

## **ALGUNOS PUNTOS PARA LA VIDA ESPIRITUAL DE LOS DE CUARENTENA**

Leonardo Boff\* (Traducción de M<sup>a</sup> José Gavito Milano)

Dado que la cuarentena es un retiro forzado, haz como los religiosos y religiosas que deben hacer un retiro todos los años. Es la oportunidad de hacer una revisión del rumbo de la vida. Algunas sugerencias para la dimensión espiritual de la vida:

1. Toma tiempo para ti y haz revisión de vida.
2. ¿Cómo ha sido mi vida hasta ahora?
3. ¿De qué lado estoy? ¿Del de aquellos que están bien en la vida, o del lado de los que tienen alguna necesidad, de los que necesitan una palabra de consuelo, de quien es pobre y sufre?
4. ¿Cuál es mi opción fundamental? ¿Ser feliz por todos los medios? ¿Acumular bienes materiales? ¿Conseguir estatus social? ¿O ser bueno, comprensivo, dispuesto a ayudar y apoyar a quienes están en peor situación?
5. ¿Puedo tolerar los límites de los demás, a los aburridos, controlarme para no responder a las tonterías que escucho? ¿Puedo dejarlo pasar?
6. ¿Puedo perdonar de verdad, pasar página y no ser rehén de resentimientos y malos juicios?
7. ¿Puedo encontrar las palabras correctas cuando tengo que decir algunas verdades y llamar la atención sobre los errores o equivocaciones de otros que están relacionados conmigo? ¿O van directamente, agresivamente, humillando a la persona?
8. ¿Cuando me levanto por la mañana, digo una oración con el pensamiento, no necesita ser con palabras, pidiéndole a Dios que me proteja a mí, a mi familia y a aquellos con quienes vivo y trabajo? ¿Y por la noche, antes de ir a dormir, elevo mi mente a Dios, incluso sin

palabras, para agradecer el día, por todo lo que ha sucedido y por estar vivo?

9. ¿Qué lugar tiene Dios en tu vida? ¿Quieres intentar unos minutos de meditación pura, donde solo Dios y tú estéis presentes, olvidando un poco el mundo? Simplemente levanta la mente y ponte en silencio ante Él. He escrito un pequeño libro: *Meditación de la luz: el camino de la simplicidad*, un método que une Oriente y Occidente, dejando que un rayo de luz de lo Alto penetre en todo tu cuerpo y en tus puntos de energía (chakras) y transfigure tu vida. Son suficientes apenas algunos minutos.

10. ¿Tienes el coraje de fomentar una actitud de entrega total a Dios, sabiendo que siempre estás en la palma de su mano? Todo lo que sucede proviene de su amor. La muerte es como un nacimiento y nadie ha visto su propio nacimiento. En la muerte, sin darnos cuenta, caeremos en los brazos de Dios Padre y Madre de infinita bondad y misericordia. No olvides nunca las palabras reconfortantes de la Primera Epístola de San Juan (3,20): “*Si tu corazón te acusa, debes saber que Dios es más grande que tu corazón*”. Entonces, parte en paz bajo el manto de la infinita misericordia divina.