

○ Una ayuda para encontrar la paz en medio de tanto ruido

Vivir con «sencillez» la Cuaresma:
5 aspectos para centrarse en lo que realmente es importante



La simplicidad acerca a Dios. Aquí cuatro cosas sencillas para esta Cuaresma.

J.Lozano / ReL - 10 marzo 2020

La vida, sobre todo en el mundo que vivimos actualmente, es en muchas ocasiones compleja. **Prisas, mucho trabajo, poco tiempo para poder dedicar a los demás, atascos...** Y esto vale para padres de familia, jóvenes o personas mayores.

Muchos anhelan la simplicidad, y en cierto modo Dios se manifiesta en los sencillos y en lo sencillo. **La Cuaresma es un excelente momento para que cada uno examine su propia vida**, evaluar nuestras prioridades y analizar cómo estamos gastando nuestro tiempo.

Sam Guzmán, editor de [*The Catholic Gentleman*](#), habla de algunos elementos que ha aprendido en sus luchas para simplificar y acabar contra el caos de la vida, siendo totalmente aplicables para esta Cuaresma, un momento idóneo para esta reflexión:



Sam Guzmán, católico, padre y escritor, es el editor de 'The Catholic Gentleman'

1. Priorizar

La búsqueda de la simplicidad comienza simplemente haciendo una pregunta: "**¿Qué es importante para mí?**". Si no se puede responder esta pregunta directamente es difícil alcanzar paz. En ese caso uno será esclavo de las cosas externas que traen amargura y a capricho del resto del mundo. Así que es importante decidir qué es importante, incluso sagrado, para cada uno. Marcar una frontera alrededor de las cosas sagradas y decir no a cualquier cosa que amenace con violar este espacio es importante. No hay que sentirse culpable pues la palabra "No" es también poderosa.

Sam Guzmán afirma que algunos de estos compromisos sagrados en su vida son la fe y la familia. **"Sin la base de la oración y la adoración, mi vida se deteriorará rápidamente. Dios, la Santísima Madre, los ángeles y los santos, estos son lo primero en mi vida. El cuidado de mi alma debe venir antes que cualquier otra cosa, o nunca podré dar de mí generosamente. Porque no puedes dar lo que no tienes",** recuerda.

Inmediatamente después de esto aparece el compromiso con su familia. "El tiempo en familia es importante para mí, y a menudo digo 'no' a cosas buenas que amenazan ese tiempo para aquellos que amo. **Dios me ha confiado a mi esposa y a mis hijos de una manera sagrada. Son mi principal responsabilidad en la vida.** He escuchado demasiadas historias trágicas de padres que estaban demasiado ocupados con todo lo demás, incluso cosas dignas, y que descuidaron a sus familias. Como resultado, su esposa e hijos sufrieron y las consecuencias de

esas heridas continuaron generacionalmente. Me niego a dejar que nada viole este límite”, señala.

2. Reduce el consumo

El objetivo de la publicidad es que las empresas fabriquen deseos y que hagan que las personas que no están contentas se sientan más descontentas para así gastar dinero. Y funciona tremendamente bien.

Sam Guzmán señala que **“si crees que eres inmune al poder de la publicidad, piénsalo de nuevo**. Todos somos susceptibles a ello, y funciona en nosotros inconsciente y subliminalmente”. Por ello, cree que estando “continuamente estimulado por la publicidad” y es casi imposible estar en paz, pues “nos encontramos plagados de un descontento que realmente no podemos explicar. **Lo único que parece satisfacerlo, incluso temporalmente, es comprar algo”**.



¿Entonces qué se puede hacer? Es casi imposible evitarlo por completo, pero hay algunas cosas que puede hacer. **“Lo más importante es simplemente reconocer el poder de una cultura de consumo y ser consciente de su efecto**. Luego, apaga el televisor y pasa menos tiempo en Internet. Manténgase alejado de Amazon y reduzca en Instagram”, recomienda Sam Guzmán.

