** CÓMO LOGRAR LA ARMONÍA EN CASA**

Anselm Grün

**Criterios benedictinos para la vida en común**

Nosotros, los benedictinos, recibimos de nuestro fundador, san Benito, unos criterios claros para una vida en común apacible y exitosa.

San Benito se refiere a tres criterios: *«Se observará cuidadosamente si de veras busca a Dios, si pone todo su celo en la obra de Dios, en la obediencia y en las humillaciones»*. Es posible que precisamente el último criterio suene extraño y exagerado a nuestros oídos. Sin embargo, con los tres criterios san Benito se refiere a rasgos de carácter concretos, atributos y acciones que todavía hoy son relevantes. Si pone su **celo en la obra de Dios**, entonces se trata de una persona espiritual que disfruta de todas las dimensiones de la existencia humana, que se dirige hacia otro, que sigue los pasos de sus anhelos, y que por cierto lo hace de manera constante y continua, no solo en momentos de entusiasmo y arrebato religiosos, sino con celo. Detrás de ello se esconde también la apertura a la relación con Dios, pero también con los otros seres humanos en general. Celo por la obra de Dios es algo que podemos traducir por **capacidad emocional y por la negación de una búsqueda narcisista de Dios que solo gira en torno a uno mismo y que por tanto también permanece solo en uno mismo.** De igual modo, en nuestras sociedades en general, y en nuestras relaciones y familias, necesitamos seres humanos abiertos, que muestren emociones y les presten atención, que sean empáticos a fin de vencer esta crisis sin que se produzcan grandes rupturas. No podremos hacer frente a los retos por medio de muchos mundos paralelos en los que cada cual busque por sí mismo la salvación. Esto vale para esta crisis y para muchas otras con las que también nos encontraremos de nuevo en nuestras vidas.

**Capacidad emocional** también **significa** entonces **preguntar simplemente a otras personas qué tal les va.** Esto puede ocurrir en la familia, cuando dejamos que el resto de los miembros hablen sobre lo que les preocupa, sobre sus deseos y esperanzas. La escucha es un arte que nuestra sociedad amenaza con olvidar. No es en vano que la Regla benedictina comience en el Prólogo con estas palabras: *«Escucha, hijo, estos preceptos de un maestro, aguza el oído de tu corazón, acoge con gusto esta exhortación de un padre entrañable y ponla en práctica. […] Quien tenga oídos, oiga lo que dice el Espíritu a las congregaciones»**.* **La escucha de uno mismo y de los otros es esencial para la compenetración con la propia alma y con los otros.** Quien no escucha, no siente y está desprovisto de toda apertura a la emocionalidad, lo cual se muestra de modo especial en el caso de una estrecha vida en común.

Precisamente ahora tenemos la oportunidad de volver a ejercitar la escucha de las preocupaciones y de las necesidades, pero por supuesto también de los deseos, de las metas y de los sueños. Preguntémonos ahora dónde nos sentimos en casa, preguntemos a nuestras parejas o a nuestros hijos cuáles son sus sueños. Quizá esto permita que los otros dejen de rumiar y refunfuñar, y quizá les muestre que habrá un mañana y una vida después del coronavirus. La capacidad de los seres humanos, su resiliencia interna, se puede fortalecer y estimular así. ¡De repente nos damos cuenta de que hay alguien que nos escucha y que quiere saber qué planes tenemos en nuestra vida! Se trata de una muestra de confianza y de una promesa que se dirige a nosotros, y a la vida, que por sí misma puede dotarnos de confianza y de fuerza. Propongámonos, por ejemplo, al menos durante esta semana, quizá también más a menudo, hablar solo de deseos, metas y sueños. Convirtámoslo en nuestro ritual del sueño; puede transformarnos a nosotros y puede transformar nuestro modo de estar con los otros. Porque una familia que tiene sueños y metas reaccionará con más fortaleza a las crisis.

