# **RITMO Y RITUAL**

Siempre hay épocas y momentos en nuestra existencia en los que nos vemos literalmente descarrilados, sacados de las vías de nuestra vida. Por lo general, nuestra cotidianidad obedece hoy a unos ritmos que apenas dejan lugar para las sorpresas. Con frecuencia, **percibimos el modo estructurado en que en realidad vivimos**, cuando la vida deja de estar estructurada y ordenada. Precisamente esto es lo que viven hoy millones de seres humanos. **Todo aquello que antes daba estructura y forma a nuestra cotidianidad ahora ha colapsado.** No podemos encontrarnos con las personas con las que antes nos encontrábamos. No podemos visitar los lugares que nos daban fuerza y alegría. Han quedado congeladas las empresas que acometíamos antes con toda curiosidad y con todo ímpetu, los *hobbies* que nos divertían. Al perder nuestro ritmo nos ponemos nerviosos, y llevar una vida apacible en común se torna imposible en casa. Cuando colapsan estas estructuras vitales nos damos cuenta de pronto de **lo importante que son para nosotros las estructuras**. En nuestro día a día necesitamos pasamanos para orientarnos y a los que agarrarnos, pasamanos que nos dan sostén y seguridad. Ahora necesitamos estos pasamanos en especial; necesitamos nuevos rituales.

Los rituales llevan a cabo algo que es adecuado al ser humano, a su ritmo vital y correcto para él. Esto es importante porque **la búsqueda de rituales no debe degenerar en estrés.** Esto resultaría contraproducente en una situación de estrés como en la que muchos se podrían encontrar ahora. **Se trata de encontrar, con libertad, los propios rituales, los adecuados a cada uno, rituales que resulten armónicos para el carácter, las circunstancias vitales o también las metas de cada uno. No cualquier ritual es apropiado para todos.** Tomarse con tranquilidad la libertad de configurar de otro modo un ritual para que resulte armónico. Cada uno encuentre los **rituales que le resulten convenientes y que sean apropiados a su entorno y situación**.

Los rituales, también podrían expresarse de manera plástica: son pasamanos para el alma. En aquellas épocas en las que perdemos nuestras costumbres, en épocas como la actual, pero también, en general, en tiempos de cambios radicales, **las costumbres son de enorme importancia**, **estructuran nuestra vida como un todo**, pero también los detalles del transcurso de nuestro día a día lo hacen. Se trata de **rituales cotidianos**, rituales en el trabajo y en las relaciones, en el deporte y en el tiempo libre, precisamente entonces, cuando todo está sometido a un cambio radical y no podemos llevar a cabo nuestras costumbres preferidas. Lo fascinante es que **podemos encontrar nuevos rituales en todos los ámbitos de la vida que,** a pesar de la cuarentena y del aislamiento, **siguen teniendo significado, son importantes para nuestra salud y satisfacción.** Esto puede despertar una nueva creatividad, puede liberar insospechadas potencialidades en nosotros. Los nuevos rituales también pueden hacer sonar y vibrar nuevas cuerdas en nosotros.

«*Los rituales abren el cielo sobre nuestra vida*», son costumbres que dan una estructura a nuestra cotidianidad, son más que meros comportamientos rutinarios. Muchos rituales poseen desde su origen una raíz religiosa, pretenden abrir el cielo sobre nuestra vida. **Muestran que nuestro más profundo anhelo consiste en la aspiración a sobrepasar este mundo en dirección al secreto de Dios**. En mitad de la cotidianidad, los rituales traen el cielo a la tierra.

Los rituales, son más que meras rutinas y pueden darnos una amplitud interior, pueden colmarnos porque nos dirigen hacia algo distinto. Al mismo tiempo son también «terrenales», es decir, muy concretos y diarios, cotidianos.

