

## **Amarse así mismo**

### **Padre Arnaldo Bazan**

Casi siempre que se habla de amor nos referimos al que uno siente por Dios o por los demás, pero en pocas ocasiones nos recordamos que, para amar a otros, se requiere primero amarse a sí mismo.

Esto nos lo dice claramente Jesús en el Evangelio: "Amarás a tu prójimo como a ti mismo" (Mateo 22,39), reafirmando un mandato ya expresado en Levítico 19,18. Es como si se pudiera decir: el primer mandamiento te obliga a amar a Dios, el segundo a ti mismo y el tercero al prójimo como a ti mismo.

¿Cómo podría uno querer para otro lo que no quiere para sí? ¿Cómo podría uno dar a otro lo que no tiene?

El alcance del amor a sí mismo es tremendo, aunque somos muchos los que nos olvidamos de ello. Podría afirmarse que el mundo está enfermo porque la gente no se ama a sí misma. Como consecuencia estamos incapacitados para amar a Dios y a los demás.

## **BUSCAR EL BIEN**

La manera de demostrar el amor que tenemos por alguien es la forma en que nos comportamos con él o ella. Dice Juan: "Para saber si conocemos a Dios, veamos si cumplimos sus mandamientos" (1 Juan 2,3).

A esto podríamos aplicar lo que dice Santiago de la fe: "Supongamos que un hermano o una hermana no tienen qué ponerse y andan faltos de alimento diario, y que uno de ustedes les dicen: "Anden con Dios, caliéntense y buen provecho", pero sin darles lo necesario para el cuerpo, ¿de qué sirve eso? Pues lo mismo la fe: si no tiene obras, ella sola es un cadáver" (2,15-17).

El amor verdadero, como la fe, supone que uno no se quede en puras palabras, sino que lo que sentimos nos lleve a la acción, siempre que ésta sea posible. Lo dice Juan: "No amemos con palabras y de boca, sino con obras y de verdad" (1ª.3,18).

¿Cómo aplicar esto cuando se trata de uno mismo? ¿Cómo se demuestra uno el amor a sí mismo?

Pienso que dos serían las principales demostraciones de este amor. Por un lado tratando de desarrollar todas las capacidades físicas, mentales y espirituales, a fin de disfrutar al máximo de lo que Dios ha creado para nuestro provecho y felicidad.

En segundo lugar pondría el cuidado que se requiere tanto del cuerpo como de la mente, para que tengamos buena salud física y mental.

## **DESARROLLO PERSONAL PLENO**

No siempre depende de nosotros el que podamos desarrollarnos totalmente como personas. Esto va a depender, también, de la educación recibida y de los influjos que otros hayan ejercido, sobre todo en los primeros años de nuestra vida.

Con todo, siempre habrá un largo espacio para nuestra propia responsabilidad personal. Cada quien tiene que trabajar con lo que tiene a fin de desarrollar al máximo sus capacidades. Luego tendremos que dar cuenta de los talentos que hayamos recibido. A nadie se le pedirá más de lo que deba.

El amor a si mismo exige que hagamos todo el esfuerzo para no caer en la mediocridad, dejándonos vencer por la comodidad o la vagancia. Tenemos que ser hombres y mujeres productivos, nunca indiferentes a los problemas del mundo, tratando de rendir con nuestro trabajo, por humilde que sea, un beneficio personal y colectivo.

Tenemos que ser los primeros en disfrutar de lo que hacemos. "La caridad bien entendida empieza por casa", es un dicho común. Hemos de aprender a descansar y a gozar de las muchas cosas buenas que hay en el mundo, siempre que podamos.

Por otro lado, estar preparados para aceptar los fracasos y sabernos perdonar cuando cometemos errores. Debemos comprendernos y justificarnos, siempre que no sea para echar a otros la culpa o continuar haciendo algo que sea malo.

Tenemos que cumplir con nuestro deber, pero defendiendo nuestros derechos, a fin de poder gozar de ellos en todo lo que sea posible.

## **CUIDAR DE UNO MISMO**

Uno de los pecados que cometemos más frecuentemente contra nosotros mismo es el descuido de la salud. Casi nadie se confiesa de ello, pero es una realidad amarga.

Preferimos con frecuencia lo que es sabroso, por encima de lo que es bueno, aunque con ello estemos poniendo en riesgo la propia vida.

"A un gustazo un trancazo", parece ser la consigna de muchos. Y con ello se justifica cualquier cosa.

Aquí tenemos los que fuman. Dios nos ha dado dos pulmones para que purifiquen el aire que respiramos y nuestro organismo se mantenga sano. Pero desde que alguien inventó lo de fumar y la práctica se puso de moda, convinimos en que da cierto placer, y hasta es elegante. De ahí vino el convencimiento de que "ayuda

a disipar y hasta a pensar". mientras los pulmones se van llenando de toda clase de desperdicios hasta que se vuelven inútiles para realizar su cometido.

Lo mismo podríamos decir del beber. Esto sería menos dañino si logramos controlarlo, pero ya se sabe que el alcohol ejerce una influencia gratificante, que le hace sentir a uno capaz de cualquier cosa, mientras la voluntad se acorta y la bebida se convierte en una "medicina" que sólo consigue que olvidemos las responsabilidades, pero agrandando los problemas.

No hablemos de las drogas, que destruyen las mejores capacidades del individuo, convirtiéndolo en un verdadero esclavo. Todo vicio es, hasta cierto punto, una esclavitud, y allí podríamos incluir la inmoderación en el comer, en el jugar y en todo lo demás.

Concluamos con esta regla: "Desea para ti mismo lo que desees para los demás. Trátate como si fueras tu mejor amigo".

Arnaldo Bazán