación es muy importante porque para poder formar a los demás primero hay que formarse a sí mismo. También leo sobre lo que está pasando en el mundo, para que luego puedo transmitir algunas cosas a los jóvenes, intentar crear cierta conciencia, como cada uno puede cambiar el mundo.

En ese tiempo libre de vez en cuando me gusta desconectar un poco del mundo, vivimos en un mundo en el que siempre estamos rodeados de personas y hay momentos en los que busco la soledad.

Otra cosa que hago en mi tiempo libre es comunicarme a través del Internet con familia y amigos, cada cierto tiempo intento hablar con personas distintas, especialmente de vez en cuando intento hablar con personas que a las que veo poco. Para una persona como yo que vive fuera de su país es muy importante tener ese contacto, porque así puedo seguir sintiéndome unido a mis íntimos y así también sigo practicando mi lengua materna.

Y no faltaría la música, escuchar música me gusta y me relaja, suelo escuchar música variada, siempre intento ponerme un poco al día de la música nueva y también busco música para que pueda aconsejarla a los jóvenes, música que tenga un mensaje de fondo, que pueda transmitir algún mensaje bueno.

Uso mi tiempo libre para ser yo mismo.

Para ser yo mismo voy a la montaña, para respirar profundamente y contemplar la belleza de la naturaleza. Y tomo fotos y las comparto con otros.

Comunicarse con otra gente es también un tiempo para disfrutar.

El diálogo con la naturaleza y con otra gente es un tiempo que me da vida.

Tiempo libre en Filipinas

Estas son las actividades de los hermanos fuera de los horarios habituales de nuestra casa.

Para los estudiantes: el estudio, la lectura de libros y periódicos, el envío de correos electrónicos, ver la televisión, lavar ropa y también planchar, la limpieza de las habitaciones, las oraciones personales, hacer investigaciones, revisión, reflexión, silencio, descanso, caminar, ejercicio físico, ver películas, charlar con hermanos, el intercambio y la vinculación con los hermanos.

Durante los domingos - la asistencia a misa, cocinar.

Par los sacerdotes: responder a mensajes de correo electrónico, pasear, buscar documentos sobre la Biblia, la ciencia, la arqueología, dar estudios bíblicos, jugar a las cartas, preparar homilías, descanso, silencio, limpieza de habitaciones, salidas con amigos y familiares, arreglar cosas (como documentos), hablar con los estudiantes, dar retiros /confesar, orientación, reflexión y silencio.

Me haces esta pregunta en una etapa de mi vida muy especial y privilegiada, que me regala la oportunidad de poder recordar, revivir, reflexionar y meditar sobre la vida intensa que el Señor me ha dado para hacerle presente entre los más pobres; permitiéndome así ,poder tener una vida de oración más profunda. Disponiendo de más tiempo para la lectura, completar mi formación , usar el ordenador , pasear, ver la televisión Vivir más mi sensibilidad para ver el rostro o rasgos de Jesús en los hermanos, que me ayudan a crecer en el servicio a la comunidad; con alegría y acción de gracias al Señor por formar parte de esta comunidad. Confío que el Señor continuará ayudándome para ir superando el frío, con buena salud de cuerpo y espíritu .Y finalmente, espero que el Señor del tiempo y del ocio, siga derramando su amor redentor en el tiempo de ocio. Un fuerte abrazo

Soy una persona extrovertida, a quien le gusta estar con la gente, en particular, con la familia y amigos. Por lo tanto busco tiempo para estar conectado con la gente de diversas maneras, ya sea a través de tecnologías como Skype, Yahoo Messenger, o mediante conversaciones telefónicas y correos electrónicos. También uso mi tiempo libre para disfrutar de un buen y descansado compartir o conversar en casa con mi compañero sacerdote. Siendo una persona a quien gustan mucho los deportes, para mí una de las cosas más emocionantes es practicar algún deporte. Uso mi tiempo libre para encontrar a los estudiantes y otros

sacerdotes cercanos y jugar con ellos al baloncesto u otros deportes. Después del deporte con los padres de la casa de formación cercana nos sentamos al borde de la cancha para disfrutar algunas conversaciones divertidas y amistosas. Esto me parece muy refrescante y saludable, por eso lo busco con frecuencia, como alguien recargado con el servicio de la formación, en el cual las satisfacciones o recompensas no son inmediatas ni frecuentes. Me gusta ver películas, de forma que a veces utilizo el tiempo libre para ver películas y salir a comer con el sacerdote compañero.

