

# **Câteva sfaturi pentru a face fața carentinei**

Incertitudinea și pauza pe care trebuie s-o facem în aceste zile ar putea să ne conducă la descurajare, plictiseală, îngrijorare sau frică... Această adaptare a sfaturilor pe care sfântul Josemaría le dădea când era izolat în timpul războiului poate să te ajute să faci față acestor zile.

12.03.2020

După alerta sanitară din ultimele săptămâni, autoritățile unor orașe cer să reducem la maxim activitatea socială și să ne străduim să stăm acasă. Acest articol adună resurse pentru a face față noii situații la nivelul spiritual și uman.

În ultimele săptămâni, progresul al COVID-19, sau coronavirus, a dus, în multe regiuni din lume, la luarea măsurilor pentru a opri numărul bolnavilor și a evita saturarea sistemelor sanitare.

Din patul unui spital, izolarea acasă pentru carantină sau prevenție, telemuncă sau teleșcoală, îngrijirea copiilor sau a nepoților și incertitudinea economică, există pericolul să fim pradă pesimismului, fricii sau activismului internaut, căutând mereu informația de ultima oră.

Însă acest timp de inactivitate aparentă este și o oportunitate

pentru a trai datoriiile civice cu responsabilitate, a profita de timp și a le fi alături celor care suferă mai mult, cu rugăciunea noastră solidară, care poate fi și pentru personalul sanitar și celelalte persoane și instituții care, cu munca și dedicația lor, lucrează pentru a rezolva situația.

Opus Dei căută să-i ajute pe oamenii obișnuiți să se întâlnească cu Dumnezeu în mijlocul circumstanțelor cotidiene: munca, familia, prietenia... Această situație pe care o trăim nu este tocmai cotidiană, nici obișnuită, dar sfântul Josemaría ne-a învățat să vedem în toate mâna iubitoare a lui Dumnezeu, care chiar și din lucrurile rele poate să scoată binele.

---

# **Câteva sfaturi pentru a face față carentinei**

## **1. Optimism**

Dumnezeu permite această situație pentru un motiv, de aceea trebuie să încercăm s-o îndurăm cu simț supranatural, simț al umorului și speranță.

## **2. Orar**

Fă-ți un orar pentru a profita de timp. Nu risipi aceste zile, care pot fi foarte îmbogățitoare.

## **3. Nu ucide timpul**

Evită folosirea tehnologiei pentru a „ucide orele”.

## **4. Învăță ceva nou**

Astăzi poate fi o zi bună: o limbă străină, o rețetă sau acel curs online pe care vrei să-l urmezi de mai mult timp.

## **5. Practică-ți hobby-urile**

Profită să practici vreo pasiune: muzica, cititul, filmele, scrisul, sportul (mai bine în exterior).

## **6. Roagă-te cu calm**

Momentele de pauză fizică pot fi de mare creștere interioară, dacă profităm de ele. Dumnezeu nu ne lasă niciodată singuri!

## **7. Conversații adevărate**

Cu cei apropiați sau –datorită telefonului sau a conferințelor video– cu cei care sunt departe.

## **8. Fii un sprijin**

Fii un sprijin pentru cei din jur: frica și plictiseala sunt ispite mari. Uită-te la nevoile celor mai vulnerabili decât tine.

## **9. Rămâne calm**

Încearcă să nu pierzi vremea cu lucrurile negative și mulțumește pentru toate lucrurile bune pe care le ai în jur.

## **10. Cere-ți iertare**

Conviețuirea în carantină este de obicei complicată, nu rata șansa să-ți ceri scuze.

---

## **Învățând din istorie**

În aprilie anului 1937, sfântul Josemaría a trăit o situație asemănătoare de izolare, deși mult mai dramatică. Din cauza războiului civil spaniol, a fost nevoit să se refugieze în Legația Republicii Honduras, la Madrid. În acea casă a stat, împreună cu alți patru tineri din Opus Dei și fratele lui Santiago, patru luni de zile, împărțind o singură baie și câteva covorașe distribuite în

puțini metri pătrați împreună cu aproape o sută de persoane.

Eduardo Alastrué, unul dintre cei prezenți, descria atmosfera: „Unii petreceau timpul reflectând în tăcere despre propriile disperări și necazuri; alții se consolau comentând cu amărăciune problemele din prezent și trecut; alții se văitau fără pauză de problemele lor familiale sau profesionale, afaceri pierdute sau viitorul lor incert și amenințat. Acestor sentimente li se adăuga frica stârnită de suferința și persecuțiile din trecut, frica care făcea din lumea exterioară un mediu nelocuibil. În unele cazuri, acestei frici i se asocia ura față de inamici, o ură neputincioasă deocamdată, dar care spera să fie satisfăcută cândva, cu răzbunarea.

În schimb, atmosfera pe care sfântul Josemaría a creat-o în jurul lui a fost pozitivă și plină de speranță. Pentru

a avea ziua bine ocupată, a stabilit un orar în care era loc pentru relația cu Dumnezeu, studiu, învățarea limbilor străine și conviețuirea familială.

„Viața mea este acum atât de monotonă!”, spunea celor care îl însoțeau în timpul unei meditații în iulie. „Cum voi reuși să dea rod darurile lui Dumnezeu în această odihnă forțată? Nu uita că poți fi ca vulcanii acoperiți de zăpadă (...). Afară, da, te-o fi acoperit gheața monotoniei, a întunericului; oi părea, exterior, ca legat. Dar, înăuntru, focul nu va înceta să te ardă, nici nu vei obosi să compensezi lipsa de activitate exterioară cu o activitate interioară foarte intensă (...)”.

Iar într-o scrisoare scrisă un an mai târziu membrilor Opus Dei care erau răspândiți din cauza conflictului sugera modul de a reuși: având grijă de viața interioară.

În gândul 294 din *Drum* a transcris această experiență:

“Nu se zăreau plantele, acoperite de zăpadă. — Și plugarul, stăpânul câmpului, comentă cu bucurie: „acum ele cresc înăuntru“.

—M-am gândit la tine: la inactivitatea ta silită...

—Spune-mi: crești, de asemenea, ”înăuntru“?

.....

pdf | document generat automat din  
<https://opusdei.org/ro-ro/article/sfaturi-coronavirus-carentina/> (01.04.2026)