

# La Comunidad de Cristianos

Movimiento para una renovación religiosa

Galapagar 6 de abril de 2020.

Queridos amigos y miembros de la comunidad.

Ya llevamos más de 3 semanas viviendo una situación única por ahora en nuestras vidas. Y esta situación, de forma asombrosa, se entrelaza con el tiempo de pasión y la festividad de Pascua ya muy próxima. Al acercarnos a intentar comprender esta época del año litúrgico no podemos más que reconocer que sintoniza con lo que nuestra sociedad está ahora vivenciando: soledad, dolor, desconcierto, confinamiento, separación.

Por ello, os voy a hablar del mensaje de las Epístolas y su analogía con lo que estamos viviendo. Las Epístolas, así son llamadas las cartas que inician y finalizan nuestro culto; nos sitúan, en función de la época del año litúrgico, en la vivencia del alma, en ese recinto en el cual “ella” va experimentando las diferentes cualidades del año, sus colores, su sentir. A menudo ese sentir contrasta profundamente con lo que en ese momento vive la tierra y sus paisajes. Esto se da con gran intensidad en el equinoccio de primavera. Fuera, la naturaleza germina y brota anunciando una explosión de colores y de vida. Dentro, el altar se viste de la mayor oscuridad. Aunque bien es cierto que, la primavera es ya en sí misma, un periodo de grandes contrastes en los que se entrelazan los días de sol con fuertes lluvias, vientos y hasta heladas. Es el tiempo, en el que, en la celebración del acto que

consagra al ser humano, recordamos y vivificamos la culminación del peregrinaje de Cristo en el hombre Jesús y su cruzar la muerte, una experiencia hasta entonces desconocida para los dioses. A lo largo de las tres primeras semanas de pasión, la epístola expresa el vacío que inunda el alma, la profunda soledad que la embarga, el intenso sentimiento de aridez y de pobreza. El alma está sedienta, hambrienta, ha perdido al espíritu que la despierta, y se baña en una profunda tristeza a la espera de que algo ocurra.

Durante la Semana Santa este sentimiento se intensifica. El vacío del corazón deviene un arder, un fuego interior que nos consume y contrasta con la vivencia del frío que prevalece en “la casa terrena abandonada del espíritu”. Ese sentir impregna nuestro aliento que en su fluir expresa la carencia y a la vez la esperanza de poder encontrar el consuelo que tanto anhela. Todo ello nos pone frente a la evidencia de que estamos enfermos, estamos alejados del estado de bienestar que se refleja en un aliento en el que vibran armonía, unidad, bondad, calidez. No solo nuestra alma está enferma, también lo está nuestro cuerpo y nuestro espíritu, aludiendo con ello a cualquier situación que nos aleja del fulcrum (un término utilizado en osteopatía), es decir de **“lo que nos sostiene”, lo que nos une en la diversidad, un lugar en el que movimiento y zona de equilibrio se entrelazan creando sin cesar concordancia, bien estar y salud.**

Estamos enfermos y hemos de aceptar esta realidad: Enfermos en nuestro pensar por pensamientos esclerotizados, fijados, inamovibles, mineralizados. ¡Esto es así!

Enfermos en nuestra voluntad, encadenada a la materia y esclava de sus leyes y sus condicionamientos. “no podemos hacer nada”.

Enfermos en nuestro sentir por falta de confianza, de sentido, de humanidad que nos lleva a preguntarnos: “al final, todo esto, **¿por qué y para qué?**

Darnos cuenta de que estamos enfermo, es tomar consciencia de que las tinieblas nos rodean, a veces nos dominan, que estamos divididos, separados, que hemos olvidado quienes somos realmente. Estar sano es, entre otras cosas, sentir que estamos vivos, que somos luz, alegría, entusiasmo, que en nosotros palpita el querer irradiar, compartir con el mundo y con los demás.

Si observamos la enfermedad que nos acecha, existen muchísimos componentes que podrían justificarla: las conjunciones planetarias, la electrificación de la tierra, la mala utilización de la biodiversidad del planeta y sus recursos naturales en todas sus capas (geosfera, hidrosfera, atmosfera, biosfera), la inadecuada manera de enfocar la educación y la prevención de las enfermedades, un sistema sanitario cada vez más privatizado, la economía, nuestro sistema social, la filosofía de nuestro tiempo con su forma de entender al ser humano, la mirada de la ciencia, etc. Pero realmente en todas estas miradas ¿dónde nos quedamos nosotros? Para poder llegar a una comprensión que fuese abarcante y objetiva necesitaríamos enfocar la situación desde 12 ventanas diferentes. Esto nos permitiría acercarnos a un entendimiento menos parcial del que estamos recibiendo desde los medios de comunicación que se centran únicamente en las estadísticas (porcentajes de fallecidos, de contagiados, etc.): un enfoque reducido a una ventana. En el fondo es de poca ayuda, ya que, cada caso es particular y único en sí mismo aunque la sintomatología sea similar.