Personalmente no necesito un gran esfuerzo de imaginación para llenar mi tiempo libre y mis momentos de descanso, porque ellos ocupan un lugar muy reducido en mi uso del tiempo. De verdad, eso puede ser una lástima vista mi avanzada edad.

Cuando es posible, tomo tiempo para dormir un poco más, si los trastornos del sueño no son un impedimento. Intento relajarme dando un paseo a pie: una caminata por el campo o en la ciudad. Si dispongo de un tiempo más largo, si se da la oportunidad, y si mi estado físico me lo permite, aprovecho de hacer un viaje, juntando lo útil con lo placentero. También me gusta aprovechar mi tiempo libre para mirar un poco más de televisión, para ir al cine, para leer tal o cual libro que me interesa. Me gusta visitar a los amigos, a mi familia, u otra comunidad de la Congregación. Dedico más tiempo a la conversación gratuita. Ocupo más tiempo en responder la correspondencia. En ocasiones ocupo mis tiempos libres haciendo trabajos que estaban esperando, que no tienen un carácter de urgentes y que corresponden a mis gustos o mis necesidades de ese momento... incluso hay ocasiones en que no hago nada concreto, dedicándome a soñar, reflexionar, orar, según el ánimo del momento.

Tengo 72 años. Trabajo 8 horas diarias como Administrador de un Instituto de Deficientes Visuales con alumnos/as internos.

Duermo entre 7 e 8 diarias. De lunes a viernes dispongo de 2 a 3 horas de tiempo libre. Al volver a la comunidad hacia las 16,30, descanso un ratito, me informo sobre la actualidad por Internet, estudio Portugués o Sena, y leo sobre temas que después tendré que compartir o exponer a otros. El resto del tiempo está reservado a la oración personal y comunitaria, cena y a las noticias de la TV o a algún acontecimiento deportivo o cultural.

Durante el fin de semana aparte la reunión comunitaria y la Misa dominical en la parroquia del barrio, dedico mi tiempo libre a las actividades ya mencionadas. Añado el paseo o la marcha a pie durante 1 hora, la participación en encuentros de religiosos y algunas visitas esporádicas.

Tengo que partir reconociendo, que en muchas ocasiones me ha costado usar bien mi tiempo libre, el poderlo aprovechar de verdad, pero compartiré aquí tres de las cosas que suelo usar en dicho tiempo y me han sido de gran utilidad.

Lo que más me ha ayudado en mis momentos de ocio, ha sido cuando a la oración le he dado un lugar privilegiado. Realmente en Jesús, mi ser entero encuentra paz, alivio, descanso;

al mismo tiempo es una de nuestras vivencias principales de discipulado, el estar con Él, lo que es también uno de los apostolados más silenciosos y fructíferos. La oración contemplativa, atenta a la Palabra de Dios, vivida en contemplación de la naturaleza, me ha fortalecido, reparado, rejuvenecido en el espíritu.

Lo segundo -que no tengo claro si suelo hacerlo, pero sí está presente- que me ha ayudado en mis tiempos libres, es la buena lectura, tanto espiritual -que se convierte en la escucha de otra voz que va abriendo espacios en la propia experiencia de Dios, desde otra mirada, desde otras vivencias y sabiduría, convirtiéndose en manjar para el alma y fuente de nuevo ardor en el seguimiento-; como la de una buena novela, en donde mi imaginación hace de las suyas y se ha podido ir entrenando mi creatividad.

En tercer y último lugar, la gratuidad con otros en el compartir momentos de diálogo, una buena comida, de sobremesas tranquilas, una buena película, etc. El salir de mi mismo, abrirme a los demás, como experiencia de acompañarnos unos a otros(as) en la vida, enriqueciéndonos con las riquezas mutuas. En esto he tenido experiencias que me han dejado con nuevos ánimos, nuevas fuerzas, nuevas alegrías. Vivir esto dentro de la misma comunidad religiosa, ha sido fuente de crecimiento en la fraternidad, que se nota también en la oración, en el apostolado, en el contacto con amistades, etc.