Ahora bien, esto no significa, por lo demás, que hablemos constantemente; esto sería contraproducente. Tampoco debemos apabullar a los otros con intereses que pueden ser rápidamente mal entendidos, ni exigir demasiado a los otros, como tampoco a nosotros mismos. Necesitamos calma y quietud, necesitamos momentos de silencio para no desesperar y poder estar con nosotros mismos. Pero no subestimemos el poder de la posibilidad de abrir nuestros corazones, ya sea en la mesa de la cocina o sobre la alfombra del salón, pero también por teléfono o vídeo. Precisamente aquellas personas que ahora permanecen solas, están necesitadas de conversación. La soledad avanza a hurtadillas en las casas; en especial los ancianos y los enfermos, los más afectados por el aislamiento, no tienen a nadie, salvo su soledad, el miedo y las dudas. Utilicemos las magníficas posibilidades digitales para vivir en común incluso en tiempos de aislamiento. Pues cuando san Benito habla de la «*obra de Dios*» se refiere también a **servir a los demás, a ayudarnos, a estar abiertos a ellos**.

**La obra de Dios es la obra de los hombres**, precisamente ahora. Y no solo las posibilidades digitales: podemos encontrar nuevos rituales o redescubrir antiguos rituales para llegar a otras personas y para hacerles sentir que estamos con ellos. Escribir cartas representa un ritual de amistad especialmente valioso. Los teléfonos móviles y el correo electrónico cuentan también por supuesto en este sentido, pero sentarse de manera consciente, tomarse el tiempo y escribir una carta a un amigo o a un pariente es un ritual maravillosamente satisfactorio, para el autor de la carta y para su lector. **El cristianismo es de hecho**, en esencia, una religión basada en las cartas, mediante las cuales formaron de manera conjunta una comunidad los primeros cristianos, que con frecuencia también vivieron aislados. *«Las personas que no han intercambiado cartas no se conocen entre sí».* La carta como fiesta, la escritura como ritual; son posibilidades concretas que reconfiguran en estos días las amistades.

El **segundo criterio de la Regla** habla de obediencia. **La obediencia** no hay que entenderla como algo abstracto, sino todo lo contrario, como algo muy concreto. Hoy puede significar aceptar y cargar con las reglas y recomendaciones que sirven para superar esta crisis. Quien se divierte con el boicot a prescripciones sensatas, incita probablemente a otros a la *«desobediencia»* y daña la comunidad. Esta obediencia suena anticuada: ¿acaso no estamos acostumbrados a dar forma a nuestra vida de manera libre y autónoma? Sin embargo, en tiempos de crisis, la observancia de reglas sensatas es decisiva, como estamos observando con toda claridad. En otro apartado de su Regla, san Benito añade a esta exigencia, que de todos modos no es fácil de satisfacer, algo que puede ser también interesante para nuestra situación: *«Este tipo de obediencia solo será grata a Dios y dulce para los hombres cuando se ejecute lo mandado sin miedo, sin tardanza, sin frialdad, sin murmuración y sin protesta»*. La observancia de las reglas es, si se quiere, un mínimo. Y es sencillamente muy humano sentir frustración, aversión o decepción. Es una enormidad exigir obediencia a las personas precisamente cuando ven que sus existencias se quiebran, cuando permanecen enfermos en casa. Pero las palabras de san Benito pueden ser muy importantes para aquellos de entre nosotros que no están tan afectados. Solo si no criticamos de manera constante y permanente, si no nos lamentamos y no nos quejamos, se trata de *«verdadera obediencia»*, con la cual podemos llevar las riendas de la vida en comunidad. En una familia en la que todos se quejan todo el tiempo de la situación y se azuzan los unos a los otros es inevitable que surjan conflictos internos en algún momento. La espiral de la irritación nos arrastra demasiado rápido.