**Ante todo, somos individualidades.** No somos una masa uniforme y estereotipada que es conformada sobre un mismo patrón, a través del

cual nos hacen olvidar y perder nuestra propia identidad, minimizándola y supeditándola a simples cifras y datos. **Cada uno de nosotros somos único e irrepetible**, un hecho que confirma nuestro código genético, nuestras huellas digitales y que son la impronta inequívoca de nuestro YO. Esto explica que las circunstancias del momento de contraer una enfermedad y de vivir una crisis sean propias de cada persona, y de lo que pueda aprender. Esta oportunidad de aprendizaje es inherente a toda dificultad o prueba individual, social o planetaria. De una manera u otra, todos pasaremos por esta situación, para darnos la posibilidad de conquistar un nuevo equilibrio, tanto biológico como social y planetario y con ello podremos dar un paso en nuestro desarrollo. Podremos crear anticuerpos, mecanismos de defensa, hacernos más fuerte. En la actualidad se está hablando de las vacunas como si estas fuesen la panacea, “el remedio”. Y ¿por qué? Por el hecho de que sería la forma de recibir al virus de una forma atenuada y, no por ello sin riesgo, pasar la enfermedad, y desarrollar inmunidad frente a esa cepa que nos hayan inoculado.

La pregunta que nos queda es: ¿Y qué ocurrirá cuando el virus presente una mutación? ¿Estaremos por ello a salvo? Como expliqué en mi anterior carta, no olvidemos las diferentes teorías sobre el contagio y además que el virus es un parásito que necesita de una célula para vivir. No estaría de más preguntarnos: **¿de qué manera parasitamos nosotros al mundo en lugar de co-crear con él?**

Hay otro elemento a considerar y es que, cuando por las razones que sea, que pueden ser muy variadas y a veces asombrosas, lo que venimos a aprender o a transformar se ve imposibilitado de ejecutar, entonces nos marchamos. Dejamos esta casa terrestre, nos morimos, y con ello expresamos la **victoria de nuestra voluntad profunda** sobre las restrictivas limitaciones del cuerpo. Es curioso observar cómo la muerte es considerada como un enemigo a evitar, una amenaza a esquivar.

Sigue siendo un misterio que intentamos apartar de nuestro día a día, y sin embargo si la miramos de cerca, descubrimos que es nuestra compañera de camino. Además de la enfermedad y el dolor, la muerte es el único hecho de la vida que nos unifica a todos. Se ha escrito mucho sobre la muerte y de todas las maneras posibles e imaginables. Esta cita anónima me resulta interesante y por ello quiero compartirla:” la muerte le pregunta a la vida: ¿Por qué a mí todos me odian y a ti todos te aman?” A lo que la vida le responde a la muerte:” porque yo soy una bella fantasía y tú una triste verdad”.

Pero prosigamos; para intentar aclarar algún aspecto más.

Esta enfermedad afecta sobre todo el pulmón y ¿qué representa el pulmón en nuestro organismo?, es nuestro bosque interior. Es el lugar a través del cual tenemos una relación directa con el mundo exterior; el aire entra, sale, inspiramos oxígeno, fundamental para la vida de nuestras células, expiramos ácido carbónico  $CO^2$ , un producto de desecho, que la naturaleza buenamente transforma y purifica una y otra vez. Ese sencillo gesto que repetimos de 12 a 20 veces por minuto día y noche sin parar, acompañado del latido acompasado de nuestro corazón nos desvelan otro misterio, el del día y la noche. A través de ese ritmo, entramos en el sueño, el hermano menor de la muerte. Al despertar e incorporarnos en nuestro cuerpo, salimos del sueño, recuperamos nuestra consciencia y el recuerdo de quienes somos. Esto refleja la respiración sutil de nuestra alma, “Nefesch” en hebreo, “Psykjé” en griego.

Seguimos observando y descubrimos otro gesto mucho más amplio en el tiempo y el espacio. Este abarca la primera inspiración y la última expiración. Al nacer, nuestro ser -“Ruaj” en hebreo, “Neuma”, en griego- pasa de la existencia invisible a la existencia terrestre visible, todo un

proceso de concentración. Sin embargo al morir, con el último suspiro nos desprendemos de nuestra vestidura terrestre e iniciamos el regreso a nuestro hogar, más allá del mundo estelar, y esto se produce con un vasto movimiento de expansión. Entonces podemos ver que la respiración se manifiesta en 3 esferas diferentes y complementarias: la respiración física pulmonar, a la que hemos de añadir la muy sutil respiración de todos nuestros órganos sensoriales, la vista, el oído, el tacto, etc. pasando por la del día y la noche, hasta la del nacimiento y muerte.

Hemos de añadir que esta epidemia afecta principalmente a las personas con un sistema inmunológico frágil, es decir con un Yo debilitado y a personas de edad avanzada, que en cierto modo han cumplido con su ciclo biológico y se están preparando para una nueva vida. Muy diferente sería nuestra lectura si afectara, en su mayoría, a los niños y jóvenes. Desde estas observaciones podemos entender, quizás en parte, lo que esta pandemia tiene como mensaje para nosotros. Pues a lo largo de los siglos, toda epidemia o pandemia ha resaltado una deficiencia o un exceso, presente ya no solo en el individuo sino en la sociedad de ese momento.