Ocio, descanso: un tiempo necesario

Radosław Zięzio ss.cc.



El comienzo de año y del verano son, igualmente, momentos en los que muchos de nosotros iniciamos el disfrute de las vacaciones. Quizás, otros no puedan hacerlo; pero todos, de alguna manera, cambiamos el ritmo de nuestras actividades. Por eso es bueno reflexionar sobre este tiempo: el descanso, el tiempo libre, que una gran mayoría tiene. Pero no quiero limitar esta reflexión a ese tiempo especial en nuestro ritmo anual, sino que quisiera referirme también a todo tiempo libre; simplemente al tiempo de ocio en nuestra vida.

Un buen ejemplo del tomarse un descanso lo tenemos en el comienzo de la Biblia, en el Libro del Génesis, cuando se narra la creación del mundo y del hombre, y se nos dice que al séptimo día Dios descansó. Crea el mundo en seis días y el séptimo descansa. Y me pregunto cómo sería ese “descanso, este “ocio de Dios”, en qué habrá consistido.

Nosotros muchas veces estamos esperando la llegada del descanso anual, o quizás de aquel del día en el que no tenemos ya que levantarnos temprano y podemos “descansar”. Claro, tampoco podemos estar en un descanso permanente, en una “siesta perpetua”. Entonces me pregunto: ¿qué es descansar? Quizás el deseo de descansar de nuestros trabajos, de una vez por todas, tenga que ver con que muchas veces nos toca realizar trabajos que no nos gustan pero que debemos hacerlos. Por eso, pienso que el descanso de Dios, después de crear el mundo por su inmenso e infinito amor, su momento de descanso, habrá sido un tiempo de “disfrutar” de lo que había hecho, un momento para seguir “amando” totalmente eso que había realizado.

Nuestro sentido del descanso muchas veces es un “*por fin dejo de trabajar*”, y quizás no podemos disfrutar del descanso como debiéramos, porque no hemos aprendido el verdadero sentido del descanso, que es el de *poder seguir amando y disfrutando de lo que tenemos, de lo que hemos hecho*. Nuestro descanso y cada momento de tiempo libre refleja lo que tenemos y hacemos. Por eso, ojala que nuestro descanso sea para disfrutar más de lo que hemos hecho, de lo que tenemos, de las personas que nos rodean; ya sea que vayamos a un lugar a admirar la naturaleza, monumentos, sitios interesantes; ya sea para hacer deporte, para ver la tele, leer un libro o para que nos quedemos en casa de una manera distinta a como lo hacemos cada día. Mención especial merecen el cultivo de nuestras amistades y el tiempo dedicado a la familia, por medio de las visitas u otro tipo de contactos. Los espacios dedicados a Dios tienen que estar presentes, con una oración más tranquila, con una reflexión más profunda y detenida.

El trabajo es una dimensión esencial del hombre y nuestro trabajo necesita ser realizado con amor, inteligencia, competencia y espíritu de servicio. Sin embargo, sería un error pensar que el religioso está hecho únicamente para trabajar y que cuanto más y mejor trabaje, tanto más se realiza. Nosotros tenemos que trabajar mucho y bien. Pero también tenemos que

descansar lo suficiente para guardar el equilibrio mental y psicológico. El descanso no es, por tanto, tiempo inútilmente perdido y desaprovechado, sino *un tiempo necesario* para llevar una vida acorde con nuestra dignidad humana, nuestra condición y vocación. *¡Hay que tomarse este tiempo!* En nuestro caso – por lo general – no podemos tomar tiempo libre en los fines de semana y en las fiestas, por eso tenemos que aprender encontrarlo suficientemente en los días de semana, para bien del espíritu y de la psique. Hay momentos en que se unen el cansancio del trabajo, la sensación de agobio, la velocidad de la vida moderna y la presión diaria.

