



*Por si son de utilidad, quisiéramos compartir diez consejos espirituales en estos difíciles y complicados momentos de la humanidad. Los consejos son el resultado de una fructífera conversación virtual*

La crisis del coronavirus nos ha cambiado la vida en unos pocos días a cientos de millones de personas de todas las razas, culturas, posiciones sociales, religiones y creencias. Las personas infectadas se cuentan ya por cientos de miles, y por miles las personas fallecidas. Las cifras no hacen sino crecer y golpear cada vez con más furia y dramatismo las puertas de nuestros hogares.

Por si son de utilidad, quisiéramos compartir diez consejos espirituales en estos difíciles y complicados momentos de la humanidad. Los consejos son el resultado de una fructífera conversación virtual.

1. **Aceptar la crisis.** Aunque resulte muy complicado, sobre todo cuando las infecciones y fallecimientos afectan a nuestra propia familia, una crisis no se supera personalmente mientras no se acepta plenamente, con todo su dramatismo y con todas sus consecuencias. Aceptar no es

una postura pasiva ni indiferente. Aceptar es más que tolerar, soportar o aguantar. La aceptación exige una comprensión. Aceptar la crisis lleva a comprender su conveniencia para el desarrollo personal y colectivo, así como vislumbrar los muchos bienes que de ella pueden derivarse a corto, medio y largo plazo para la humanidad.

2. **La crisis como oportunidad.** La aceptación permite ver la crisis como una oportunidad en la medida en que supone un aceleramiento brusco del nivel de consciencia individual y colectivo, así como del ritmo de crecimiento personal y desarrollo de los pueblos y de la humanidad.

Las grandes crisis ponen la maquinaria humana a su máximo rendimiento, pues a cada persona se le exige dar lo mejor de sí misma. Sin una crisis social profunda, ni **Gandhi**, ni **Martin Luther King**, ni **Nelson Mandela**, ni la Madre **Teresa de Calcuta**, ni **Oscar Romero** se habrían convertido en auténticos campeones de los derechos humanos.

3. **Espiritualizarse.** El ser humano puede operar desde su dimensión biológica, emocional, racional o espiritual. Las crisis ayudan al ser humano a identificarse con su dimensión más elevada, la espiritual, a encontrar una paz más profunda en medio de situaciones verdaderamente dramáticas, a adquirir un conocimiento de la realidad mucho más integral.

La persona humana se espiritualiza -fundamentalmente- a través del silencio y la contemplación, de la meditación y de la oración. Espiritualizarse ayuda a dar más valor a lo esencial que a lo accesorio, a lo eterno que a lo temporal, al espíritu que a la materia, al amor que al placer, a lo gratuito que a lo oneroso, al dar que al recibir.

4. **Espíritu de servicio.** Las crisis ayudan a multiplicar los actos de servicio a los demás porque generan necesidades apremiantes. Las crisis producen una multiplicación en cadena de actos de solidaridad entre seres humanos y pueblos que fortalece lazos y destinos.

Este necesario espíritu de servicio implica cuidarse a uno mismo para poder ser buen instrumento en ayuda de los demás. Por eso, un correcto espíritu de servicio sabe protegerse, no egoístamente sino solidariamente, con el fin de recuperar fuerzas y poder continuar con el servicio.

Esto resulta de capital importancia en el personal médico. De lo contrario, es fácil caer en el agotamiento que siempre conlleva un aumento de la carga social.

**5. Prudencia, no miedo.** Una adecuada gestión de la crisis exige aprender a distinguir la prudencia del miedo. La prudencia es espiritual y no consume energía vital; el miedo es emocional, y acaba con nuestra energía. La prudencia ante la crisis lleva a cumplir a rajatabla las indicaciones de las autoridades gubernamentales y sanitarias que la gestionan. Es fuente de paz y siempre suma. El miedo, en cambio, paraliza, resta y en nada contribuye al fin de la pandemia.. **Gestionar la incertidumbre.** La crisis nos ayuda a aprender a vivir en momentos de incertidumbre, lo que supone un alto grado de desprendimiento personal y abandono en la providencia divina. Una de las necesidades básicas del ego es precisamente ese deseo de control, de seguridad que todos tenemos. Esta crisis es esencialmente antiegoica, pues si algo nos demuestra, es que el ser humano no tiene el control del planeta, ni tan siquiera de una parte de él. Mucho menos del universo.

**7. Cuidar las relaciones humanas.** La crisis es una gran oportunidad para mejorar nuestras relaciones humanas con los más próximos. El confinamiento al que tantos millones estamos sometidos obliga a muchas personas a convivir con seres queridos, a veces en espacios reducidos y con medios escasos.

El confinamiento genera tensión. El respeto, el buen humor y el perdón en las relaciones humanas perfuman nuestras casas y las convierten en hogares dignos y nobles, aptos para la convivencia en familia.

**8. Huir del victimismo.** Una cosa es ser víctima del coronavirus y otra caer en el victimismo. Ser víctima del coronavirus es un hecho; el victimismo es, en cambio, una actitud, un modo de comportarse asumiendo indebidamente el papel de víctima.

Es victimista quien elude su propia responsabilidad ante la crisis del coronavirus, quien considera que las medidas adoptadas por los gobiernos son imposiciones autoritarias, quien culpa a los demás como potenciales transmisores olvidando que uno mismo es un factor de riesgo, o quien busca excesiva compasión sin compadecerse de los demás.

**9. Vivir el presente.** La crisis nos ayuda a vivir el presente con gran intensidad, sin mirar melancólicamente hacia el pasado ni con ansiedad hacia el futuro. Vivir el hoy y el ahora es la mejor manera de hacer rendir el tiempo y de sacar lo mejor de nosotros mismos.

Fijar la atención en lo que se hace en cada momento es una gran fuente de riqueza interna y externa, individual y colectiva.

**10. Mantener la energía vital alta.** Basta mirar a una persona para ver

## **Diez consejos espirituales para lidiar con la crisis del coronavirus**

Publicado: Miércoles, 01 Abril 2020 01:38

Escrito por Rafael Domingo Oslé / Gonzalo Rodríguez-Fraile

---

su nivel energético vital, que poco tiene que ver con su salud física o con su bienestar material. Un enfermo de coronavirus que perdona a su transmisor, que sonríe al personal sanitario que le cuida, que se aísla sin considerarse víctima, que aprovecha su aislamiento para orar, meditar y unirse íntimamente a los demás, está derrochando energía vital a raudales, como aquellas personas sanas que con una sonrisa aceptan las limitaciones impuestas por la crisis, los errores propios y ajenos, o agradecen al personal sanitario sus denodados esfuerzos con un aplauso cada noche.

Tu sonrisa también contribuye a superar la crisis.

***Rafael Domingo Oslé es profesor en el Centro de Derecho y Religión de la Universidad de Emory y catedrático Álvaro d'Ors en el Instituto de Cultura y Sociedad de la Universidad de Navarra.***

***Gonzalo Rodríguez-Fraile tiene un MBA por la Harvard Business School y es empresario.***

**Fuente:** [cnnespanol.cnn.com](http://cnnespanol.cnn.com).