

Dejando Espacio para el Sábado en nuestras vidas

Un artículo reciente aparecido en la revista Macleans's informaba sobre un estudio acerca de la longevidad.

¿**Cuál es el secreto para una larga vida?** El artículo resume los resultados de años de investigación científica sobre esa cuestión y acaba con nueve consejos o sugerencias para una vida más larga y más sana.

¿Qué deberíamos hacer para vivir más y con mejor salud? **El estudio recomienda lo siguiente:**

1. Añade ligeras actividades a tu día, como caminar un poco más lejos de lo que necesitas, cuidar el jardín o hacer un poco de bricolaje: hacer tú mismo pequeñas reparaciones de la casa, dar un paseo con tus hijos o con animales de compañía.
2. Prueba a comer en platos más pequeños para disminuir el tamaño de tus raciones y para reducir calorías.
3. Limita el número de raciones de carne que comes a la semana.
4. Toma uno o dos vasos de vino tinto la mayoría de las noches.
5. Conoce lo que te apasiona en la vida y saca tiempo para disfrutarlo la mayoría de los días.
6. Tómate tiempo de relax y tranquilidad para aliviar el estrés.
7. Hazte miembro de una comunidad espiritual y reúnete regularmente con tus asociados.
8. Da prioridad a tu familia y a tus seres queridos. Exprésala con tus gestos y acciones.
9. Rodéate de amigos que tengan hábitos saludables y que te apoyen en tus metas.

Lo interesante de esta lista es que **expresa muchos de los retos contenidos en la noción del Sábado.** La Sagrada Escritura comienza con la historia de la creación. Dios -se nos dice- creó el mundo en seis días, descansó el séptimo, el Sábado, y promulgó que este día fuera para siempre día de descanso.



Esto contiene una espiritualidad del tiempo, del trabajo y del descanso. Según la teología del Sábado, debe de haber un ritmo fijo para nuestros días: Tenemos que trabajar seis días, y entonces tener un día “sabático”; trabajar seis años y después tener un año “sabático”, y, por fin, trabajar durante toda la vida y tener una eternidad “sabática”, una eternidad de descanso en Dios.

Las generaciones anteriores a nosotros, creo yo, tomaron esto más en serio que nosotros hoy. Recuerda santificar el día de Sábado. Hasta hace poco se percibía más claro que esto es un mandamiento, no sólo una propuesta de estilo de vida. Hasta las generaciones recientes, el Sábado era un día en el que se suplantaba la vida y las actividades ordinarias con un sentido diferente del tiempo y de la actividad.

¿Qué debe ser el Sábado?

Para un judío practicante, Sábado significa que el trabajo diario normal se suspende y se reemplaza por un tiempo especial de oración, de familia, de celebración, de ocio o tiempo libre, y de disfrute. En la espiritualidad judía, el Sábado se cumple encendiendo velas, reuniéndose para el culto y oración, bendiciendo a los niños, entonando cánticos religiosos, guardando silencio, paseando, leyendo la Escritura, haciendo el amor, y compartiendo una comida con otros.

Para los cristianos, la fórmula para observar el Sábado (Domingo) es esencialmente la misma. Muchos de nosotros recordamos las costumbres del Domingo de nuestra infancia, y cómo, el Domingo, todos se vestían con su mejor vestido de Domingo, iban a la iglesia para la eucaristía, regresaban a casa para comer juntos la mejor comida de la semana (su “comida de Domingo”) y después pasaban el resto del día con la familia, normalmente entretenidos con diferentes formas y juegos de pasatiempos.

Hoy somos mucho más informales y despreocupados sobre la observancia del Sábado; y por eso somos más pobres, tanto humana como religiosamente. Mucho de nuestro cansancio y del sentimiento de estar cansados y agobiados procede de no observar regularmente el Sábado en nuestras vidas.

Teniendo esto en cuenta, permítidme ofreceros **mis propias sugerencias para una larga vida**, claves basadas ampliamente en una teología de la observancia del Sábado (para los católicos, el Día del Señor, el Domingo):

1. Guarda el Sábado con la disciplina propia exigida por un mandamiento.
2. El Sábado no tiene por qué ser justamente un día a la semana. Sábado puede ser también una hora, un paseo, una comida, una bebida, una charla con un amigo. Proyecta al menos un momento “sabático” cada día.
3. Cada día, aunque sólo sea unos minutos, ve a algún lugar donde no se te pueda alcanzar. Los teléfonos celulares o móviles, las comunicaciones y los correos electrónicos han hecho de nosotros la gente más eficiente y conectada de la historia, pero esos mismos medios están haciendo también casi imposible la observancia del Sábado. Escabúllete regularmente a un lugar donde nadie te pueda alcanzar.
4. Respeta la sabiduría de la inactividad, sé consciente de que cuando no estás haciendo nada productivo, estás proporcionando a tu alma el tiempo y espacio que necesita para ingerir con tranquilidad la sustancia nutritiva que requiere para mantenerse productiva. Compra una mecedora y siéntate en ella regularmente, sin pensar, sin orar, sin hablar con un amigo,

simplemente quedándote sentado; tu alma, como un campo barbecho que está a la espera, silenciosa y sencillamente.

5. Dedicar regularmente algún tiempo al silencio y a la oración.
6. Está atento a los niños pequeños, a los ancianos, a la familia, al alimento, al vino, y al tiempo atmosférico. Todas estas cosas son no-pragmáticas, pero invocan el Sábado para su práctica.
7. Vive iluminado por el axioma: Si ahora no, ¿cuándo? Si aquí no, ¿dónde? Si con estos no, ¿con quién? Si por Dios no, ¿por qué?
8. Ponte en contacto con tu cuerpo y escúchalo. Él te dirá cuándo necesitas el Sábado.
9. Toma uno o dos vasos de vino tinto casi todos los días, de preferencia junto con otros.
10. No guardes resentimientos ni obsesiones; ellos, más que nada, te mantendrían tenso y cansado.

[Artículo original en inglés](#)

Ronald Rolheiser (Trad. Carmelo Astiz, cmf)

Publicado en Ciudad Redonda

www.ciudadredonda.org/articulo/dejando-espacio-para-el-sabado-en-nuestras-vidas