

Sábado 23 de Julio de 2022 | Matutina para Mujeres | Velocidad ensordecedora

Descripci3n



Velocidad ensordecedora

 ?Luego dijo Jesús:  ?Vengan a mí todos los que est n cansados y llevan cargas pesadas, y yo les dar  descanso ?  ? (Mat. 11:28, NTV).

¿Sientes que vives a una velocidad ensordecedora?

Muchas veces creemos que progresar implica que las cosas se hagan más rápidamente. Las computadoras, las fábricas y los teléfonos móviles tienen un objetivo en común: acelerar un proceso determinado, acortando la espera. Estamos tan acostumbradas a ver el mundo desde esta perspectiva, que las palabras velocidad y eficiencia casi se funden en nuestra mente. Estamos socialmente condicionadas a pensar que lo rápido siempre es lo mejor.

Aunque la velocidad tiene sus beneficios, Mahatma Gandhi, el político y pensador indio, dijo sabiamente: "Hay más en la vida que aumentar su velocidad". Lo rápido no siempre es lo mejor. Es por esto que las semillas tienen un período de latencia. Las semillas no germinan inmediatamente, lo más rápidamente posible, en cuanto tocan el suelo. Si es invierno, o si las condiciones no son favorables para su óptimo desarrollo, las semillas duermen a la espera de las condiciones adecuadas para despertar. Si tan solo tuviéramos la sabiduría de las semillas!

Aunque a menudo nos sentimos exhaustas, pocas sabemos cómo descansar bien, así como lo hacen las semillas. De hecho, creo que a muchas mujeres el descanso nos genera culpa, incomodidad, y hasta miedo.

Tememos descansar por las mismas razones que tememos el silencio. Si desaceleramos, puede ser que nuestras dudas y ansiedades nos alcancen. Por eso viajamos a toda velocidad, con la música a tope, para silenciar la voz interior que nos pregunta acerca del sentido de la vida.

Sin embargo, como la autora e investigadora estadounidense Brené Brown explica en *The Gifts of Imperfection* [Los dones de la imperfección], "no podemos adormecer selectivamente las emociones; cuando adormecemos las emociones dolorosas también adormecemos las positivas". Andar a toda velocidad hará que sintamos menos dolor, pero también menos alegría. Menos amor. Menos de todo.

Descansar es un acto de valentía emocional, es declarar la guerra al consumismo y la frivolidad. Lleva tiempo acostumbrarse al descanso y al silencio. Irónicamente, puede ser que al principio la paz nos resulte perturbadora; un terreno intransitado y desconocido. Pero si somos disciplinadas en aprender y practicar el arte del descanso, cosecharemos buenos resultados.

Sea o no, quiero aprender a descansar. Quiero desacelerar mi vida para disfrutar y amar mejor, profundamente y sin apuros. Dame la valentía emocional para frenar, para acallar los ruidos, y en silencio, buscar tu rostro.