

La elección está en tus manos

Autor:: Ester Shechter | marzo 7, 2021



Cada día es una nueva oportunidad, un nuevo comienzo. Al despertarnos agradecemos a Di-s por tener la oportunidad de vivir un día más y debemos hacerlo con ganas, con alegría y con entusiasmo porque nadie más en el mundo nos da esta oportunidad. Solo el Creador puede hacerlo.

Así como tenemos la opción de disfrutar de un día más, también tenemos libertad para elegir cómo vivir ese día. Podemos hacerlo en “piloto automático” dejándonos llevar por la rutina diaria o podemos optar por mejorar poco a poco. Hay muchas formas en las que podemos tomar mejores decisiones y muchos ámbitos en los que podemos hacerlo.

Cada día es una nueva oportunidad, un nuevo comienzo. Al despertarnos agradecemos a Di-s por tener la oportunidad de vivir un día más y debemos hacerlo con ganas, con alegría y con entusiasmo porque nadie más en el mundo nos da esta

oportunidad. Solo el Creador puede hacerlo.

Desde el punto de vista espiritual, podemos elegir conformarnos con lo mínimo o bien decidir hacer más mitzvot. En el judaísmo hay muchas costumbres que no son leyes y podemos optar por cumplirlas o no, pero ser escrupuloso en su cumplimiento tiene su recompensa en el Shamáyim.

Estas especificaciones son muy puntillosas y no es el propósito de este artículo entrar en ellas sino resaltar la importancia y el privilegio que tenemos cada uno de nosotros de elegir cómo queremos vivir tanto física como espiritualmente.

Pensemos en la importancia de estas elecciones con respecto a la comida. La persona puede conformarse con comer para seguir con vida o puede elegir alimentarse correctamente para tener una vida más saludable y larga. Por supuesto, hay quienes se quejan de que el sacrificio para llevar una dieta equilibrada es demasiado alto y prefieren tomar comida chatarra para “disfrutar” así la vida.



No cabe duda de que la comida es uno de los grandes placeres

en la vida, pero no tiene por qué ser comida no saludable para tener buen sabor. Hay que saber cocinar los alimentos y tener unas nociones básicas de nutrición y, sobre todo, guiarse por el sentido común. Con estos puntos básicos la persona puede aumentar su calidad de vida e incluso la duración de la misma.

Aquellos que apuntan a la cantidad de personas que llevan una dieta saludable y se cuidan y, sin embargo, fallecen prematuramente demuestran una clara falta de emuná ya que todos sabemos que el tiempo que tenemos para vivir en este mundo está determinado por la voluntad Divina. Puede que esa persona hubiera acortado sus días de no ser por los cuidados que tiene de su propia salud.

Cuidar de nuestro cuerpo es una obligación, no una opción. Este cuerpo es un regalo de HaShem y hemos sido dotados del conocimiento, las reglamentaciones y los medios para cuidarlo tal y como corresponde. Está todo especificado punto por punto, solo tenemos que cumplir estas normas. Y no se trata solamente de cumplir kashrut, que es lo mínimo para todo judío, sino también de que los alimentos que tomamos sean saludables, de que trabajemos y estudiemos para optimizar el completo funcionamiento de nuestra mente y nuestro cuerpo y de que cumplamos con las mitzvot para mantener en forma nuestra alma.

Está todo escrito, solo hay que saber leer y darse por enterado. Renunciar a una comida grasienta o excesivamente dulce puede ser tu pasaporte al Olam Habá. Piénsalo bien la próxima