



Pistas para la homilía.

Jorge Humberto Peláez Piedrahita, S.J.

Domingo XVI del Tiempo Ordinario – Ciclo B – 19 de julio de 2015

Recomendaciones para una vida saludable

- ✓ Lecturas:
 - Profeta Jeremías 23, 1-6
 - Carta de san Pablo a los Efesios 2, 13-18
 - Marcos 6, 30-34

- ✓ En el evangelio de hoy, Marcos nos presenta una escena muy particular de Jesús, en la cual Él, viendo el exceso de trabajo que los agobiaba, invita a tomar un día descanso a todo su equipo. En esta meditación dominical, les propongo reflexionar sobre nuestros hábitos de vida que, en la mayoría de los casos, no son saludables.

- ✓ Todo el mundo afirma que el tiempo no le alcanza; por eso vivimos a las carreras y no atendemos con profundidad los asuntos que merecen una atención más pausada. Los padres de familia no tienen tiempo para conversar con sus hijos; las parejas no tienen tiempo para dialogar a solas y sin afanes sobre la calidad de su relación. La mesa del comedor, que durante siglos fue el punto de encuentro donde se compartían los hechos y anécdotas de la vida familiar, se ha convertido en un lugar silencioso donde nadie conversa porque cada uno está chateando por las redes sociales.

- ✓ Hace muchos siglos, el libro del Eclesiastés (3, 1 y siguientes) explicaba que en la vida había tiempos establecidos para todo: “En este mundo todo tiene su hora; hay un momento para todo cuanto ocurre: Un momento para nacer, y un momento para morir. Un momento para plantar y un momento para arrancar lo plantado...” Hemos olvidado esta sabia recomendación y las fronteras entre los diversos ámbitos de la vida han desaparecido. Y solo tenemos tiempo para trabajar. Los invito a examinar cómo es el ritmo de nuestras actividades semanales: las horas dedicadas al sueño, los tiempos en los cuales comemos, el ejercicio físico, los encuentros familiares, los horarios para el trabajo o el estudio, los momentos de diálogo con Dios, etc.

- ✓ Sabemos que las obligaciones y tareas que debemos realizar exceden las horas de que disponemos. De ahí la importancia de ser muy rigurosos con los tiempos asignados, de acuerdo con una jerarquía de valores; es necesario definir unas líneas rojas que no se pueden cruzar. Si no cultivamos esta disciplina, se afectarán todos los aspectos de la vida: la salud, la familia, el trabajo, los amigos.

Jorge Humberto Peláez S.J.

jpelaez@javeriana.edu.co

- ✓ Los expertos en Salud Pública insisten en las bondades de la Medicina Preventiva, que ahorraría miles de millones de pesos a la economía de un país. Uno de los componentes de la Prevención es saber crear las condiciones de una vida saludable. Ahora bien, esto supone un proceso de educación o de re-educación. La gente se deja llevar por la urgencia del presente, sin caer en la cuenta de que con ese ritmo de vida está arruinando su salud y está preparando un pésimo futuro. Por eso debemos preocuparnos por desarrollar un entorno o ecosistema de costumbres saludables que permita afrontar con responsabilidad el presente y el futuro.

- ✓ Así como la vida personal, familiar y las relaciones sociales se pueden ver amenazadas por el exceso de trabajo y por el manejo inadecuado del tiempo, también se puede ver amenazada la calidad de vida de los sacerdotes quienes, agobiados por la magnitud de las necesidades apostólicas, terminan arruinando su salud física y espiritual. A ellos quiero invitarlos a reflexionar.

- ✓ Ciertamente, los sacerdotes nos sentimos abrumados por la responsabilidad que nos ha sido confiada. Esto quedó expresado en el Evangelio: “La mies es mucha y los operarios son pocos”. Deseosos de responder con generosidad al llamado del Señor, muchos sacerdotes se extralimitan en sus horarios de trabajo, sacrificando los tiempos que deberían dedicar a las actividades esenciales para conservar el equilibrio vital:
 - Lo primero que se sacrifica es la salud física pues se reduce el tiempo destinado al descanso; son caóticos los horarios de las comidas. Por una mala comprensión de lo que es la ascética, consideran que es falta de generosidad hacer regularmente ejercicio físico y desarrollar actividades recreativas. Poco a poco se va deteriorando la salud, y la calidad del trabajo se ve perjudicada pues no pueden rendir plenamente.
 - El exceso de trabajo también afecta los tiempos dedicados a la oración y a la celebración devota de la Eucaristía diaria. En medio del frenesí de las actividades apostólicas, va languideciendo la vida interior. Y llegará un momento en que el sacerdote se sentirá agobiado por las miserias del mundo, que no puede solucionar, y se sentirá arrojado a la mitad de un desierto porque se secan las fuentes de su vida interior.
 - Esta explosiva mezcla de deterioro de la salud física y el empobrecimiento de la vida espiritual va creando una atmósfera malsana que puede empujar al alcoholismo o a la búsqueda de satisfacciones afectivas incompatibles con las promesas sacerdotales.
 - Ciertamente debemos entregarnos con toda generosidad al servicio de los hermanos, pero sin sentirnos los redentores de la humanidad. Este mesianismo equivocado nos lleva a adoptar un estilo de vida que arruinará nuestra salud física, espiritual y afectiva.

- ✓ Esta escena evangélica en la que Jesús invita a sus discípulos a tomar un merecido descanso es un llamado de atención para organizar nuestros horarios y crear las condiciones para un proyecto de vida saludable.