Finalmente, el **tercer criterio** podemos interpretarlo así: se trata también de **soportar las adversidades** a la hora de lidiar con situaciones complicadas, de querer lograr algo, cuando se producen conflictos que hay que soportar y solventar. Nosotros, los monjes, tenemos también que estar dispuestos a hacer cosas, debemos «orar y trabajar, y leer», debemos hacer aportaciones a la comunidad. No en el sentido de que un hermano sea solo de valor si es especialmente capaz de hacer cosas; no se trata de eso. Sin embargo, como parte de la comunidad, por supuesto también debe contribuir con su parte, de acuerdo con sus talentos. Esto vale para toda comunidad, da igual si se trata de una pequeña o gran familia, de una vivienda compartida o de una oficina. Todo el mundo tiene que aportar algo a la vida, en especial en tiempos que supongan un reto. En una situación comprometida como, por ejemplo, la actual, hay mucha tensión, uno se siente determinado desde fuera, desamparado y, con frecuencia, sobrepasado. Este sentimiento puede prender de manera profunda y producir una carga que tiene efectos psíquicos y físicos, incluso aunque, visto de manera objetiva, se tenga más tiempo y menos trabajo. Cuando surge esta sensación en una situación así, cuando uno de repente se hace cargo completamente solo de la limpieza o de la compra, cuando la familia ha eludido una tarea en común, sacan provecho de la situación y pasan un buen rato —y de hecho exigen a los otros, mientras ellos mismos no hacen nada—, entonces rápidamente se producen conflictos. Lo que de por sí ayuda también en el día a día *«normal»* a que las tareas y las responsabilidades comunes se distribuyan es especialmente importante en una situación como la actual. Primero, porque de este modo cada uno contribuye a que la vida vaya bien en una situación excepcional. Este sentimiento refuerza a la familia, la suelda, porque uno siente que no lucha en soledad contra algo abrumador, sino que se enfrenta con los problemas de manera común. Es un sentimiento que puede fortalecer la vida en común mucho más allá de la situación de crisis. Por lo demás, es también un sentimiento que —sería deseable— puede fortalecer a todas las sociedades. *«La fraternidad es lo que nos mantiene unidos».*

Sin embargo, que cada uno haga su aportación para superar la crisis no solo ayuda al otro, al gran todo social, sino también al propio individuo. Es decisivo que permanezcamos activos en las crisis y en los cambios radicales. Que no estemos entregados a la situación de manera pasiva, que no nos sintamos arrojados sin más a las tormentas de la vida, sino que actuemos, que seamos de provecho, que arrimemos el hombro. Esto es decisivo desde un punto de vista psicológico. Tiene que ver no solo con las grandes soluciones, sino se supone que también con las pequeñas, con las cotidianas, que se han convertido en completamente nuevas y distintas. Si, durante una crisis, esperamos tan solo a que pase, entonces la crisis determina la velocidad de nuestra vida y de nosotros mismos. Nos narcotiza, nos hace interiormente indolentes y apáticos. San Benito captó esto en la siguiente precisa frase del capítulo XLVIII de su Regla: *«La ociosidad es enemiga del alma».*

Lo que sirve en general para la vida puede ser ahora incluso de mayor importancia: el no hacer nada no hace bien a los seres humanos. No hace bien estar solo consumido e inactivo. No debemos definirnos solo por lo que hacemos, pero es propio de los seres humanos que lleven a cabo actividades para alcanzar logros, la capacidad de éxito es propia del ser humano. Aprender a hacer frente a las adversidades, a no ser dependientes, al menos no de manera duradera, siguen la senda de sus talentos. Hoy podemos encontrar muchas posibilidades de ser activo, de crear, precisamente porque todo está muy limitado.

La inactividad, el aburrimiento son peligros que nos acechan en nuestras viviendas y casas por medio de la limitación de nuestros rituales habituales y de nuestras costumbres. Junto con las posibilidades descritas conocemos todos otra que sin embargo podría ser ahora especialmente complicada: la actividad corporal, el movimiento corporal. Necesitamos movimiento por razones físicas, pero también psicológicas. En qué medida es esto posible al aire libre es algo que debe ser juzgado de acuerdo con las actuales circunstancias y el propio estado de salud. No obstante, incluso si tenemos que permanecer en casa, podemos movernos, ser activos corporalmente. Ejercicios sencillos de gimnasia, subir escaleras, ocuparse de las plantas en la terraza...

Damos un gran valor al equilibrio entre la actividad espiritual y el movimiento corporal, de manera que estemos equilibrados en conjunto. Cuando sentimos lo contrario, cuando no utilizamos el cuerpo, cuando sobre todo los niños no saben qué hacer con su energía, entonces esta energía, propiamente positiva, se torna en negativa, se convierte en una carga para nosotros y la expulsamos hacia fuera, hacia los otros o hacia nosotros mismos. Es mejor emplear de manera positiva la energía positiva, tanto corporal como espiritualmente, y con una especial creatividad.