

Cruces que nos buscamos nosotros mismos

Existen cruces que ni Dios ni los demás nos piden. Son las cruces de la imprudencia e irresponsabilidad, de los defectos y vicios.

1. Jugar con la vida. Hay personas irresponsables que arriesgan muy a menudo su vida, al no ponerse **el cinturón de seguridad**. A lo mejor somos conductores experimentados, pero el verdadero peligro viene de parte de los demás. En las rutas se encuentra demasiada gente inconsciente detrás del volante.

Cuántos accidentes ocurren por excesivo consumo de alcohol, cansancio, por maniobras arriesgadas, animales en medio del camino. Todos conocemos personas que inocentemente murieron, o quedaron mutilados o paralíticos.

Comenta un paramédico de EE.UU.: *"Habré visto unos 2400 accidentes, y nunca tuve que quitarle el cinturón a un cadáver"*. Están las mamás que llevan a sus hijos en el regazo y no usan el cinturón. *"Paradójicamente muchas mamás sobreviven, porque el bebé quedó aplastado"*.

A quien le gusta esta forma de cruz, que siga ignorando el cinturón de seguridad.

2. Jugar con la salud. De jóvenes es un juego divertido. Al pasar los años, se presenta la otra cara de la moneda y se convierte en cruz.

2.1 El cigarrillo. La propaganda nos quiere hacer creer que fumar fortalece nuestro valor e importancia. Sin embargo, los psicólogos dicen que el fumador no quiere verse a sí mismo tal como es, se esconde ante sí mismo, huye de los conflictos y tensiones que se le presentan.

Y como final nos espera la cruz de una enfermedad dolorosa o una muerte prematura. El problema del cigarrillo es que el perjuicio aparece después de mucho tiempo cuando, ya es tarde para reparar el daño.

Se trata de un verdadero vicio, porque crea una fuerte dependencia. Todos conocemos a personas que repetidas veces han intentado dejar de fumar y no lo han logrado. Sólo una voluntad de hierro puede librarnos de este hábito.

2.2 La comida. Para muchos es un vicio, que en su momento se convierte en cruz pesada. Cuántas personas no son capaces de someterse a una dieta, que por sobrepeso o prescripción médica deberían seguir. No logran dominarse y disciplinarse en la comida. Sus intentos se convierten en fracaso. El vicio es más fuerte que su voluntad. Y eso, a pesar de que todos sabemos muy bien que un día la naturaleza se va a vengar y entonces nos arrepentiremos de la manera descuidada de comer.

El Padre Kentenich piensa que muchas de las dificultades físicas del hombre se relacionan con el estómago y el intestino. El problema es que comemos cualquier cosa y que buena parte de ello no se digiere. Y eso no sólo puede trancar el sistema, sino también intoxicarlo.

¿Qué consejos prácticos nos da el P. Kentenich?

- (1) No comer demasiado, o sea, comer menos, comer sólo lo necesario.
- (2) No comer tantas veces. Su propuesta es, no cenar, o cenar algo muy liviano. Porque el cuerpo difícilmente a la noche puede digerirlo todo. Nos recuerda un dicho alemán: a la mañana comer como un emperador, a mediodía como un rey y a la noche como un mendigo.
- (3) Comer despacio. Quiere decir, masticar bien. Comer rápido, creo que no es nada sano.
- (4) Nunca comer en estado irritado. Comer con la necesaria calma y tranquilidad.

¡Qué las comidas sean momentos de paz y alegría, y no de discusión, de pelea y de reprimenda!

Preguntas para la reflexión

1. ¿Uso el cinto de seguridad o creo que los accidentes sólo les ocurren a los otros?
2. Si fumo, ¿he realizado un esfuerzo serio por dejar el cigarrillo?
3. ¿Me parece realizable el propósito de: "No repetir el plato"?

Si desea comentar el texto o dar su testimonio, escriba a: pn.reflexiones@gmail.com