



¡BUSCAR LA «SOLEDAD SONORA»...!

UNA HOJA DE RUTA PARA VIVIR UN «AGOSTO FELIZ»

¡CUÁNTA GENTE HAY EN MÁLAGA! No sabemos si es un orgullo o una preocupación. ¿Cabremos todos? Nos quejamos de que todo está lleno y que es difícil encontrar una mesa libre en un bar. Y tanta gente, a veces, ¡agobia! En agosto, entre el calor y el bullicio, se suelen destemplan los nervios. Necesitamos trabajar lo que el místico san Juan de la Cruz, del que celebramos un Año Jubilar, llama la «soledad sonora»: huir de la bulla para gustar la soledad, rehuir del ruido para disfrutar del silencio. Pero, no se trata de aislarme: ¡sería egoísmo! Sino de habitar esta soledad con las personas que quiero: huir de la comunicación fácil, a golpe de *whatsapp* reenviado y provocar diálogos distendidos, mirando a los ojos.

Jesús supo disfrutar de la soledad sonora y así se lo recomendó a sus discípulos. El Maestro no sólo reclama el esfuerzo de los discípulos, sino que está pendiente de su necesidad de descanso. Todo en Él está cubierto de humanidad. El Hijo de Dios se ha encarnado para compartir con nosotros todas las dimensiones de la vida, en su grandeza y en su debilidad: también, pues, el llanto, el dolor, el hambre, el cansancio... y el descanso.

En agosto, todo se relaja, pero ¡no puede relajarse el amor! Es casi obligatorio que en este mes de verano busquemos un tiempo de descanso y programemos otras actividades que rompan la monotonía. Aunque quizás muchos de nosotros no tengamos la obligación de un horario, todos necesitamos ponernos durante un tiempo en actitud de descanso: cambiar de hábitos y rutinas, y hacer cosas que por lo regular no hacemos. ¡Seamos capaces de programar nuestro tiempo libre para ser más personas y mejores cristianos y no dejarnos llevar por la tiranía del tiempo, que nos agobia! ¡No te quejes tanto... se inteligente y busca soluciones!

He aquí un sencillito **Decálogo para alcanzar el estado de «soledad sonora»:**

1º) **Duerme bien, pero levántate a tiempo...** aunque te acuestes más tarde. El descanso templará los nervios y aminora las peleas domésticas. Un rato de siesta es terapéutico, elimina encontronazos y vitaliza la voluntad.

2º) **Pon la mesa y come más tranquilo:** comer juntos, dialogando, con sobremesa. Y si, a veces, no hay que guisar y comprar comida casera (de la tienda de al lado), hagámoslo, pues, sin remordimiento. Comamos sin prisas, sin atragantamientos; sin quitar el plato antes de haber terminado; mirándonos unos a otros cuando hablamos, evitando mirar todos en la misma dirección: la TV que nos atonta y asusta con sus malas noticias.

3º) **Lee algo... una revista, un buen libro.** Recupera el hábito de la lectura... Hay novelas de verano, libros que ayudan al relax y a retrasar el Alzheimer. No nos limitemos a leer los prospectos de las medicinas... ¡meten miedo! Te recomiendo que leas la *Carta del papa León* con motivo del día de los abuelos: “*No te olvidaré*”. La encontrarás fácilmente en internet. Es una llamada de atención para que acompañemos a los más débiles y ancianos y les confortemos con nuestra presencia. Con frecuencia, dejamos esta frase: “Tu familia no te olvida”, para la corona funeraria, cuando ya el interesado no puede leerlo.

4º) **Pasea... sin prisas, cuida tu conversación... y contempla.** Un buen paseo y una buena conversación positiva, suscitan en nosotros la capacidad de contemplar la belleza de la puesta de sol, el rostro de los hijos o nietos, la sonrisa del amigo... Quien aprende a contemplar, intuye la presencia de Dios y disfruta más de la vida. En la contemplación, los silencios no se hacen cortantes... sino que generan una compañía serena.

