

¿Qué es salud?

Autor:: Ester Shechter
julio 26, 2020



Para quien está postrado en la cama, salud es poder sentarse. Para quien está impedido en una silla, salud es poder levantarse.

¿Te has preguntado alguna vez qué es salud? En los tiempos que corren, el estado de salud es un tema recurrente en la mayoría de las conversaciones. Pero, ¿realmente nos preguntamos qué es la salud en sí? En el Diccionario de la Real Academia Española, la primera acepción de salud es “estado en que el ser orgánico ejerce normalmente todas sus funciones”. Una definición muy relativa a mi parecer, ya que definir este concepto es bien difícil.

Para quien está postrado en la cama, salud es poder sentarse. Para quien está impedido en una silla, salud es poder levantarse. Para quien debe estar todo el día de pie, salud es

poder sentarse. Y para quien está cansado de estar sentado frente al computador todo el día, tumbarse es salud. Definitivamente, esta definición es relativa y depende en gran medida del punto de vista de quien lo observe.

Para quien está postrado en la cama, salud es poder sentarse.

Para quien está impedido en una silla, salud es poder levantarse. Para quien debe estar todo el día de pie, salud es poder sentarse. Y para quien está cansado de estar sentado frente al computador todo el día, tumbarse es salud

Pensemos en Rebe Najman. Él mismo luchó largamente contra la enfermedad y la debilidad de su cuerpo. Su último shiur lo dijo entre tremendos sufrimientos por el estado avanzado de su enfermedad, y falleció días después. Pero, aun así, no dejó que esto lo definiera. De hecho, puede que muchos no sepan de esta condición que le hizo sufrir tanto en vida pero que, definitivamente, definió su legado.

Los miles de millones de seguidores que tiene hoy en día, el legado que dejó en este mundo y su compromiso eterno con los demás son fruto de su emuná. Su compromiso con HaShem y el profundo amor a la Torá fueron los puntos clave de su contribución al bienestar de los demás. La hitbodedut ha salvado la salud y la vida de muchas personas. Hacer diariamente el Tikún Haklalí ha ayudado a la recuperación de incontables enfermos. Estos son tan solo dos ejemplos de lo que hoy en día podemos seguir disfrutando gracias a Rebe Najman, a quien tanto le costó en vida revelar al mundo entero.



Y es que el bienestar, la salud de la persona, sí que están relacionados con su estado espiritual. Y en ese punto Rebe Najman nos dejó incontables enseñanzas para alcanzar niveles extraordinarios.

Una persona puede estar enferma bajo el punto de vista médico, pero solo lo será realmente si así lo siente. Cuando la salud se deteriora, la emuná debe reforzarse ya que la enfermedad es una señal de HaShem para llamar nuestra atención y que volvamos la vista a Él.

Para evitar que esta temida enfermedad haga su terrible aparición en nuestras vidas, nada mejor que un estilo de vida saludable en todos los aspectos. No es solamente cuestión de ejercicio y alimentación sana (que también) sino de alcanzar un nivel aceptable de paz mental.

Relajarse y disfrutar incluso de los pequeños detalles, meditar, hablar con los amigos (y con HaShem en primer lugar), mantener relaciones sanas y sinceras con los que nos rodean... todo esto ayuda a nuestro sistema inmune a estar fuerte y preparado para afrontar cualquier enemigo potencial. No en vano se habla de sistema inmunológico "deprimido".

Por muy pragmáticos que seamos, debemos admitir que una actitud positiva frente a los avatares de la vida es una gran ayuda para mantener la salud.