

Anexo Ocho

¿Cómo hacer una relectura (pausa)?

«Si en la vida quieres gestionar bien el tiempo, quizás lo único que necesitas es algo tan sencillo como hacer una pausa». Tomás Moro, *El cuidado del alma*.



Vivimos en un tiempo que ofrece los elementos necesarios para vivir distraídos, como ausentes, con la mirada un tanto perdida en el horizonte. Es verdad que miramos un poco más hacia los lados, pero no precisamente porque tengamos mayor conciencia del valor de los demás, aunque no podemos negar que hay muchas personas que sí lo tienen y con un interés genuino de ayudar y servir a los más necesitados. Sin embargo, muchas veces se mira a los demás con el afán de compararse. Admiramos a los demás, pero no siempre con la intención de alegrarnos por sus

logros, sino con envidia y celos. También es cierto que estamos más metidos “hacia adentro”, pero no necesariamente más consciente de nuestro mundo interior, sino inmerso en nuestros pensamientos, dando vueltas y vueltas sobre lo mismo, empantanados, sin poder encontrar salida. Aunque existen personas que han descubierto el propio valor personal y se ocupan por cultivar su mundo interior, que es donde está la fuente de la vida, hay quienes todavía ignoran que tienen alma.

Al hombre actual le gusta lo que es «más rápido», «más nuevo», «más espectacular». Cree que tendría una vida mejor a la actual si lograra cumplir con todas sus expectativas, pero no se percata lo suficiente de la que tiene y no es del todo consciente de cómo hace las cosas.

Hay personas que parecen tener miedo al «**vacío en la agenda**». Están ocupados todo el día, pero con la queja en los labios diciendo «no me alcanza el tiempo». **¿Qué hemos conseguido viviendo así?** Una vida basada en la prisa, el logro personal, y la productividad tiene un precio alto. Se sacrifican muchas cosas valiosas por estar muy ocupado. Debido a las ocupaciones se dice «**no tengo tiempo**» a las personas que son más importantes y se dedica lo mejor del día a quién a veces ni siquiera te conoce y todo, por no saber detenerse para hacer una pausa. **¿Queremos seguir viviendo así? ¿Estás dispuesto a pagar el costo?**

La Pausa es una invitación, como dice Terry Hershey, para «**hacer menos y ser más.**» Terry, citando a

Joseph Campbell en, El poder del mito, dice: **«Debes tener un lugar en tu corazón, en tu mente, o en tu hogar, al que poder acudir casi a diario, un lugar en el que no debes nada a nadie ni nadie te deba nada a ti, un lugar que simplemente permite el florecimiento de algo nuevo y esperanzador».**

Podemos decir que existen dos momentos en la pausa. En un primer momento, más pasivo, me detengo, me despreocupo, estoy tranquilo, y exhalo. Es el momento para hacerte consciente de la respiración. Al hacerlo nos damos cuenta de que, de algo tan esencial y vital como la respiración, no nos percatamos lo suficiente. Y así, con muchas otras cosas esenciales que la pausa te ayudará a descubrir.

En un segundo momento, más activo, estarás atento a tus sentidos, consciente del momento afectivo en el que te encuentras (tómate tiempo para caracterizarlo, por ejemplo, cansado, abrumado, preocupado, feliz, tranquilo, relajado, etc.), e inspira.

San Ignacio, insistió mucho a sus hijos en la realización de la pausa o examen. Tanto que a sus hijos más ocupados podía eximirlos de la oración diaria, pero jamás del examen o pausa del día. Tanta importancia daba este santo a la realización de la pausa o examen que al final de su vida examinaba cada hora y todas sus actividades a lo largo del día, buscando descubrir cómo Dios le hablaba y cómo se había hecho presente en esa porción de tiempo y tarea que examinaba.



San Ignacio nos enseña con la pausa a que seamos conscientes de Dios, de su paso por nuestra vida. Esto supone «buscar y encontrar a Dios en todas las cosas». Este deseo supone espíritu, actitud, y método de discernimiento. La Pausa no es una balanza que nos informa al final del día el peso o densidad de lo que hicimos bien o mal. Tampoco es una instancia para llevar registro de nuestros errores y acusarnos por lo que hicimos mal, o para buscar la «perfección» neurótica de uno mismo. Si no estás seguro de librarte de estos dos posibles errores sobre la pausa recomiendo que no la hagas. Porque nada más contrario al fin de Ignacio que un método para incubar culpas y neurosis. Esta herramienta de los Ejercicios Espirituales invita a cultivar y acrecentar una relación cercana e íntima con Dios, viendo cómo va actuando en nosotros y cómo vamos asumiendo Su estilo de vida en nuestra vida común y corriente.

La pausa suministra una energía a nuestras conciencias en la que el conocimiento de las mociones que se causan en el alma y las elecciones que hacemos marcan realmente la diferencia.

