



# Cinco prácticas espirituales en tiempos de aislamiento y distanciamiento físico

Adaptado del blog de Clark Buys, [Everything Eden blog](#) (en inglés).

Con la llegada de Covid-19 el mundo se siente como si fuera un lugar totalmente diferente al que conocíamos. El material que aquí presentamos ofrece algunos ejercicios espirituales prácticos que le pueden ser de ayuda en esta crisis mundial.

## 1) Salude y contáctese diariamente con una persona amiga o un familiar

En estos momentos de aislamiento y distanciamiento físico, la realidad de algunas de nuestras necesidades primarias se revela. A pesar de nuestros logros digitales y tecnológicos, seguimos siendo, fundamentalmente, criaturas relacionales que necesitan interacción. Este momento de crisis nos demuestra cuán interdependientes somos. Por ahora, y de manera creciente, muchos de nosotros nos podemos sentir aislados y solitarios. Es posible que nos cueste recordar y sentir que todos estamos juntos en esto.

¿Qué tal si llama a algún amigo o familiar, al menos una vez al día? Una llamada, un mensaje de texto, un WhatsApp... ¡Dele rienda suelta a la creatividad!

Cuando no está en aislamiento en casa, que tal saludar amablemente y sonreírle a personas que no conoce.

## 2) Ame a su prójimo

Si le es posible, piense en contactar a sus amigos y vecinos para ver si necesitan ayuda o apoyo. Algunas personas se han ofrecido a traer víveres; otras han creado grupos comunitarios de WhatsApp para

 [tearfund.org/covid19](https://tearfund.org/covid19)  
 [covid19-response-team@tearfund.org](mailto:covid19-response-team@tearfund.org)

mantenerse en contacto; algunas más han puesto notas en los buzones de sus vecinos dejándoles saber que están disponibles si necesitan ayuda; también están las que se han ofrecido a llamar para conversar y establecer contacto.

Una vez Jesús contó una historia impactante acerca de un hombre que le ayudó a un desconocido en la calle que estaba pasando una necesidad. En cierto modo, nosotros también somos llamados a vivir esa historia y hacerla nuestra, explorando lo que significa ser un buen prójimo en el contexto actual.

### 3) Convierta el lavado de manos en oración

Jesús usó una vez el lavado de pies como un momento profundamente sagrado. En muchas partes del mundo se nos ha pedido que nos lavemos las manos con más frecuencia de lo normal. Podemos usar este momento para pasar revista de las ocupaciones del día, o para preocuparnos aún más o podemos “acordonarlo” para que sea un momento donde hacemos una oración sencilla y rápida.

El lavado de manos puede fácilmente ser un momento de distracción, en el que pensamos en algo que ha sucedido o en algo que está en el futuro. Pero, podría convertirse en un hermoso momento espiritual si cada vez que lo hacemos nos detenemos, pausamos y oramos.

Es posible que desee utilizar ese tiempo para repetir el Padrenuestro, la oración que nos enseñó el Señor, o para elevar alguna otra oración. Puede ser un momento para simplemente mirar nuestras manos mojadas y pensar en cómo Dios está presente con usted, con todos nosotros, que todo lugar, toda persona y cada momento está “empapado” de la presencia del amor de Dios y su fidelidad.

### 4) Oración silenciosa contemplativa

Es fácil sentirnos agotados en este momento de crisis sin precedentes. La oración silenciosa y contemplativa puede ayudarnos cuando nos sentimos ansiosos o inquietos.

Busque un tiempo, tal vez entre tres y diez minutos, en el que pueda tener paz y tranquilidad con Dios. Siéntese cómodamente, los pies en contacto firme con el suelo, la espalda en posición vertical. Respire profundamente; tan profundamente como pueda. Intente, simplemente estar “presente” con Dios: no se apresure a revisar lo que ha sucedido ni piense en el futuro. Solo siéntese sabiendo que Dios está con usted en ese momento. Luego siga orando. Esa oración puede tomar muchas formas. Aquí hay algunas ideas básicas:

- Oración para centrarse: si está familiarizado con esa práctica de oración, es posible que desee separar algún tiempo especial para practicarla.
- Orar siguiendo una frase: Por ejemplo, “Estén quietos y reconozcan que yo soy Dios”. Repítala, pero en versiones más cortas cada vez. Primero: “Estén quietos y reconozcan que yo soy Dios”. Luego, “Estén quietos y reconozcan”. Luego, “Estén quietos”. Finalmente, “Esten”. Simplemente siéntense en silencio “estando” con Dios.
- Es posible que desee “practicar la atención plena” en el sentido de sentarse en silencio y ser consciente de la presencia del amor de Dios y su fidelidad con usted en el momento presente. A medida que los pensamientos se precipitan en su conciencia, simplemente déjelos fluir. Piense que los pensamientos son como un pequeño río que no se puede detener, pero del cual usted puede escoger no ser arrastrado por su corriente. Deje que algunos pensamientos específicos

 [tearfund.org/covid19](https://tearfund.org/covid19)

 [covid19-response-team@tearfund.org](mailto:covid19-response-team@tearfund.org)

floten río abajo y retorne su atención nuevamente al Dios que le ama a usted, a sus vecinos y al mundo entero.

## 5) Identifique el escapismo y evítelo

Si nuestras vidas se vuelven aún más aisladas en los próximos meses, es probable que nuestro cuerpo se lance a una cacería subconsciente de dosis fáciles de dopamina - una sustancia natural que contribuye a la generación de sentimientos de bienestar. Esto podría significar, sin que sea una elección consciente, que nos veamos recurriendo más de lo normal a hábitos poco saludables. Involuntariamente podríamos ceder a actividades que brindan una dosis inmediata de dopamina, pero que en últimas nos restan estabilidad, erosionan nuestra tranquilidad, nos hacen sentir menos saludables y menos humanos. Las formas de escapismo son diferentes para cada uno de nosotros. ¿Cuáles son sus comportamientos escapistas? Quizás vale la pena reflexionar y compartir esto con un amigo o ser querido.

Tal vez la “práctica” activa aquí no es solo evitar ciertos comportamientos escapistas, sino también llenar nuestro tiempo con lo que cura, restaura y recrea. Podría ser simplemente irse a la cama a tiempo, o hacer ejercicio, o dibujar o pintar algo, o tocar un instrumento.

---

Los días que tenemos por delante parecen inciertos y poco claros. Todos tenemos muchas preguntas y sabemos que habrá desafíos en el futuro. Un par de cosas podemos tener por ciertas:

Todos estamos juntos en esto.

Y, sin importar lo que enfrentemos, el sufrimiento, la confusión, los inconvenientes, o el dolor en medio de todo, en cualquier momento, podemos encontrar al Dios fiel y compasivo que nos ama.