Voices of Sisters

Environment



Sr. Magda Bennásar's Queen of the Night cactus appears ready to bloom in her home in Mallorca. This flower blooms for less than 24 hours and opens during the night. (Magda Bennásar)



by Sr. Magda Bennásar

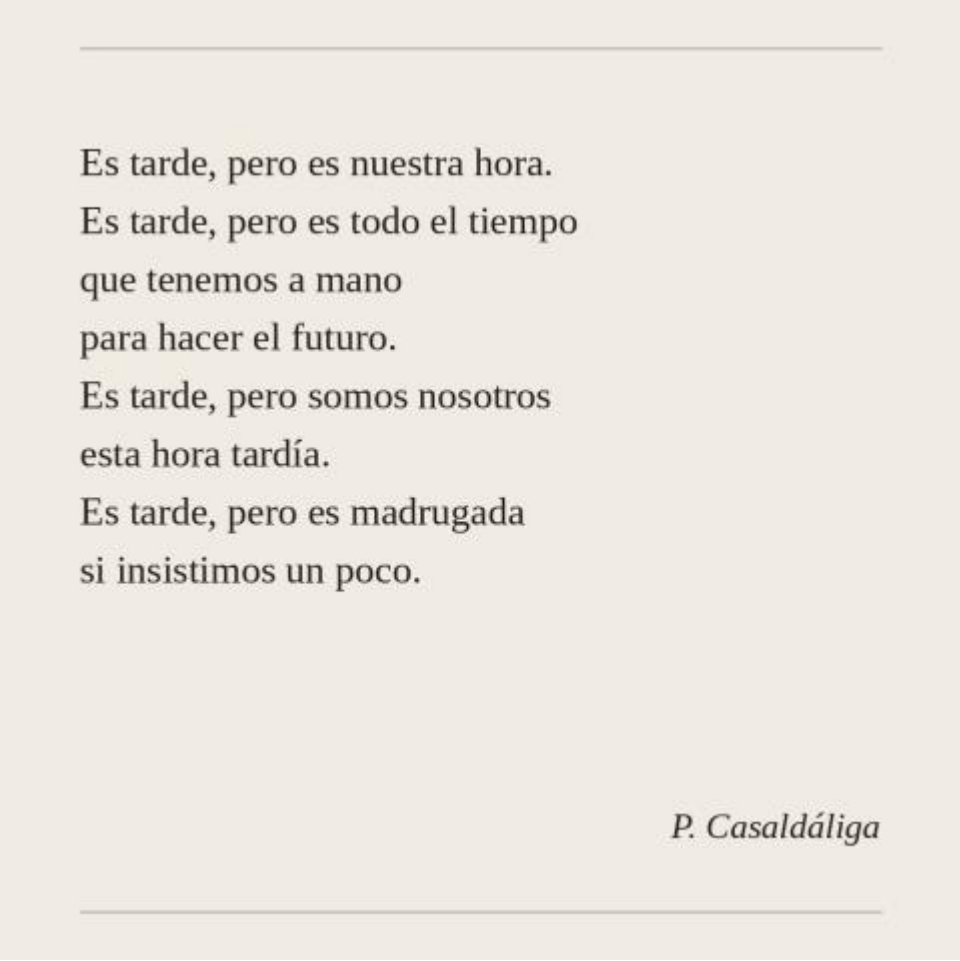
Contributor

View Author Profile

Join the Conversation

October 28, 2026

Share on BlueskyShare on FacebookShare on TwitterEmail to a friendPrint



Las palabras de nuestro hermano, maestro y obispo-poeta Pedro Casaldáliga, desde un Brasil clave para el equilibrio ecológico, me han venido al corazón ante el posible cambio en la presidencia que pueda afectar a la justicia ecológica de los ecosistemas y poblaciones indígenas.

Y no solo en Brasil. Desde el Mediterráneo, donde vivo, los meses de calor y humedad se han alargado. Esto conlleva muchos cambios y peligros para la biodiversidad y la salud de las personas vulnerables, como la necesidad de poner aire acondicionado en los colegios, universidades y hogares cuando hace poco los ventiladores y una buena orientación eran suficientes.

"Es tarde, pero es todo el tiempo que tenemos a mano para hacer el futuro", y de mi corazón un tanto angustiado se desprende, como un lamento: ¿cómo hacer ese futuro, cómo volver a la madrugada?

La respuesta surge como ese susurro a Elías que esperaba a Dios en la tormenta, en el huracán… y no, Dios no estaba allí. De pronto escuchó apenas un suspiro, un susurro, que localizó dentro; era Dios hablándole en su madrugada, en su reciente despertar a la escucha, entre el día y la noche, cuando las cosas empiezan a tomar forma entre la oscuridad absoluta y el principio del amanecer.