Hoy en día se dice que el hombre moderno se cansa más que el de las generaciones precedentes y que necesita más tiempo para el descanso de su cuerpo y, sobre todo, de su espíritu. Pienso que nosotros – religiosos - formamos parte de este hombre moderno. Consecuentemente, el factor “descanso” hay que tomarlo cada vez más en serio y valorarlo cada día más como factor de humanización, y, en nuestro caso, de santificación y apostolado.

Para terminar, recomiendo tomar suficiente tiempo para nuestro ocio y descanso; pero no solo esto, lo más importante es aprender y saber cómo aprovechar este tiempo para amar lo que somos, lo que estamos haciendo y guardar el equilibrio espiritual y físico en nosotros; para cultivar nuestra formación humana y espiritual y ampliar la base de nuestros apostolados. Ingredientes, pues, de las vacaciones de verano han de ser el tiempo dedicado al descanso físico y psíquico, al cultivo de nuestra inteligencia y de nuestros gustos artísticos, y a la práctica de nuestros deportes favoritos y habilidades manuales. Un ingrediente que no debería faltar nunca es el contacto con la naturaleza, la cual – no lo olvidemos nunca – ha sido creada para servicio y disfrute del hombre.

Lo que nunca debe ser el tiempo libre, el ocio o las vacaciones, es un tiempo de comportamientos que ofenden nuestra condición de personas y nuestra dignidad religiosa. Pasarlo bien no tiene nada que ver con la frivolidad, la superficialidad, la banalidad y la trasgresión moral. Es tiempo para llenarse, no para vaciarse.

En concreto:

1. Tomate tiempo para ti.
2. Aprende a vivir este momento de tu vida para tu bien espiritual y físico.
3. Regresa a tu puesto a vivir el amor por Dios, por los que conviven contigo y por lo que estás haciendo.

Tiempo del descanso: escaso y fugitivo



Alberto Toutin ss.cc.

Una aproximación al tiempo de descanso en la vida religiosa requiere por un lado, asumir ciertas represiones que existen entre nosotros al respecto y, por paradójico que parezca, también de ciertos relajos y, por otro lado, situar este tema en la perspectiva de la importancia del tiempo libre en nuestras sociedades contemporáneas-al menos en occidente.

Hablar del tiempo de descanso en la vida religiosa supone enfrentar efectivamente ciertas represiones que existen entre nosotros- hablo en especial en los varones, ministros. Una primera represión tiene que ver con la idea que el descanso es cuando la tarea ministerial lo permite. A menudo estamos tan requeridos que ni siquiera tenemos el tiempo para pensar en descanso. Tras este tipo de reflexión se expresa de manera genuina que hemos sido consagrados para estar al servicio de las personas que se nos han confiado. Son éstas, sus necesidades y demandas las que exigen nuestras mejores energías y determinan en un cierto sentido, nuestra agenda. Pero junto con ello, aparece como contracara o sombra del sentir anterior, el principio, fuertemente instalado en cada uno de nosotros, de que es la acción, la actividad, la agenda llena, la que nos valida como personas y como religiosos. Una vez más esto tiene una dimensión humana comprensible, que es la satisfacción que genera el saberse útil y aportando a los demás. Pero ello conlleva una identificación de nuestro ser con nuestro actuar “soy lo que hago” (Y ojala ¡lo mucho que hago!). Esta identificación no deja – o no nos permitimos- espacios para que pensemos en el tiempo del descanso, de la renovación de fuerzas- no sólo para volver con más ahínco a la tarea sino para ser más. Las manifestaciones de este principio de validación son múltiples: cuando hay hermanos que se toman tiempos regulares de descanso o que a muy poco andar en la vida ministerial ya están pensando en su jubilación, todo ello genera una sorda o abierta irritación en los que no lo hacen o no se lo permiten. Por otro lado, los hermanos que, por causa de la edad o de la salud, deben reducir su actividad sienten que empiezan a dejar de existir. Incluso sucede a menudo que a los ojos de los hermanos activos los hermanos mayores o enfermos ya no cuentan, hacemos como si no existieran precisamente porque ya no están en el fragor a veces adictivo u oscuramente compensatorio de la acción. Esta misma perspectiva se refleja, en jornadas de formación permanente en la vida religiosa cuando, en eco a la importancia que está cobrando en nuestras sociedades el tiempo de descanso, se empieza a hablar de autocuidado en todos los planos- corporales, psíquicos, espirituales, tanto individuales como comunitarios. Entonces surgen en nosotros resistencias más o menos tematizadas a asumir esta temática, porque irrita la idea que nos hacemos de la consagración religiosa o de lo que debería ser, a saber una vida centrada en el servicio a los otros y no en el cuidado de sí- y, a la vez, pone en cuestión el principio de legitimación individual: “Hago, luego existo”.