Para las familias, la estructura de un día viene dada de antemano, sobre todo, por la escuela y el trabajo. Levantarse, desayunar y preparar el bocadillo para el recreo, ir a la escuela. Clases, deberes y después quizá fútbol, clases de piano o un curso de teatro. Por la tarde vuelven a casa los padres, quizá cenan juntos, pero a menudo no es así; se atiende a los *hobbies*, sobre todo cuando el padre o la madre están en la oficina hasta tarde. Muchas de estas cosas ahora han cambiado. En realidad, ya no hace falta madrugar y se puede estar levantado hasta tarde. Hay deberes, pero no hay horarios de clase establecidos, que ya con sus 45 minutos de duración son de por sí un elemento estructural de nuestros ritmos. En teoría, se podría estar todo el día en pijama, nadie lo ve. Pero de este modo el día deja de ser manejable. El tiempo se nos escapa entre las manos, hemos dejado de tener puntos de referencia. De repente, la semana, el mes entero se convierte en una masa amorfa de tiempo, la vida pierde su sabor, se vuelve insípida. Nos aburrimos, no tenemos ninguna orientación, nos sentimos aún más entregados a los acontecimientos del exterior.

**Los momentos y los tiempos que estructuran nuestro día, junto con los rituales, evitan precisamente esto**. Quizá los niños no se levantan por la mañana a las seis y media o a las siete, sino a las ocho. Pero es importante que vivan la mañana, que vivan el día en distintas fases, para **que lo vivan de manera consciente**. Como el año y como la vida, cada día individual tiene también fases y lapsos de tiempo que nos permiten experimentarlo, vivirlo, sentirlo de maneras distintas. **Cada cosa a su tiempo**; esto vale en general y vale en especial ahora. Es positivo, porque de repente advertimos que ahora nos encontramos en una época en la que podemos hacer cosas que antes no tenían hueco en nuestra cotidianidad, o que supuestamente no lo tenían. El tiempo que normalmente empleábamos para transportarnos, podía tener también su valor y su magia: escuchar la radio, contemplar el despertar de la ciudad. Ahora no hay tiempo para esto, pero lo hay para otras cosas. Se puede hacer deporte antes de desayunar porque nos ahorramos el camino a la escuela o al trabajo. Leer en la cama durante media hora o escuchar un *podcast* es maravilloso. Jugar a algo antes de la cena, como una familia o con la pareja. Podemos proponernos llamar por teléfono cada día, a las once, antes del mediodía, a una persona con la que hace mucho que no hablamos. Todo esto da estructura y forma al día. Por el contrario, la falta de forma es dañina, en especial para los jóvenes.

Hay por supuesto numerosos rituales religiosos que precisamente ahora pueden funcionar. Los rituales pueden desacelerar y de este modo ayudan a que nos percibamos a nosotros mismos y que percibamos la realidad de manera más consciente y atenta. Esto es increíblemente bueno en el ajetreo del día a día, pero también es de especial importancia en la lentitud del estado de excepción. Porque muchos de nosotros se volverán sin duda, exteriormente, más lentos, ya que estamos fuera menos tiempo. Desde el punto de vista interior, está el peligro de saltar de noticia catastrófica en noticia catastrófica, de dejar que la falta de aire de la crisis se convierta en falta de respiración propia. Tomarse diez minutos para respirar de manera consciente y lenta, cada día, solo un poco de tiempo cada día, pero cada día, puede darnos el largo aliento que contenemos para los cambios radicales y las crisis.