> "Es tarde, pero es madrugada si insistimos un poco": la Hna. Magda Bennásar reflexiona sobre cómo aprender de los ciclos de la naturaleza para cuidar nuestra salud mental y espiritual. #GSRenEspañol #HermanasCatólicas
>
> Tweet this



A partir de las palabras de Pedro Casaldáliga, la Hna. Magda Bennásar reflexiona sobre la esperanza y la posibilidad de construir un futuro más justo. "Es tarde, pero es madrugada si insistimos un poco", recuerda, mientras propone escuchar el silencio y aprender de los ritmos de la naturaleza. (Foto: Unsplash/Ian Talmacs)

El Elías que tengo dentro necesita discernir el susurro de Dios, que, aunque tal vez sea tarde en mi vida, me devuelve al inicio, a lo importante, a la madrugada donde se inicia el día, donde se resetea el corazón. Mi día, nuestro día. Mi vida, nuestra vida.

¿Cómo descubrirlo?: equilibrando nuestro eje vital, que es el cuerpo que tenemos, el espíritu que tenemos, el tiempo que tenemos.

Somos los únicos seres vivos conscientes de que somos conscientes. Y de esa consciencia emerge una invitación: equilibra en ti la dimensión monástica y la activista.

En la persona humana se dan esas dos energías: una que nos guía hacia dentro y otra hacia la acción.Tal vez es tarde para que muchas personas logren el tan necesario equilibrio de salud mental y espiritual. Pero no imposible si, como nos dice el poeta-obispo, insistimos un poco.

Madre naturaleza nos acompaña y ayuda en ese proceso. La naturaleza que no ardió en los incontables incendios de este verano que arrasaron miles y miles de hectáreas, solo en España, nos acompaña este otoño con su belleza y melancolía para que descubramos el sabio equilibrio de nuestro eje vital.

En ese espacio exterior donde está la vida, empieza el otoño en el hemisferio norte y por sí mismo, sin empujar ni forzar, ese tiempo maravilloso nos conduce a "soltar hojas muertas" para entrar en un tiempo de más interioridad, y como consecuencia, de gestación y descanso. La naturaleza se asienta, se aletarga mientras la ciudad se energiza y enloquece de actividad.

A nivel social es lógico: toda nuestra vida y actividad se enfoca más hacia fuera. ¿Y nuestro corazón y nuestra mente?

> "No me refiero a rezos… me refiero a tiempos largos a solas en el silencio que Dios habita": Hna. Magda Bennásar invita a recuperar el equilibrio entre la vida interior y la acción. #GSRenEspañol #HermanasCatólicas
>
> Tweet this

Advertisement

Es tiempo de nutrir el aspecto monástico justo en el tiempo de más actividad y compromisos laborales y sociales. Empecemos por equilibrar nuestro eje interior cuidando nuestro arquetipo monástico: la necesidad innata de silencio y de conexión con lo trascendente.

Ese equilibrio entre lo interior y lo exterior es vital para que todo nuestro ser esté integrado sanamente. No me refiero a rezos... me refiero a tiempos largos a solas en el silencio que Dios habita, en tu celda interior, en la naturaleza o en tu habitación.

Me refiero a la escucha sosegada de tu propio latido y del latido de Dios en el silencio de tu universo interior donde todo y todos bullen, pero donde también tú sabes que, si te dejas llevar por el impulso de salvar el mundo, puedes quemarte. Y en eso, madre naturaleza nos da muchas claves para que retomemos nuestra energía vital.

Por ejemplo, pasea pisando tierra sagrada, aprendiendo de la sabiduría de la naturaleza que no tiene prisa, que respeta sus ciclos y se transforma según dicta el clima. La naturaleza no trata de 'hacer más', la naturaleza 'es'. Y no se quema; la quemamos, como a nuestras personas si no nos cuidamos.

¿Qué es quemarse? ¿Cómo sé si me estoy quemando?

El *burnout* o quemarse es un estado de agotamiento físico, emocional y mental causado por una exposición prolongada a situaciones estresantes.

A nivel emocional produce una sensación profunda de no tener más energía para seguir. Se siente distancia y frialdad con las personas con las que trabajamos y convivimos. La persona se encierra en sí misma.

Experimentamos un sentimiento fuerte de ineficacia, de fracaso y pérdida de confianza en las propias capacidades. A nivel físico se siente una fatiga crónica, problemas de sueño, dolores de cabeza y musculares.

Estos son algunos de los síntomas para saber si necesito cuidar algún aspecto de mi persona.

Está en nuestras manos solucionarlo. Y ahí se demuestra nuestra libertad profunda:

- priorizar nuestro tiempo
- saber decir no

- equilibrar tiempo de silencio, trabajo, compromiso y ocio, sobre todo en la naturaleza
- crear tus propios mini monasterios en tu casa y en tu entorno; invitar a personas ahí para hacer silencio juntos y empezar a quitar barreras entre los lugares sagrados y los profanos

Madre naturaleza en su sano equilibrio nos lo enseña, nos lo muestra y nos lo regala. Con sus ciclos nos indica el proceso hacia el equilibrio. Ahora en otoño en el norte nos habla de soltar lo seco y viejo, y recoger energía para una nueva gestación cuyos primeros signos no veremos hasta la próxima primavera. Y quienes están en primavera déjense inundar de la belleza de esa nueva madrugada en sus vidas.

Feliz otoño en el norte y feliz primavera en el sur.