Existen también en la vida religiosa ciertos relajos sobre el tema del tiempo libre. Se trata de relajos, en nombre de los sacrificios ya cumplidos, del tiempo ya entregado – y del que nos vanagloriamos en su cantidad exacta- o de las renunciaciones que ha conllevado la vida religiosa,

que hacen que algunos se sienten con el derecho de verse rara vez afeitados por el trabajo encomendado y poco apasionados por lo que viven en la tarea. Se instala así de manera sorda y no necesariamente a edades avanzadas, la idea de que ya uno ha dado suficiente así es que me corresponde como algo debido un tiempo – variable según las personas y temperamentos- de descanso. En esta perspectiva no es extraño que religiosos no tan mayores empiecen a pensar en su jubilación, a no transigir de ninguna manera sobre su tiempo, semanas o mes de descanso. Por paradójico que sea, esto otra cara del mismo principio de legitimación con que se rigen los activos: es siempre desde sí mismo y ante sí mismo - desde las propias necesidades – que se determina lo que legitima mi uso de tiempo, para unos sin permitirse el descanso y para otros pensando más bien en su descanso el que se ve desagradablemente interrumpido por algunas tareas que nos “caen encima” o nos “toca” hacer.

Estas ideas presentes en la vida religiosa son en parte el reflejo de algunas tendencias culturales, a menudo contradictorias que influyen en nuestra sociedad y que atraviesan nuestras sensibilidades y nuestros criterios de decisión. Toda la formación educacional- desde muy temprana edad- apunta a prepararnos para un campo laboral competitivo, en donde lo que se valora es la optimización de los recursos materiales y humanos, que genere el mayor rendimiento y ganancias posibles. Las personas se ven tarde o temprano sometidas a metas que les son fijadas y de cuyo cumplimiento depende la estabilidad del trabajo, alejando así la amenaza de encontrarse desempleado y por tanto en situación de marginalidad social y afectiva. En este contexto, lo que se valora en las personas y las valida en el mercado son las competencias adquiridas, la eficiencia en la realización de las tareas asignadas. Todo se subordina a estos logros, legitimados por el hecho de que quien es eficiente en el trabajo a menudo gana más y puede así ofrecer un mejor pasar a los suyos. Pero los costos personales que ello conlleva también se hacen sentir: largas jornadas de trabajo, stress, fatiga o “burnt out”, postergación de la vida familiar y afectiva, problemas de salud.... Se instala entonces la idea de que soy lo que rindo, lo que produzco.

Desde dentro de esta situación, se toma conciencia al mismo tiempo de que ello no puede seguir a este ritmo: es importante desarrollar competencias o habilidades “blandas” en los que tienen y ejercen liderazgo de personas: atención a las personas, capacidad de diálogo, y de persuasión para hacer entrar a todos en un proyecto común, conexión con las emociones propias y las de las personas de su entorno. Se organizan espacios de convivencia en contextos cuidados, entre los colegas de trabajo o de formación de líderes con el fin de desarrollar estas habilidades emocionales. Además se legisla para que se respeten los tiempos de descanso semanal, se promueve que las personas tomen sus tiempos de vacaciones. Esta toma de conciencia apunta a introducir un equilibrio a un tiempo marcado por la eficiencia y el rendimiento. Sin embargo, el tiempo libre queda amarrado al referente del mercado: el tiempo libre, en parte, es un respiro que procura que las personas rehagan fuerzas para ser aun más competitivos y eficientes. Y, en parte, ese tiempo libre se encuentra regido por la lógica de la eficiencia y del rendimiento; como es tan poco el tiempo de descanso hay que aprovecharlo al máximo: en lo inmediato y en el breve lapso de un fin de semana, hay que hacer todo lo que no se puede hacer en la semana, desde las tareas de la casa, estar con los niños, visitar a la familia y amigos, tener tiempo para uno....¡demasiado para tan poco tiempo! Y para los tiempos más largos- esas semanas de vacaciones- hay que planificarlos con anticipación, visitar la mayor cantidad de lugares posibles, ir a los sitios más exóticos, conjugar los múltiples y contradictorios intereses de los que deseen sumarse a este tiempo de reposo.