1. Conscientes de su presencia.



- Busca un lugar para hacer la pausa. Lo puedes hacer en cualquier lado, pero seguramente al comienzo necesites de un espacio en el que te sientas tranquilo.
- Relájate. Comienza respirando un momento mientras eres consciente de lo que estás haciendo. Luego haz la señal de la cruz para sentir que comienzas una oración y que estás en la presencia de Dios. Puedes repetir como jaculatoria, si te ayuda, «Señor estás aquí, conmigo, ahora» varias veces mientras respiras.

• Recuerda algo muy importante. Independientemente de si te gusta o no el estado espiritual, afectivo, físico o psicológico en el que te encuentras en el momento de hacer la pausa, agradece por ello. Da permiso para que todo lo vivido esté disponible a tu conciencia, pero no profundices en nada aún. ¿Por qué darle espacio también a los momentos desagradables del día? Porque necesitamos aprender a buscar y hallar a Dios en TODAS las cosas y no solamente donde nosotros queremos encontrarlo.

2. Agradecer: prestar atención

• **Repasar el día.** Es un primer momento para identificar el estado espiritual (afectivo, físico o psicológico) en el que te encuentras. 1.- Comienza preguntándote ¿Cómo estoy ahora? y has una pausa mientras respiras. Luego puedes preguntarte, ¿Con que palabra identificarías lo que estás experimentando aquí y ahora? No te apresures a contestar las preguntas. Deja que emerja de tu interior la respuesta. Entre pregunta y pregunta, pausa y respira. 2.- También puedes servirte de estas otras preguntas: ¿Qué hice hoy? ¿Con quién estuve? ¿Qué conversación tuve que recuerdo especialmente? ¿Por qué lugares anduve? ¿Qué imprevistos tuve? ¿Cómo reacciono cuando siento que pierdo el control? Recuerda hacer siempre una pausa después de cada pregunta, respirar y escuchar. Presta atención a las respuestas que vendrán de tu interior. Estamos en la etapa de repasar con la imaginación lo vivido en el día y agradecer por los momentos ya sean gratos o no. No hagas juicio moral (estuvo bien o mal) solamente recorre lo vivido. Es necesario tener disponible a la conciencia lo vivido en el día.

• Identificar los pensamientos y sentimientos. Nuestra vida cotidiana, al igual que la oración, tiene un

comienzo, un proceso y un final, y todo es materia de discernimiento para descubrir por dónde nos va llevando Dios. Por eso es importante recordar cómo inicié el día y cómo terminé. **1.- Al iniciar el día.** ¿Con que pensamientos y sentimientos comencé el día? Pausa y respira. ¿Existe algún resabio afectivo del día anterior? ¿Qué pensamientos o sentimientos rondaron todo el día en mi interior? **Durante el día.** Presta atención a los pensamientos y sentimientos. ¿Influyeron en el día de hoy los pensamientos y sentimientos del día anterior? ¿Se suscitó algo nuevo en el día que te acompañó durante toda la jornada? ¿Registras algún cambio afectivo, significativo, en el día? ¿Existió algún hecho que influyó después en (casi) todo lo que hiciste? ¿Reconoces alguna reacción “desproporcionada” a la realidad? ¿Puedes reconocer el origen? ¿Qué suscitaron en tu interior? **Al final del día.** ¿Notas algún cambio en ti en este momento de la pausa? ¿Cómo describes lo que sientes «aquí y ahora»? ¿A qué se debe la diferencia, si existe? ¿Tuvo que ver en algo el proceso de la pausa? ¿Qué nombre pondrías a «eso» que sientes? Recuerda hacer una pausa y respirar entre pregunta y pregunta, dándote un tiempo para escuchar lo que te dicte el corazón.



3. Pedir perdón y propósito de enmienda

- Al llegar a este paso de la pausa te darás cuenta de que eres más consciente de lo que has vivido. Y todo el recorrido que hiciste culmina en una actitud, moción, estado, o sensación interior que podrías resumir haciéndote, por ejemplo, la siguiente pregunta. ¿De qué me hizo consciente Dios en esta pausa? ¿Alguien necesita que le pida perdón? ¿Hay necesidad de enmendar algo mañana? ¿Con qué actitud interior terminas para comenzar a vivir mañana? ¿Con que pensamientos y sentimientos terminas? Si tuvieras que poner un título al día ¿Cuál sería?

4. Cerrar el día y agradecer.

- Da gracias por el día, por las vivencias, experiencias, encuentros, lugares, personas, etc. La riqueza de la vida está en la variedad y la sabiduría interior surge de saber reconocer el paso de Dios por la propia vida. Recuerda la consigna de San Ignacio, «No el mucho saber harta y satisface el alma sino el sentir y gustar de las cosas internamente».