

Viernes 01 de Julio de 2022 | Matutina para Adultos | “Cultivar el jardín”

Descripción



“Cultivar el jardín”

**“El corazón alegre es una buena medicina, pero el espíritu triste seca los huesos”
(Proverbios 17:22).**

“La vejez no es para la gente sin sentido del humor”, escribe Don Bastian. Por eso, dice él, se ha dado a la tarea de coleccionar relatos graciosos sobre la vejez. Uno de sus favoritos, cuenta Bastian, es el de una pareja de ancianos que se dirige a una reunión social. Como los dos tienen mala memoria, ella le dice a él: “Querido, trata de recordar hacia dónde vamos, y yo trataré de recordar quiénes somos” (“The Joy of Aging”, Christianity Today, enero de 2006, p. 53).

En el “Estudio del Desarrollo del Adulto de Harvard”, los participantes fueron seleccionados cuando todavía eran adolescentes, y durante toda su vida adulta fueron objeto de estudio en distintas áreas de su desarrollo físico y emocional. ¿Qué encontraron los investigadores en relación al “arte de envejecer bien”? George E. Vaillant, uno de los principales investigadores del proyecto, señala que “la persona que ‘envejece con gracia’ mantiene su sentido del humor y la capacidad para jugar. Voluntariamente sacrifica la felicidad superficial por el gozo verdadero” (Aging Well, p. 311). Otros factores importantes que destaca el informe son el servicio al prójimo, la gratitud, el cultivo de la esperanza, los buenos recuerdos y la habilidad para mantener el contacto con los buenos amigos.

¿Con cuánta frecuencia ves el lado bueno de la vida, disfrutas de una sana reunión familiar o te ríes de un buen chiste? En lo que a mí respecta, estoy tratando de hacer las cosas que Vaillant menciona en su informe —citadas arriba—; sin olvidar reírme aun de mí mismo.

Cuando cumplí sesenta años —para citar solo un ejemplo—, me encontraba de visita en Caracas, mi ciudad natal; específicamente en casa de mi hermano mayor. En un momento dado, mi cuñada me dijo en son de broma: “Lo malo de cumplir sesenta años es que te estás poniendo viejo; lo bueno es que, ahora que eres de la tercera edad, ¡ya no tendrás que pagar en el Metro!” (Se refería al servicio de ferrocarril subterráneo que atraviesa parte de la ciudad.) Al momento no me pareció gracioso, pero ahora me río de su ocurrencia.

Hoy es un buen día para celebrar las cosas buenas de la vida al lado de nuestros seres queridos, para dar una mano al necesitado, para ser agradecido; y también, por supuesto, para jugar y reír. A fin de cuentas, ¿no dice la Escritura que “el corazón alegre es una buena medicina”?

Haz de mí, Señor, una persona servicial y agradecida, alegre y optimista. Que el gozo de tu salvación siempre more en mi corazón.