Una vez más, ¡demasiado para tan poco tiempo! Expresión de esta tensión que existe en la sociedad respecto a la valoración del tiempo libre para el descanso es lo que expresa el cantante brasileiro Lenine: “Incluso cuando todo pide un poco más de calma, hasta cuando el cuerpo pide un poco más de alma, la vida no para...” (Paciência)¹.

En este contexto se inscribe nuestra propia práctica sobre el tiempo de descanso en la vida religiosa. Estamos atravesados por las mismas tensiones que existen en la sociedad. Ello habla de nuestra mundaneidad constitutiva pero podría ser distinta en la medida en que tomamos conciencia de ella. Esta toma de conciencia pasa por reconocer lo que hay de esa tensión en nosotros y en nuestros criterios de valoración de esta dimensión de nuestra vida. Luego estamos llamados a purificar y criticar el principio: “yo hago, luego existo”. Cada uno de nosotros es lo que es no solo ni primariamente por lo que hacemos sino también y sobre todo gracias al cuidado, cariño, entrega de muchas personas y en que lo que hemos “hecho” ha sido “recibir” y “acoger”. Sin esta apertura y recepción- una suerte de pasividad activa- no seríamos lo que somos. Y eso vale especialmente cuando estamos en plena actividad pues sus gratificaciones inmediatas, sobre todo cuando somos “exitosos” y el fracaso no nos ha visitado o si ha llegado no lo asumimos, podría ilusionarnos con la idea que lo que nos da valor es el hacer, relegando en la sombra la importancia de estas actitudes fundamentales: estar, acoger, compartir, saber “perder” el tiempo para “ganarlo” de otra manera. Nuestros proyectos y realizaciones han sido posibles porque estamos sostenidos por una vasta red de personas y de instituciones que nos acogen, de vínculos que nos contienen y nos alimentan en lo que somos y nos hacen ser mucho mejores de lo que somos o imaginamos ser. Dentro de esos vínculos fundamentales se encuentran por cierto los vínculos que tejemos entre nosotros por nuestra común amistad con Jesús que requiere integrar ese otro tiempo de la gratuidad, del ser estar-juntos, más allá de la tarea. También están los vínculos que establecemos con el mismo Dios Padre que nos sostiene en el ser porque nos ama y porque nos ha creado para amarle y alabarle; con Jesús que nos ofrece como clave de comprensión de nuestra existencia la filiación respecto de un Padre que nos ama antes de cualquier acto nuestro y de manera irrevocable y la fraternidad que él mismo estableció con cada uno de nosotros, al hermanarse con nuestra condición humana y no poniendo otra condición que la de que aceptemos que él muera y se entregue por cada uno de nosotros; y con el mismo Espíritu Consolador que es amor derramado en nuestros corazones amantes y empecatados y que gime con nosotros y la creación entera, recordándonos nuestra condición filial- que no nos damos nuestro origen sino que lo recibimos amorosamente de otro e invitándonos a dar calor y cordialidad a nuestro mundo, convertido en un recurso aparentemente inagotable y en una sociedad anónima.

