

APÉNDICE V

Un día de desierto

Cuando el corazón se puebla de Dios, los hechos de la vida se llenan de su encanto, el corazón se siente vivo y se vivifican todas las cosas. Una forma de hacer esto es a través de "tiempos fuertes", así lo hicieron los profetas, los santos y, sobre todo, Cristo.

Tiempo fuerte significa reservar, para estar con el Señor, unos fragmentos de tiempo en el programa de las actividades, p.e. 30 minutos diarios, unas cuantas horas cada quince días, un día al mes, unos días al año. **Tiempo fuerte** no sólo para orar, sino también para recuperar el equilibrio emocional, la unidad interior, la serenidad y la paz; porque, de otra manera, las gentes acaban por desintegrarse en la locura de la vida.

Los que quieran tomar en serio la vida con Dios, necesitan integrar el sistema de los **tiempos fuertes** en la organización de sus actividades. Si salvas los **tiempos fuertes**, los **tiempos fuertes** te salvarán a ti, ¿de qué?, del vacío de la vida y del desencanto. Si te quejas diciendo que falta tiempo, te diré que el tiempo es cuestión de preferencias y las preferencias dependen de las prioridades. Se tiene tiempo para lo que se quiere.

Cuando se dedica al Señor un día entero (al menos unas siete horas) en silencio y soledad, a este día se le llama **desierto**.

Para hacer un **desierto** es conveniente, casi necesario, salir del lugar en que uno vive o trabaja, y retirarse a un lugar solitario, sea campo, bosque, montaña o una Casa de Retiro.

Es conveniente ir al **desierto** en grupos pequeños, pero una vez llegados al lugar donde van a pasar el día, es indispensable que el grupo se disperse y cada persona permanezca en completa soledad. En las últimas horas pueden reunirse para una intercomunicación fraterna y para hacer oración comunitaria.

Es conveniente que cada persona lleve algo de comer, sin olvidar que el **desierto** tiene también un cierto carácter penitencial. Sin embargo, no deben abstenerse de tomar líquido para evitar una eventual deshidratación.

En suma, **desierto** es un tiempo fuerte dedicado a Dios en silencio, soledad y penitencia.

Es conveniente disponer de un conjunto de textos bíblicos, salmos, ejercicios de relajación no olvidarse de llevar un cuaderno para anotar impresiones...

Pauta orientadora

Utiliza esta pauta con flexibilidad porque el Espíritu Santo puede tener otros planes. Debes dar un margen a la espontaneidad de la Gracia. Por ejemplo, tienes que tomar con mucha libertad los minutos que asignamos a cada punto.

Una vez que llegues al lugar donde va a transcurrir el día, comienza con una lectura rezada de salmos. Se trata de preparar y ambientar el nivel profundo de la persona, el nivel del espíritu. Unos sesenta minutos.

En caso de que te encuentres en estado dispersivo, prepara tu nivel periférico con ejercicios de relajación, concentración y silenciamiento. Unos treinta minutos. A lo largo del día puedes repetir estos ejercicios; pero de entrada, es necesario conseguir un estado elemental de serenidad.

Diálogo personal con el Señor Dios, diálogo no necesariamente de palabras sino de interioridades, hablar con Dios, estar con él, amar y sentirse amado... Es lo más importante del **desierto**. Puedes utilizar diversas modalidades. Unos setenta y cinco minutos.

Por ser un día intenso en cuanto a la actividad cerebral, es conveniente que haya varios breves intervalos de descanso en que lo importante es no hacer nada, sólo descansar.

No puede faltar en el **desierto** una prolongada lectura meditada, utilizando los textos bíblicos, confrontando tu vida personal y apostólica con la Palabra de Dios. Unos ochenta minutos.

Tampoco debe faltar un sabroso y prolongado diálogo con Jesucristo, expresamente con él. Hablar con él como un amigo habla con otro amigo, haciendo mentalmente un paseo con él por los caminos de la vida, solucionando las dificultades. Unos cincuenta minutos.

Un ejercicio intensivo de abandono: sanar de nuevo las heridas, aceptar tanta cosa rechazada, perdonarse y perdonar, consolidar y robustecer la paz... unos cuarenta minutos.

Ten presente las orientaciones prácticas que damos aquí. No te pongas eufórico en las consolaciones, ni deprimido en las arideces. El criterio más seguro de presencia divina es la paz. Si tienes paz, aún en plena aridez, Dios está contigo. Y recuerda cuántos desiertos hacía Jesús.

Referencias bíblicas

Antiguo testamento

Moisés se encuentra con Dios en el Desierto: Ex 3, 1-15

Dios conduce al Pueblo de Israel a través del Desierto: Ex 14-20; 24; Núm 9, 15-24...

Dios conduce a Moisés por el desierto: Ex 33, 7-23...

Desierto como lugar de la manifestación de Dios: Ex 19...

Elías se encuentra con Dios en el desierto: 1 Re 19, 3-15

Nuevo testamento

Juan en el desierto: Lc 1, 13-17; 3, 1-6; Mc 1, 1-18; Mt 3, 1-13...

Jesús, hombre de desierto: Lc 3, 23; Lc 4, 1-13; Mt 4, 1-11; Mc 1, 12...

Jesús se retira a la soledad: Lc 6, 12; Mt 14, 13; Mc 6, 46...