Debido a esta “trilogía” en la respiración, podemos reconocer que como ser humano y humanidad, estamos desajustados en 3 aspectos de nuestras vidas:

- 1). En la relación con el planeta y todos sus reinos. El ecosistema.
  
- 2). En la relación con el entorno social, con el prójimo y a fin de cuentas con nosotros mismos. Aquí entran en consideración el ritmo de vida diaria, los encuentros humanos, la manera de entrar en el sueño y de despertar, etc.

3). En la relación con el nacer y el morir y por tanto con nuestra esencia, la dimensión que nos dignifica y da el verdadero sentido a nuestro peregrinaje terrenal. Esta esfera nos pone frente a la comprensión que tenemos del ser humano. Ella impregna el enfoque y la manera en la que recibimos, cuidamos, educamos, envolvemos a nuestros niños así como la forma de cuidar, respetar, venerar y despedir a nuestros ancianos sin olvidar el camino propio de preparación para morir en paz.

Queda claro que esta consideración abarca al ser humano en toda su dimensión celeste y terrestre, física, anímica y espiritual y nos coloca frente a muchas preguntas.

Para completar lo expuesto con anterioridad, no podemos obviar la ola de pánico e inseguridad que se ha extendido por el mundo, creando un suelo inseguro, una sensación de amenaza y de riesgo que debilita, por sí misma, el sistema inmune de los que se dejan arrastrar y se identifican con esa emoción y los pensamientos que se unen a ello. Tampoco hemos de olvidar el confinamiento de miles de familias con niños pequeños abocados a ser violentados de una manera muy sutil por los “babys sister” de a bordo, los medios y remedios electrónicos, “play-stations”, televisión, etc. Sin dejar de lado, todo un sector de nuestra sociedad que vive en barrios marginales, familias desestructuradas, las cuales debido a este aislamiento obligatorio, a menudo se ven abocadas a más violencia, desorden, adicciones. Y qué decir de los enfermos que cruzan el umbral sin una muestra de cariño sin ser tocados, aislados y solos. Todo esto no hace más que añadir más aspectos que afectan al sistema respiratorio, su funcionamiento y la tendencia hacia una limitación de su capacidad de ventilar, hacia una densificación, una restricción.

En una ola de solidaridad y de toma de consciencia, como respuesta a este movimiento de limitación, de estrechamiento y de miedo, se están creando espacios diarios de oración, de meditación, de intercambio e interiorización. Espacios de pausa y calma, tanto en el hacer como en el respirar, espacio en los que se ejercita el arte en todas sus facetas, trayendo belleza, color, movimiento, vida. Esta actitud de atención hacia los ritmos de nuestros pensamientos y sentimientos conduce a una ampliación y expansión de las miradas, a una actividad propia que busca comprender, autogestionar la situación, crear imágenes sanadoras, lazos de hermandad y de unión... Pretende en sí mismo irradiar luz y bondad.

¿Qué hay en común en todas estas esferas? Todas ellas manifiestan un proceso donde prima el intercambio, la relación, el encuentro, los ritmos, las direcciones (fuera, dentro, arriba, abajo, delante, atrás) los movimientos de concentración y expansión... La respiración en su cadencia: agitada, tranquila, superficial, profunda, entrecortada, es la imagen de lo que vive en nuestra interioridad, y de manera sorprendente, manifiesta una actividad que lleva a una profunda transmutación de nuestro estar y hacer en la tierra. La dirección de esta transmutación se vincula directamente con lo que pensamos, sentimos y hacemos. En ello reside nuestra fuerza y también nuestra debilidad. Vemos pues que nos estamos moviendo continuamente en un movimiento pendular de carencias o excesos, que nos aleja o acerca del fulcrum del que hablaba al principio. Todas estas consideraciones pueden sernos de utilidad para entender un poco mejor esta patología y lo que ella quiere y espera de nosotros.

Queda pendiente el vislumbrar con mayor claridad, lo que todo esto tiene que ver con esta época del año y su relación con el devenir del



ser hombre, la humanidad, el tiempo de pasión, la Semana Santa y el hecho del Gólgota.

Para no alargarme, os dejo que vayáis meditándolo y en una próxima carta, agradeciendo vuestras aportaciones y reflexiones al respecto, desarrollaré esta relación. Estoy segura de que ya intuís, lo que el hecho del Gólgota viene a revelarnos y lo que pone a nuestra disposición. Es realmente asombroso reconocer el mensaje de esta revelación y su relación con el reto y la oportunidad que esta pandemia nos brinda.

Con un fraternal abrazo y la esperanza de que este tiempo de Semana Santa nos revele los pasos a seguir en pro del Bien y la Verdad.

Nicole Gilabert.