Creo que el trabajo más de fondo que hemos de hacer para vivir con sabor evangélico el tiempo libre y el descanso, tiene que ver con una purificación de nuestra percepción del tiempo y de lo que hacemos con él. Tenemos que pasar de una visión del tiempo únicamente marcada por el cálculo eficientista y centrado en el rendimiento a una visión del tiempo marcada por la gratuidad, por la entrega y la pérdida, que integre dimensiones cualitativas de la existencia. Ya el *Principito*, en su viaje iniciático entre los hombres en busca de amigos, nos abre a esa otra percepción del tiempo cuando se encuentra con un comerciante de píldoras que calman la sed. Según éste, basta tomar una sola de ellas a la semana y ya no se siente más la necesidad de beber para calmar la sed. El Principito le pregunta por qué vende estas

¹ <http://letras.terra.com.br/lenine/47001/> visitado el 18 de abril de 2011.

píldoras. El comerciante le responde: “Eso es un gran ahorro de tiempo...Los expertos han hechos cálculos. Se ahorra 53 minutos por semana.

-Y ¿Qué se hace con esos 53 minutos?

- Se hace con ellos lo que uno quiera.

- Yo, se dice el Principito, si yo tuviese 53 minutos para gastar, caminaría tranquilamente hacia una fuente²”.

Esa otra mirada del tiempo, la del *Principito*, no es un lujo que se podrían dar algunos raros privilegiados. Nuestros pueblos pobres, en la precariedad de sus recursos y amenazados por un consumismo enfebrecido, nos enseñan a menudo lo que significa el dar el tiempo, la acogida, el perder el tiempo en estar juntos. Se trata de un modo distinto de responder a una necesidad humana básica impostergable como es la de calmar la sed. Esta sed primordial es metáfora de otras necesidades tan fundamentales como aquella que requieren también de un tiempo que sea cualitativamente distinto del tiempo de la eficiencia. Cuando este último tiempo interfiere hegemónicamente en nuestra vida conlleva, más temprano que tarde, una deshumanización nuestra y de nuestro mundo.

El mismo Jesús nos ofrece una aproximación cualitativa del tiempo. El mismo aparece movido por un proyecto que lo compromete por entero y requiere sus mejores energías: la proclamación de la cercanía del Reinado de Dios. En virtud de esta tarea, muchas veces el Evangelio nos muestra a Jesús sin tiempo ni siquiera para comer o descansar con los suyos. Sin embargo, esta causa, por urgente que sea e inminente que aparezca, no le impide atender a las personas en su situación concreta, haciéndoles sentir que en ese momento lo más importante para Jesús son estas personas; se da tiempo para cultivar la amistad con sus más cercanos, Marta, María, Pedro, Santiago, Juan, dotándose de momentos privilegiados con ellos; decide dotarse de espacios de encuentro privilegiado con Dios, su Padre, en la noche o al amanecer, donde la calma del día que termina o que se inicia favorece este diálogo. Incluso su predicación entera está atravesada de una mirada contemplativa y poética, atenta a los crecimientos de las plantas, a la vida doméstica, a la vida rural, a los cambios del clima, a los meandros de las relaciones humanas. Todo ello, desde su mirada, es susceptible de hablar de cómo Dios está actuando ya en medio de la gente. Una mirada que trasunta una vivencia del tiempo contemplativa, disponible y empática, que se deja tocar por los acontecimientos y las personas que vienen a su encuentro. ¿No hay allí una invitación a que entremos en esa misma mirada, no para alienarnos de nuestra realidad dura sino para sintonizar con lo que el Dios de Jesús está haciendo en nosotros y alrededor nuestro y que se ofrece a todo hombre y mujer que lo quiera acoger en la hondura de su propia existencia? El que tenga oídos para oír, que oiga.

² Antoine de Saint-Exupéry, *Le Petit Prince*. Gallimard, Paris, 1999, p. 80.

N. 23, 2011

Publicado en el sitio web SS.CC.: www.sscpicpus.com

Casa General de los Hermanos SS.CC
Via Rivarone, 85
00166 Roma, Italia
Tel. + 39 - 06 66 17 931
Fax + 39 - 06 66 17 9355
Email : secgen@sscpicpus.com
Email : comunicazione@sscpicpus.com

Casa General de las Hermanas SS.CC.
Via Aurelia, 145
00165 Roma, Italia
Tel. + 39 - 06 63 81 140
Fax + 39 - 06 63 81 013
Email : secgen.ssc@interbusiness.it
Email : secgen2.ssc@interbusiness.it