

Reflexões

Padre Nicolás Schwizer

Nº. 07 – 15 de março de 2007

Cruzes que nós mesmos buscamos

Existem cruzes que nem Deus nem os demais nos pedem. São as cruzes da imprudência e irresponsabilidade, dos defeitos e vícios.

1. Brincar com a vida. Existem pessoas irresponsáveis que arriscam frequentemente sua vida, ao não usar o **cinto de segurança**. Talvez sejamos condutores experimentados, mas o verdadeiro perigo vem dos outros. Nas estradas encontramos muita gente inconsciente detrás do volante.

Quantos acidentes ocorrem por excessivo consumo de álcool, cansaço, por manobras arriscadas, animais no meio do caminho. Todo conhece pessoas que inocentemente morreram, ou ficaram mutilados ou paráliticos.

Comenta um paramédico dos EE.UU.: *"Terei visto uns 2400 acidentes, e nunca tive que tirar o cinto de segurança a um cadáver"*. Estão as mães que levam seus filhos no colo e não usam o cinto. *"Paradoxalmente muitas mães sobrevivem, porque o bebê ficou esmagado"*.

A quem goste esta forma de cruz, que siga ignorando o cinto de segurança.

2. Brincar coma saúde. Quando somos jovens é um jogo divertido. Ao passar os anos, se nos presenta a outra cara da moeda e se converte em cruz.

2.1 O cigarro. A propaganda nos quer fazer crer que fumar fortalece nosso valor e importância. Entretanto, os psicólogos dizem que o fumante não quer ver-se a si mesmo tal como é, se esconde de si mesmo, foge dos conflitos e tensões que se lhes presenta.

E como final os espera a cruz de uma enfermidade dolorosa ou uma morte prematura. O problema do cigarro é que o prejuízo aparece depois de muito tempo quando, já é tarde para reparar o dano.

Trata-se de um verdadeiro vício, porque cria uma forte dependência.

Todos conhecem pessoas que repetidas vezes tentaram deixar de fumar e não conseguiram. Só uma vontade de ferro pode livrar-nos deste hábito.

2.2 A comida. Para muitos é um vício, que em seu momento se converte em pesada cruz. Quantas pessoas não são capazes de submeter-se a uma dieta, que por sobrepeso ou prescrição médica deveriam seguir. Não logram dominar-se e disciplinar-se na comida. Suas tentativas convertem-se em fracasso. O vício é mais forte que sua vontade. E isso, apesar de que todos sabem muito bem que um dia a natureza vai vingar-se e então nos arrependeremos da maneira descuidada de comer.

O Padre Kentenich pensa que muitas das dificuldades físicas do homem relacionam-se com o estômago e o intestino. O problema é que comemos qualquer coisa e que boa parte não é digerida. E isso não só pode trancar o sistema, se não também intoxicar-lo.

Que conselhos práticos nos dá o P. Kentenich?

(1) Não comer demasiado, ou seja, comer menos, comer só o necessário.

(2) Não comer tantas vezes. Sua proposta é, não jantar, ou jantar algo bem leve. Porque o corpo dificilmente a noite pode digerir tudo.

Recorda-nos um dito alemão: pela manhã comer como um imperador, ao meio dia como um rei e a noite como um mendigo.

(3) Comer devagar. Quer dizer, mastigar bem. Comer rápido, crê que não é nada saudável

(4) Nunca comer quando estiver irritado. Comer com a necessária calma e tranqüilidade.

Que as comidas sejam momentos de paz e alegria, e não de discussão, de brigas e de reprimenda!

Perguntas para a reflexão

1. Uso o cinto de segurança ou creio que os acidentes só acontecem com os outros?
2. Si fumo, realizei um esforço sério por deixar o cigarro?
3. Parece-me realizável o propósito de: "Não repetir o prato"?

Se deseja comentar o texto ou dar seu testemunho, escreva para: pn.reflexiones@gmail.com

Tradução: Lena Barros de Ortiz. União de Famílias no Paraguai