

DEZ CONSELHOS DE UMA MONJA PARA TEMPOS DE CONFINAMENTO

Texto original: As Carmelitas descalças de Cádiz oferecem seus conselhos, baseados em sua experiência de vida.

1. Atitude de liberdade: O mais importante é a atitude com que se vive, a interpretação pessoal que se faz da situação, a consciência de que não se trata de uma derrota. Paradoxalmente, esta pode ser uma oportunidade para descobrir a maior e mais genuína liberdade: a liberdade *interior* que ninguém pode tirar e que procede da própria pessoa. Num contexto em que as autoridades “obrigam” a estar em casa, a liberdade consiste na adesão voluntária, sabendo que é por um bem superior. É livre aquele que tem a capacidade de assumir a situação porque quer fazer o correto. Você não está “preso” em casa. Pelo contrário, optou por nela permanecer “livremente”.

2. A paz em que alma se expande: Olhe para dentro de si mesmo. O espaço mais amplo para a pessoa se expandir e ser feliz está no seu coração. Não são necessários espaços exteriores, basta andar com soltura no próprio mundo. Dê asas à criatividade, escute suas próprias inspirações e encontre a beleza de que é capaz. Talvez ainda não tenha descoberto que da paz da alma brota vida, e a vida é criação de mais vida, comunicação de alegria e amor. Quando se acostumar a viver em si mesmo, já não irá querer sair.

3. Não se descuide, a paz requer trabalho: Exercite virtudes que requerem concentração e autoconhecimento, essas de que normalmente nos descuidamos quando estamos ocupados em nossos mil e um afazeres “externos”. É de como se encaram as próprias emoções e pensamentos, é da gestão dos sentidos e paixões que depende se vivemos no céu ou no inferno. Observe-se e domine-se porque, se se deixar levar pelo medo, pela tristeza ou pela apatia, dificilmente sairá delas, já que não há muitas evasões. Exerça disciplina sobre o seu coração: quando algum pensamento não lhe fizer bem, rejeite-o. Procure inclinar-se para tudo o que você percebe que vai lhe dando paz e alegria. A harmonia tem de se *trabalhada*.

4. Ame: A prova de fogo destes dias será a convivência. Perante a crise causada pela pandemia, as pessoas ficam mais suscetíveis e inclusive irritáveis. É preciso ser muito paciente e usar muito o bom senso. Somos diferentes, cada qual tem uma sensibilidade distinta por múltiplas circunstâncias. Aceite e respeite as opiniões e sentimentos dos outros. É muito normal, quando se está em casa, a tendência a querer controlar tudo. Procure não fazer isso: seria causa de muitos conflitos e frustrações. Não dê importância às diferenças, potencialize as coisas que *unem*. O único terreno que realmente lhe pertence é sua própria pessoa, os seus pensamentos, palavras e emoções. **Não controle, controle-se.** É a partir

do amor que irá extrair compreensão e empatia, vontade de dar e agradecimento ao receber. Respeite, acolha a fragilidade, desdramatize, viva e deixe viver.

5. Não mate o tempo: Nada poderá lhe criar uma sensação tão grande de vazio e aborrecimento como passar o tempo inutilmente. É um inimigo gravíssimo que lhe poderá roubar a paz, e até colocá-lo em depressão. Faça um plano para estes dias e tente vivê-lo com disciplina. **Descanso e ocupação não se opõem.** Aproveite para descansar realizando atividades que relaxem ou que estimulem um ânimo positivo. Dê tempo às coisas simples: que o grão-de-bico se torne tenro, que a carne no forno demore até estar bem cozida... Temos tempo! Mesmo que um almoço lhe custe duas horas, desfrute ao prepará-lo e empenhe-se em que as coisas que você faz, por simples que sejam, tenham valor e uma finalidade. Nada de perder tempo sem sentido. **“Matar o tempo” é matar a vida.**

6. Alargue as suas fronteiras: Quantas vezes deixamos de fazer o que devíamos por falta de tempo. Pois bem, agora temos tempo! Esse livro que lhe deram há três anos e que não leu, aquele que ainda não devolveu porque ficou pela metade... Se gosta de música, procure novos artistas, descubra novos gêneros. Gostaria de fazer uma viagem? Pense num país exótico e aprenda sobre a sua cultura e tradições... Temos *internet* também para isso. Se é pessoa de fé e oração, talvez não saiba o que rezar porque já esgotou tudo o que sabia. Por que não experimenta a Liturgia das Horas? Descarregue-a no celular, procure os escritos de algum santo. Com certeza vai encontrar muitas coisas que lhe encherão a alma de novas luzes. Não se conforme com o que conhece e sabe. Agora que há oportunidade, abra-se a novidades que acrescentem sabedoria e encham de alegria.

