



Fundación Conchita Sánchez de Castañeda

Salud ¿para qué?

Por: Arq. MA. Analuisa Castañeda Sánchez

Los seres humanos tenemos la posibilidad de orientar nuestra acción hacia el logro de metas concretas y para ello, entran en juego, nuestra inteligencia y nuestra voluntad. Habitualmente nos preguntamos sobre el por qué de las cosas intentando encontrar causas y efectos; pero aún más importante que el por qué, es el para qué de lo que somos y hacemos.

La salud es un tesoro para ser invertido en el logro de ideales altos, esfuerzos nobles y compromisos generosos. Cuando nos encontramos en un estado saludable debemos preguntarnos para qué servirá este potencial, esta energía que se aplica a la actividad cotidiana, y la respuesta concreta estará referida al cumplimiento de nuestra misión en esta vida. La salud será una herramienta valiosa, un escenario estable y una fuerza promotora para compartir y alcanzar nuestros ideales.

Luego, en cualquier momento y por razones que se acercan al misterio propio de nuestra existencia, vendrá la prueba y la salud se cuestionará con la presencia de una enfermedad o una dificultad física. Ese será el momento para recapitular las energías y reorientar los esfuerzos hacia nuestros ideales de siempre y nuestra misión. Es posible que con este cambio vengan a nuestra vida nuevos descubrimientos y logros perdurables. Frente a la prueba que conocemos como enfermedad o debilidad, los seres humanos podremos reaccionar de muchas formas. Con desconcierto, con rebeldía, con miedo o con fe.

El camino seguro será el de la fe, pues en la debilidad descubriremos nuevas y renovadas fuerzas y más motivos aún para persistir en nuestros ideales nobles y permanentes. Si nos encontramos actualmente en una dificultad de salud, debemos ver con renovado optimismo esta circunstancia y poner los medios para que esta experiencia crucial en nuestras vidas, sea un campo de crecimiento humano y desarrollo integral.

La enfermedad, el dolor y la fatiga serán nuestras ventanas a una nueva realidad y así como el bienestar, también el dolor tiene sentido en nuestras vidas. Preguntémonos, con frecuencia, cómo y para qué estoy empleando, las energías, los esfuerzos, los trabajos y los propósitos. Observemos con admiración a aquellos que en medio del dolor saben ser consuelo para los demás.

Al ver este ejemplo heroico sabremos vencer nuestro propio egoísmo y pensar un poco más en los demás. Mientras la salud nos concede un modo de avance en el tiempo y el espacio y una fácil ejecución de las tareas, la enfermedad nos permite poner a prueba nuestra voluntad de ser mejores cada día, valorando los límites sin desánimos extremos y reconociendo que en la prueba es donde nuestro espíritu se ve fortalecido. En la lucha por recuperar la salud física habrá que ser decididos, constantes, fuertes y generosos, y aprenderemos todos, unos de otros en este gran esfuerzo, más de confianza más que de resistencia. La ciencia, la vida y la fe se encuentran cooperativamente frente al dolor. Y sabemos que es la fe la que vencerá las principales batallas, de allí que nuestro empeño por hacer de nuestras dificultades, una ocasión de

trascender nuestros propios límites humanos, se ve garantizada en la prueba que debamos superar.

No importa la edad o la circunstancia en que nos encontremos, mientras experimentamos un estado saludable nuestras energías deben encontrar propósito en cumplir una misión importante, ese es el para qué, necesitamos y apreciamos nuestra salud. Sin embargo, cuando venga la prueba, podremos preguntarnos:

- ¿Cómo he aprovechado y aplicado mis energías?
- ¿Cómo puedo seguir adelante aún en medio del dolor?
- ¿Hago todo lo posible por superar la dificultad?
- ¿Ofrezco este dolor por una causa noble?
- ¿Reconozco que hay otras personas que sufren más que yo?
- ¿Hay paz en mi corazón?
- ¿Tengo el firme propósito de ser feliz en medio de la dificultad?
- ¿Puede mi esfuerzo inspirar a otros a ser mejores?

Una visión optimista y una adecuada escala de valores serán apoyos de fundamental importancia para recuperar la energía y avanzar por nuestro camino, día a día. En los momentos difíciles no olvidemos fortalecer los aspectos positivos, recordar las bendiciones, recuperar las fuerzas, apoyar a otros y hacer proyectos para el futuro, pues el presente es la base de nuestro porvenir.

Al observar la belleza de la naturaleza descubrimos la importancia de todo esfuerzo y sacrificio, porque bien se ha dicho que la estación que vendrá toma su vida y su fuerza de la estación que ya ha pasado. Así a la

noche sigue el día; al invierno, la primavera y al dolor, la alegría. El bienestar nos sugiere una condición de felicidad, sin embargo, sabemos con certeza que el bienestar que interesa es el espiritual, y de esta manera podemos enfrentar las dificultades y las pruebas con la fortaleza y la paciencia que harán que podamos vencerlas y florecer allí donde Dios nos quiere y podemos ayudar verdaderamente a los demás.



Imagen: Arq. MA. Analuisa Castañeda Sánchez

Todo en nuestra vida tiene un para qué y ésta es la pregunta que debemos responder con alegría, valor y confianza. El por qué no nos es posible resolverlo completamente, ya que para la prueba hay más propósitos que motivos.

Asista a las charlas gratuitas sobre Salud y Valores Humanos; *SALUDARTE los primeros viernes de cada mes en Avenida Elena "B" 1-19 zona 1, de 17 a 19 horas. En Guatemala: Confirmar su asistencia al teléfono: (502) 2178167.*

Escríbanos a: info@fundacore.org
o visítenos en: www.fundacore.org

Espere próximo tema: Salud o enfermedad:
Un cambio de perspectiva.