

UN ESTILO DE VIDA SANO

Un abad de un monasterio español en una entrevista que le hacían, a los pocos días de ser elegido, decía que una de sus intenciones era fomentar “la calidad de vida” en su monasterio. En realidad no especificaba los detalles. De todos modos la idea me resultaba genial. La gente no sabe lo que se pierde cuando no cultiva la fe y no la transmite a sus hijos. La fe es una gran herencia y una forma de iluminar la vida y llenarla de sentido.

Hay ciertas actitudes que ayudan a sentirse mejor. Voy a enumerar algunas realidades que llevan las creencias y la confianza en Dios.

--- ***Soy amado por Dios en toda mi realidad*** aunque no cambie en nada. Soy amado de Dios. Es la experiencia creyente más fundamental y más radical. La vida tiene muchos contratiempos, obstáculos y fracasos. Hay heridas, traumas que todos llevamos impresas en nuestra historia personal. Sin embargo, la religión proporciona a las personas unos resortes y mecanismos que nos pueden proporcionar alegría, paz, autoestima y sentirnos bien, a pesar de nuestras debilidades y miserias. Sentirnos amados de Dios al estilo de Jesús es una actitud básica que debíamos cultivar. En realidad es una de intenciones de Jesús que trató de inculcar a los discípulos: sentirse hijos amados de Dios.

--- ***La vida es un don.*** Lo más valioso de la persona es una gracia y regalo de Dios. Lo más importante es comprender que son muchas las cosas positivas que hemos recibido: la vida, los talentos que tenemos, la familia, las posibilidades materiales que se nos han dado, la cultura... y sobre todo la fe en Dios. Por eso la actitud más lógica es

agradecer a Dios todo lo bueno, saludable y positivo que encontramos dentro de nosotros y en nuestro alrededor. Para el creyente israelita, la acción de gracias era lo más natural y un motivo de alabanza y dar gracias por todo: por el sol, el mar, la luz, el calor, la primavera, las lluvias, los disfrutes de la vida. Esta forma de ver la vida como don, alabanza y acción de gracias le proporcionaba alegría y gozo de la fe. Esta forma de ser nos hace saborear lo bello de la vida. Y es muy sano.

--- ***La fuerza terapéutica del amor.*** El origen de la vida, según el cristianismo, es un Dios que es amor y solo amor. La vida humana que no está orientada para amar y ser amada lleva al vacío y la angustia. Podemos adquirir muchas cosas y lograr muchos éxitos pero solo el amor es digno de crédito y da salud a la existencia humana. Incluso el don de la libertad sin el amor carece de sentido. Hacemos muchas cosas, realizamos muchas actividades, nos comprometemos en diversas causas pero la fuerza vital tiene que estar impulsada por el amor: "Amarás al Señor, tu Dios, con todo tu corazón, con toda tu alma, con toda tu mente y con todas tus fuerzas, y a tu prójimo como a ti mismo... Haz esto y vivirás (Lucas 10,27-28). La fuerza curativa del amor, vivir amando y comprendiendo, tener una actitud positiva hace crecer a la persona, la libera de las esclavitudes y proporciona una vida sana, despierta unas energías y da color a lo que hacemos y padecemos.

Hoy vamos buscando dietas saludables que nos hagan sentir mejor y en forma. La vida de fe es una alternativa que no debíamos olvidar, no saben lo que se pierden las personas que consideran a Dios y la fe como algo inútil de lo que podíamos prescindir.

Lucio del Burgo