



En Okinawa (Japón), según investigaciones recientes, es donde hay una longevidad más alta, es decir, donde la gente vive más años y con mejor calidad de vida. El investigador Bradley Willcox dice que el secreto está en cuatro factores que siguen sus habitantes: la dieta, el ejercicio, la vida social y la espiritualidad.

Una vida armoniosa ("afinada" diríamos nosotros) es el resultado de cuidar el cuerpo y el espíritu. Dos realidades que forman nuestra persona. Si se decanta la balanza en un sentido u otro repercute en la armonía de la persona.

Hoy el exceso nos viene de preocuparnos mucho por la salud física, menos por la psíquica y casi nada por la salud espiritual. El resultado es evidente: la descompensación. Y esta descompensación es la causa de muchos desórdenes en todos los niveles. Si olvidamos cuidar nuestra dimensión espiritual, dejamos "de alimentar" una parte de nuestro ser personal tan necesaria para el buen funcionamiento como la parte corporal.

Hagamos propósito de tener más cuidado de nuestra alma. Hagamos ejercicio espiritual para mantenerse en forma. Llevemos al médico si está enferma. Alimentémosla con los Sacramentos, con la oración, con el amor, con las buenas lecturas, con ratos con silencio. Somos como un pájaro que necesita las dos alas para volar: la del cuerpo y la del espíritu.  
¡Despliega tu alma!