

Sólo el Amor nos salvará

Hay un hombre que siéndolo todo, teniéndolo todo, se hizo nada. Siendo completamente Rey y Soberano, se hizo esclavo y reo de muerte. Teniendo riquezas murió en una Cruz.

Dice la Escritura que sus manos transformaban, que su mirada cautivaba, que sus palabras tenían poder abrasador lleno de profundo amor.

Un "Sígueme" a Pedro... un "Saulo, Saulo por qué me persigues" a Pablo de Tarso... con que se dirige a ellos, los cambia, los convierte en un antes y en un después. Con una profunda transformación de mente, de corazón, de vida.

Sí, estoy hablando de Jesús, Nuestro Señor, Jesús de Nazaret, quien por amor a su Padre Dios se entrega de una manera total para la salvación de la humanidad. Un amor sublime y total.

Hoy en día en que vivimos de manera mundial la pandemia del COVID 19 y que cada uno de nosotros procesamos de una manera diferente estos momentos de angustia, tristeza, soledad, incertidumbre, etc. Y que muchos de nosotros nos enfrentamos a situaciones difíciles como pérdida de nuestro empleo, de relaciones interpersonales, es cuando más necesitamos estar firmes en nuestra fe, en nuestro amor a Dios. En nuestro amor a la familia. En nuestro amor a los demás. Aún en el amor y la empatía a los que no conocemos.

El amor a Dios es nuestra fuerza, una fuerza todopoderosa, y la única que nos llevará adelante; tengamos en cuenta todos los buenos y maravillosos ejemplos que la Escritura nos da como un gran tesoro justamente para estos momentos de prueba.

Recuerdo especialmente en San Juan 1, 38, Andrés y él, no pueden resistirse al magnetismo de la presencia de Jesús. Andaban con Juan Bautista, y cuándo éste les dice: "Ese es el Cordero de Dios", empiezan a caminar detrás de Jesús, hipnotizados por su presencia. Cuando Jesús regresa a mirarlos la llama de amor se enciende y el diálogo se abre a la posibilidad de la realización de ese amor. "¿Qué buscan?" les pregunta Jesús, quizás para llevarlos a dar un paso más decisivo. Ellos ya saben lo que quieren y a quien quieren. Nunca lo han visto, ni nunca le han hablado, y al dirigirse a él le llaman ¡Maestro!. Con ansiedad, esperando tener una respuesta positiva, le preguntan: "Maestro, ¿Dónde vives?". Los segundos que siguen mientras llega la respuesta son eternos. Jesús los sigue mirando con intenso amor. Ellos se sienten invadidos de una presencia abrasadora y avasalladora. Finalmente escuchan la tan esperada respuesta: "Vengan y verán". Y dice la Palabra que ellos fueron y lo siguieron.

El encuentro fue tan impactante que el apóstol San Juan recuerda inclusive la hora. Nos dice que eran "las cuatro de la tarde". Es la hora que marcó su vida para siempre, que lo convirtió en el discípulo amado del Señor, y que lo llevó al Monte Tabor, al Huerto de los Olivos, al pie de la cruz, a la tumba vacía, y al re-encuentro transformador después

de la resurrección. Es decir, el encuentro personal lo llevó a vivir con el Maestro en las buenas y en las malas; a hacer lo que el Maestro hacía y a llegar a ser como el Maestro.

Y es a partir de este encuentro que la vida da un vuelco. De ahí en adelante hay un "antes" y un "después". Es en este "después" donde empieza la historia del discípulo. Es en este "después" que se aprende a vivir con Él y de Él.

Un discípulo es el que sigue al Maestro; el que va detrás de Él; el que se sienta a escuchar Su Voz para aprender cada día más y más. Un discípulo de Jesús es el que se deja formar, informar y transformar por Él; a tal grado que eventualmente se parece a Él.

¿Cómo lograrlo? Jesús nos tiene la respuesta: "Vengan y verán" nos dice Él. Esa es la clave. Irse con Él en la oración diaria; en la meditación y estudio de las Sagradas Escrituras; en la práctica de la Eucaristía; en el desprendimiento de uno mismo y en el servicio a los demás.