5º) **Haz la visita pendiente.** La que llevas tiempo queriendo hacer, pero que hasta ahora no has podido por prudencia o desgana. Romper la soledad de alguien con nuestra visita nos convierte en «samaritano de la soledad». ¡Qué hermosa obra de misericordia!

6º) **Proyecta planes concretos en familia y con tus amigos:** lo que no se programa no sale. ¡Pero también es bueno dejarse sorprender aprovechando lo imprevisto! Aunque sean planes sencillos... programa en familia el fin de semana, el día de fiesta... Recupera citas perdidas con amigos, los cafés pendientes.

7º) **Viaja, si puedes.** No se trata de ir a Miami o Qatar, siguiendo la estela de los futbolistas... A lo mejor, hay que ir simplemente al pueblo... donde están mis raíces y mis recuerdos: se trata de salir de la rutina de cada día, de cada esquina y de cada bar de siempre. Sin muchos gastos, pero con alguna sorpresa.

8º) **No lo gastes todo... ¿vas a compartir algo de la extra con el necesitado?** Saber disfrutar desde la austeridad es un don de Dios. ¡No hay que gastar tanto para ser felices! Recuerda los momentos de más estrechez y goza ahora de lo que tienes. Una buena economía no es tener para derrochar sino saber hacer milagros con las carencias. Y en esto, las madres son expertas.

9º) **Vive tiempo de familia.** Es difícil compaginar la agenda de todos: ¡demos prioridad al cariño! Es importante que dediquemos tiempo a los hijos... y a los nietos. Y estos, a los padres y abuelos. La familia es importante... pero en su orden: el **tiempo de matrimonio** es prioritario. Después, viene el **tiempo de familia**: de ejercer de padre o madre, de abuelo o abuela. Ah, jóvenes ¡no abuséis de los abuelos en vacaciones!

10º) «**Dios no cierra por vacaciones**»: él vela nuestro descanso y nuestra diversión. Y cada domingo, nos espera vestido de fiesta para invitarnos a la mesa de la Eucaristía. Busca cada día una oración sencilla: el ofrecimiento del día, rezar un Salmo y deleitarte meditándolo, la visita al Santísimo en el silencio de la iglesia... la lectura espiritual del Evangelio de cada día, nos ayuda a vivir «**un verano como Dios manda**».

P/D. **Cultiva el «buen humor».** No vayas por ahí con «cara de vinagre». El papa Francisco dice: «El mal humor no es un signo de santidad: *Aparte de tu corazón la tristeza (Qo 11,10)*. Es tanto lo que recibimos del Señor, *para que lo disfrutemos (1 Tm 6,17)*, que a veces la tristeza tiene que ver con la ingratitud, con estar tan encerrado en sí mismo que uno se vuelve incapaz de reconocer los regalos de Dios».

Disfruta de las vacaciones... y procura no «darle las vacaciones» a nadie. Santa María de la Visitación, "Nuestra Señora del Descanso"... Ruega por nosotros. Amén.

Mirando hacia atrás, un test de autoevaluación:

1. Del uno al diez, ¿qué puntuación daría a mi actual situación anímica?
 - Cómo definiría mi situación espiritual: ¿excelente, buena, regular, en declive?
3. Cómo definiría con una palabra el clima familiar: tenso, apacible, aislamiento, comunicativo...

Mirando adelante, una tabla de compromisos:

1. En el ámbito personal:
 - ¿Qué propósito -solo uno- me marco para mejorar personalmente en agosto?
 - ¿Qué compromiso adquiero -solo uno- para mejorar mi relación con Dios en este mes?
2. En el ámbito familiar:
 - ¿Qué me propongo -un compromiso solo- para mejorar el ambiente familiar en vacaciones?

¿Compartiendo en familia?

- A primeros de mes: Dialogamos y ponemos en común lo anterior.
- A final de mes: Lo evaluamos y damos gracias a Dios.

*Alfonso Crespo Hidalgo.
Parroquia de San Pedro*