7. Para os mais sensíveis: Nem todos dominam as emoções da mesma maneira. Haverá pessoas para quem, pela sua psicologia, lhes custará muito mais este confinamento do que a outras. As emoções não só provêm do interior; também aquilo que se vê, escuta, toca etc. influencia. Por isso, é preciso ser seletivo com aquilo que se recebe do exterior, para evitar entrar em círculos viciosos que levem ao desespero ou façam perder o controle. Evitem-se, na medida do possível, conversas pessimistas, discussões, caras amarradas, excesso de informação, filmes de terror ou intriga, desordem dentro de casa etc. Como não há muitas evasões que permitam mudar de *chip*, tudo o que entra no cérebro permanecerá nele mais tempo do que o habitual. Por isso, é preciso ter cuidado para não ficar obcecado ou dar espaço a uma emotividade negativa. O excesso de telas de computador também é mau, porque estimula excessivamente o cérebro, provocando mais nervosismo. É necessário dormir bem, mas, além da conta, pode causar a sensação de fracasso ou derrota. Um remédio muito bom para canalizar a energia e relaxar é dançar. Ponha uma boa música e divirta-se dançando. Nada como rir e divertir-se para “reiniciar” o sistema interior.

8. Não estamos isolados: É importante compreender que não há motivo para nos sentirmos sós, pois não estamos. O amor e o carinho continuam, mesmo que o contato físico se tenha distanciado. Esta é uma oportunidade para viver a comunicação de forma mais profunda, mais íntima. Fale com quem está em casa com tranquilidade, sem pressas. Escute até que terminem, deixe que o diálogo faça crescer a confiança e as confidências construam cumplicidade. Diga aquilo que nunca tem tempo de dizer, conte o que sempre quis contar, fale de tudo e de nada, mas com carinho, que é o que chega à alma e nela faz ninho. Responda àquela mensagem de Natal que não agradeceu, à carta que emocionou e à qual estava preparando uma resposta, àquele *e-mail* de uma velha amizade... Procure palavras com beleza, tente dar expressão aos seus sentimentos mais nobres. Fale com o coração e crie laços muito mais profundos com os seus. Descobrirá que **a distância não é ausência**.

9. Dia de reflexão: Para não se angustiar, também é conveniente procurar momentos de silêncio e solidão. Na organização do tempo para estes dias, inclua espaços de “oxigenação” individual. Quantas pessoas já disseram alguma vez: “Como eu gostaria de estar durante alguns dias num mosteiro!” Pois bem, a ocasião está aqui: *em casa*. Habitualmente as pessoas se cansam por causa da aceleração de suas horas, como se a rotina diária não desse tempo para assimilar o que se vive. Esperamos mudanças substanciais na sociedade: “Isto não pode continuar assim!” Agora, temos oportunidade para nos metermos num casulo como a lagarta que se converte em borboleta. Reflita, pense, medite... Que posso mudar em mim para ser melhor depois destes dias? A separação das coisas que normalmente temos entre mãos ajudará a ver se realmente estamos dando a devida atenção às que importam e não às que podem ser postas em segundo plano, quais são as insubstituíveis, etc. Um bom discernimento para melhorar fará com que estes dias sejam de muito proveito. Homens e mulheres novos depois desta crise.

10. Reze: Só a oração (que é o vínculo de amizade com Deus) pode sustentar a vida em todas as situações, especialmente nas adversidades. Oração que, como diria Santa Teresa, “ainda que se diga à sobremesa, é o principal”. Orar é abrir-se a esse Outro que nos pode sustentar quando precisamos de ajuda, mas também quando estamos bem. Orar é sustentar outros que precisam. É a experiência mais universal do *amor*. Ore, fale com Deus, as horas passarão sem que se dê conta. Fale-lhe de tudo, Ele não se cansa de escutar; desafogue-se com Ele quando necessitar e — por que não? — deixe que também Ele se desafogue com você: é seu Pai, seu Irmão, seu Amigo. Exercite sua fé e sua confiança. Se deixou a relação com Deus logo depois da sua primeira comunhão, volte a experimentá-lo. **Agora há tempo e serenidade para conversar com Ele**. Talvez não acredite porque nunca o experimentou. E se *tentar*?