Es por eso queridos hermanos que en estos momentos que parecieran de tanta incertidumbre, debemos regresar al Primer Amor, al Amor de los amores, a Quien no se muda. Los invito a ser uno con Cristo para que llenos del Espíritu Santo podamos decir juntos ¡Abbá !

Y nuestro Padre del Cielo nos conceda la salud, la sanación, el consuelo, la resignación, la renovación de nuestra esperanza.

Poner manos a la obra es nuestra obligación, una misión importante y nuestra tarea primordial, como Psicoterapeuta y Doctora en Bioética les dejo por aquí unos sencillos consejos que les pueden servir mucho.

1. Respiración

Los ejercicios de respiración son claves para relajar los músculos, lo que nos ayuda a liberar estrés y a conciliar el sueño. Un ejemplo es la respiración diafragmática, en la que se sostiene el aire hinchando la barriga y no el pecho. Se aconsejan de 6 a 10 respiraciones por minuto.

2. Hablar y sentir

Que el aislamiento sea físico y no emocional. Expresar cómo nos sentimos es necesario para no saturar la mente. Esto implica darnos la libertad de sentir lo que sea, siempre y cuando encontremos con quien expresarlo.

3. Que la cama no sirva para todo

Debemos continuar con nuestras rutinas de la forma más cercana posible, pues la vida puede estar cambiando pero sigue. En este sentido, respetar los espacios es fundamental. "Si trabajamos, comemos y descansamos en un mismo lugar como la cama, vamos a sentir más pronto la monotonía, y lo más seguro es que también se vea afectado nuestro sueño por el sentimiento de no hacer nada", así dice Claudia Suárez, terapeuta privada. Es momento de sacarle provecho a cada lugar y darle el uso adecuado, algo que quizá no solíamos hacer.

Si trabajamos, comemos y descansamos en un mismo lugar como la cama, vamos a sentir más pronto la monotonía, y lo más seguro es que también se vea afectado nuestro sueño.

4. Comer adecuadamente

Un síntoma de ansiedad puede ser el comer de más, por eso debemos cuidar los horarios de las comidas y tomarlas en serio, es decir, servir y proporcionar el alimento en el plato, algo que nos hará más conscientes de los alimentos que ingerimos.

5. Día a día y paso a paso

A pesar de estar preocupados por el futuro, psicólogos recomiendan hoy más que nunca vivir el presente y ofrecer atención plena a cada cosa que hacemos para mantener el equilibrio interno.

6. Cero sedentarismo

Ejercitarnos sería lo ideal; sin embargo, para aquellos que no tienen la costumbre, también es necesario mantener alguna actividad física, desde buscar excusas para caminar más en casa o subir más escaleras.

'Las noticias falsas aumentan la ansiedad y el miedo en las personas' Ojo a la salud mental, es la mejor prevención en tiempos del covid-19.

Otros 'tips' para cuidar de los más cercanos

- Cuidar las relaciones y la forma en que nos comunicamos es necesario para mantener la calma propia y la de nuestros seres queridos. Aquí, algunos consejos:
- Cautela y responsabilidad con la información que se comparte sobre el covid19, hay que revisar las fuentes antes de provocar pánico en nuestras redes sociales.
- No todo es coronavirus. Cambiar el tema es necesario para bajar la tensión en las conversaciones.
- No hay que cuestionar a otros por cómo se sienten, cada uno vive la situación de forma distinta.
- Hay que buscar momentos de calidad con la familia, pareja o amigos; que la distancia no sea impedimento para compartir y realizar actividades en compañía, hoy las posibilidades en línea son infinitas.
- Por otro lado, si nos afecta la convivencia, lo mejor es tomar espacio u ofrecer espacio para pensar en soledad, pues en este escenario las peleas son la peor opción.
- Ante cualquier síntoma de tristeza, desesperación, ansiedad, exacerbados, no dudes, pide ayuda. En sitios seguros vía on line de instituciones públicas y privadas existe ayuda profesional a la mano segura y gratuita.

JESUS, NUESTRO SEÑOR, Gran Maestro y Mejor ejemplo de Amor y servicio. Animo el siempre contigo, conmigo, con todos.