Podemos emplear la cuarentena para volver a respirar profundamente, en el ritual «*el mundo, por un momento, encuentra descanso, y nosotros en él».* El «***tiempo sagrado***» no conoce presión temporal alguna. En él no domina «chronos», el tiempo que se mide, el tiempo de la batuta que depende del cronómetro y que —de acuerdo con el mito antiguo— quiere devorarme. **Sagrado es aquello que está sustraído al mundo**, sobre lo que el mundo no tiene poder alguno. El tiempo sagrado es por lo tanto el **tiempo que nos pertenece y que pertenece a Dios por completo**. Los griegos decían que solo lo sagrado permite sanar. El tiempo sagrado también es siempre, por lo tanto, un tiempo curativo. En el tiempo sagrado estoy en calma y la calma está en mí. En él puedo decir, con Dios, «todo está bien». Por medio del ritual entro en contacto conmigo mismo, armonizo conmigo mismo. Dejo de evaluarme. Los rituales corresponden al momento de la gracia, al «*kairós*»: tiempo grato, tiempo donado que puedo disfrutar por completo. Esto no implica restar importancia al aislamiento y a la cuarentena, pero si concebimos este tiempo no tanto como «chronos», sino como «kairós», entonces lidiaremos mejor con él y lo experimentaremos, en varios aspectos, como enriquecimiento y cumplimiento.

Las estructuras fijas y los rituales, que ahora son tan importantes, pueden por lo demás perdurar más allá de este tiempo de excepción. Con toda seguridad, cuando el día a día regrese muchas cosas se harán cotidianas, habrá menos «kairós» y volverá a haber más «chronos». Pero quizá encontremos una costumbre, un ritual que tengamos en común con otros. **Tan importante como el ritual individual lo es el ritual en común.** Porque la relación con otras estructuras es lo que funda la comunidad, lo que otorga relación, lo que nos deja participar en la vida de los otros. Los rituales fundan relaciones; tales rituales son en especial esenciales precisamente ahora que muchos permanecen solos en casa. En esto puede consistir el saber de estar unidos en la oración en común. Pero también rituales por completo arreligiosos crean relaciones y ahuyentan la soledad, que ahora representa un gran peligro. Muchas personas tienen que estar solas en casa, los contactos sociales son menores, uno se siente entregado al mundo y a la soledad. Podemos participar en un chat grupal: las posibilidades digitales dan pie a esto, sin embargo, no por esto deberíamos desatender la vida doméstica y refugiarnos solo en la virtualidad. Podemos volver a orar antes de la cena. O también leer en voz alta entre varios, de manera alternativa, un libro propio para dejar participar a los otros en lo que a nosotros nos conmueve. Buscar un tema de conversación de sobremesa que nada tenga que ver con el coronavirus o con la crisis, o también, para el tiempo que venga después, con otros temas. De este modo**, los rituales nos abren para lo que nos conmueve**, frente a nosotros y frente a los otros, y nos permite superar la estrechez que en ocasiones sentimos. Por medio de estos momentos en común puede surgir la comunidad, lo cual es decisivo para una apacible vida en común en casa.

Las estructuras pueden ser internas y externas, ambas dan forma: podemos **elaborar un plan concreto**, si tenemos familia, que estructure nuestras mañanas, nuestras tardes y nuestras noches. ¿Qué procesos necesitamos y nos hacen sentir bien? ¿Cuándo nos levantamos y cuándo vamos a la cama? ¿Comenzamos el día con un momento de silencio, con una oración, con nuestra canción favorita o con gimnasia? ¿Desayunamos juntos o lo hacemos de manera apresurada, ante la ventana o el ordenador? ¿Hacemos después deporte en la medida en que sea posible? ¿Escribimos algo por la tarde o jugamos antes de la cena? Para esto, los padres deberían escuchar a los jóvenes, y al revés. San Benito escribe de manera decidida lo siguiente en el tercer capítulo de su Regla: «*Siempre que en el monasterio hayan de tratarse asuntos de importancia, el abad convocará a toda la comunidad y expondrá él personalmente de qué se trata. Una vez oído el consejo de los hermanos, reflexione a solas y haga lo que juzgue más conveniente. Y hemos dicho intencionadamente que sean todos convocados a consejo, porque muchas veces el Señor revela al más joven lo que es mejor*». Es posible que surja así en nuestras relaciones o familias una nueva «**cultura de la deliberación**» en la que prestemos más atención a lo que los hijos, los padres, las parejas o los abuelos digan, deseen o también teman.