Una solución pasa por llenar la mente con todo lo que es bueno, verdadero y hermoso: **“Pasa tiempo en la naturaleza y conecta con tus seres queridos (...)** Finalmente, sé generoso. Cuanto más atento estés a las necesidades de los demás, menos probabilidades tienes de consumir”.

3. Vivir el momento

En esta vida el ser humano se enfrenta a **dos poderosas tentaciones a diario**: “**vivir en el pasado o vivir en el futuro**”. Ambas tentaciones deben evitarse. Solo hay un momento en el que hay que vivir, y ese es el ahora. Sam Guzmán asegura que “vivir en el pasado con demasiada frecuencia nos llena de arrepentimiento por cosas que ya no podemos cambiar. Nos preocupamos de cómo las cosas serían diferentes si hubiéramos tomado mejores decisiones, o cuánto mejor sería nuestra vida si las circunstancias hubieran sido distintas. Pero incluso si estamos tenemos recuerdos felices, esto puede robar la alegría del momento presente donde se vive realmente la vida”.

Por otro lado, considera que “**vivir en el futuro también puede plagarnos de ansiedad**. No tenemos idea de lo que traerá el futuro, y es demasiado fácil dejar que nuestra imaginación vuele con escenarios, la mayoría de ellos negativos. Este miedo puede paralizarnos y evitar que tomemos decisiones importantes que necesitamos hacer en el presente. El miedo es la raíz de muchos defectos, y vivir demasiado en el futuro rara vez produce paz”.

El único momento que Dios da es el presente. “Es el momento en que se encuentra Dios y su gracia. Es la intersección de la eternidad y el tiempo donde tomamos decisiones que darán forma a lo que nos convertimos. **Si podemos aprender a estar contentos en el momento presente, en lugar de tratar continuamente de escapar de él, podemos encontrar a Dios y una paz que supera toda comprensión**”, explica Guzmán.

4. Practica la gratitud

En este cuarto punto, este padre de familia y escritor recuerda que “**la gratitud es esencial para una vida alegre**. Inherente a la gratitud está la humildad y el asombro ante la gracia de los dones de Dios. También contiene asombro por el reconocimiento de que todo es un regalo. No hay nada bueno que no nos llegue de las manos misericordiosas de Dios. La gratitud es el polo opuesto del derecho. Es el reconocimiento de que no merecemos nada. No se nos debe nada. Cada respiración, cada latido de nuestros corazones, es un privilegio lleno de gracia”.



Por ello, cree que **“la gratitud también nos recuerda que la verdadera alegría rara vez se encuentra en las cosas extravagantes que el mundo nos ofrece”**. Sin embargo, la alegría “se encuentra en dar gracias por los regalos de la vida. Un hermoso amanecer. Una sonrisa amorosa de tu cónyuge. Una buena taza de café. El olor a mojado después de la lluvia”.

Una recomendación que hace es escribir tres cosas cada día por las que estés agradecido. Hazlo un hábito, y cuanto más lo hagas, más te darás cuenta de que estás rodeado de abundancia.

5. Reza

La oración es la respiración de la vida espiritual. “En el momento en que dejamos de hacerlo –cuenta Guzmán- comenzamos a asfixiarnos espiritualmente. **No hay mejor manera de encontrar la paz en medio de las tormentas y el caos de la vida que rezando”**.

De este modo, concluye afirmando que **“la oración da profundidad a nuestra vida espiritual y atrae la gracia a nuestras almas**. Nos da la conciencia de un reino celestial donde los santos y los ángeles siempre están a nuestro lado, listos para ayudarnos en las pruebas de la vida. Y nos ayuda a recordar valores eternos cuando las responsabilidades temporales nos presionan. Los sufrimientos de esta vida son cortos, pero la eternidad es larga. La oración nos da ojos para ver esto”.

www.parroquiasantaonica.com

Vida Cristiana