Estas costumbres, rituales y estructuras son útiles para la vida en común en toda comunidad porque les da un ritmo común. El ser humano tiene un biorritmo y, por ello, tiene sentido reflexionar sobre cuándo hacer deporte, cuándo leer, cuándo quizá hacer un receso, en especial en épocas que en apariencia están abiertas por completo y son carentes de estructura. Quien trabaja conforme a un ritmo puede trabajar de manera más efectiva y persistente, por lo que deberíamos encontrar nuestro propio ritmo y, si es necesario, estudiarlo de nuevo. Al mismo tiempo, hay también un ritmo de la comunidad en el que se introducen todos los miembros de manera común, necesitado de coordinación, de la escucha del otro, del sentir. Quien tiene un ritmo común está en armonía consigo mismo y con los otros. La vida en comunidad no tiene que ser armónica en sentido exagerado, pero un ritmo que nos vincule evita que todo se descomponga en partes individuales y que cada cual sea solo un compás para sí.

Establecer un ritmo común en todo caso también puede ser agotador, y tampoco debemos exigirnos demasiado. No debemos creer sin más que nuestras velocidades vitales son iguales en todas las situaciones. Hay quien necesita más tiempo en el baño, otros para levantarse, algunos celebran tomar café; hay diferentes velocidades y está bien que así sea. No es necesario que tengamos mala conciencia si algunos ritmos son distintos siempre y cuando haya ritmos fundamentales. Ahora podría ser el momento de volver a tener un verdadero tiempo en común para la comida, conversar… los temas han variado, esto puede ser enriquecedor; del mismo modo tampoco tenemos que forzarnos si nos damos cuenta de que nuestros tiempos no son ahora por completo los mismos. Obligarse de manera violenta no significa vivir en armonía. Es posible que algunos coman más despacio, pero entonces es bueno estar ahí, incluso aunque se sienta impaciencia. Debo planear de antemano cuánto tiempo tengo para comprometerme con ello. Pero debe ser una medida regular y por cierto una que yo haya interiorizado antes. Sentarse todo el tiempo sobre carbón al rojo vivo o levantarse echando espumarajos por la boca no hace bien a nadie. Definir un tiempo que pasar en común, y que yo disfrute, conduce a la armonía.

El ritmo, tanto el personal como el de una comunidad, debería ser siempre tratado y vivido con sentido de la proporción y con un sentimiento por el entorno y las circunstancias. No se trata de arbitrariedad; uno también debe acostumbrarse a muchos hábitos en primer lugar. **No debemos aferrarnos a las costumbres, si estas entorpecen la vida o perturban el ritmo**. Las estructuras y rituales son importantes, tenemos que cambiarlos por buenas razones, sobre todo si vivimos en comunidad.

Los rituales pueden darnos aún algo más en situaciones de cambio radical y de crisis, en especial en un mundo globalizado como el nuestro, en el que vivimos acontecimientos que tienen lugar a miles de kilómetros de distancia de nosotros y sin embargo afectan a nuestras vidas. Me refiero al sentimiento de que estamos con nosotros mismos, de que vivimos nuestra vida, de que nuestros rituales son nuestros. Los rituales los tenemos que hacer nuestros; solo entonces se convierten en expresión de nuestra identidad. Entonces siento que soy yo quien vive y no alguien que es vivido. Entonces estoy en casa conmigo mismo. Los rituales son la forma de mi vida, la forma que yo he elegido. Yo conformo mi vida y esta no se escurre entre mis dedos. Decido por mí mismo cómo se «*conforma*» esta vida, y de este modo me doy forma a mí mismo.

**Los rituales nos dan forma y nos mantienen en forma**.

**Práctica semanal:** Estructurar los rituales que me dan sentido en este tiempo de resguardo.