

VER:

Cada vez se habla más de buscar la “salud integral”, para alcanzar un correcto equilibrio entre todos los ámbitos de la vida, para poder sentirnos realmente “sanos”. A menudo se nos recuerdan los efectos beneficiosos que para esa salud integral tiene una alimentación sana y equilibrada, el ejercicio físico, la actividad intelectual... Y sabemos que son beneficiosos por los efectos positivos que tienen en nosotros. Pero, como las personas estamos formadas por cuerpo, mente y alma, en la búsqueda de la salud integral no podemos olvidar el cuidado del alma si queremos sentirnos realmente “sanos”.

JUZGAR:

Si la alimentación sana y el ejercicio físico son beneficiosos para el cuerpo, y la actividad intelectual es beneficiosa para la mente, hoy, solemnidad de Pentecostés, celebramos al que es beneficioso para nuestra alma: el Espíritu Santo.

La fiesta de Pentecostés, de origen judío, tenía lugar siete semanas (cincuenta días, de ahí su nombre) después de la fiesta de la ofrenda de las primeras gavillas de cebada. Y, como hemos escuchado en la 1ª lectura, *al cumplirse el día de Pentecostés*, se celebra la venida del Espíritu Santo sobre los discípulos, cincuenta días después de la Resurrección de Cristo.

El domingo de Pentecostés es el segundo domingo más importante del año, después del domingo de Resurrección, y supone la culminación del tiempo pascual, pero no como un punto final, sino como un comienzo. Hoy celebramos que lo que significa la Resurrección de Cristo, que hemos ido reflexionando a lo largo del tiempo pascual, se desborda más allá de los límites del grupo de los discípulos y desencadena un movimiento expansivo, la misión evangelizadora de la Iglesia, para ofrecer lo que faltaba al ser humano: la salud del alma, la salud, o salvación, integral.

Las lecturas de hoy nos muestran los efectos beneficiosos que el Espíritu Santo tiene para nuestra alma. Nos hace *hablar en otras lenguas* (1ª lectura), nos capacita para *hablar de las grandezas de Dios* de un modo comprensible a cualquier ser humano, sea cual sea su raza y condición.

El Espíritu *dará vida a nuestros cuerpos mortales* (2ª lectura). El Espíritu Santo abre nuestra vida más allá de los límites y condicionamientos de lo material, de lo “mortal”, de lo caduco de este mundo, hacia la Vida infinita de Dios.

Por eso, *si con el Espíritu dais muerte a las obras del cuerpo, viviréis*. El Espíritu Santo nos da fuerza para “matar” todo aquello que nos quita la vida, que nos perjudica y que nos impide disfrutar de una salud integral, que nos sintamos realmente “vivos”.

Por el Espíritu, *no habéis recibido un espíritu de esclavitud, para recaer en el temor, sino que habéis recibido un Espíritu de hijos de adopción, en el que clamamos: “¡Abba, Padre!”*. El Espíritu Santo transforma nuestra relación con Dios. Ante Él no cabe el temor, ni sentirnos oprimidos por un “ser superior”. El Espíritu Santo nos hace sabernos, sentirnos y vivir como hijos de Dios y llamarle incluso “Papá”.

Y, puesto que algo necesario para alcanzar la salud integral es mantenerse en los buenos propósitos, *el Espíritu Santo será quien os lo enseñe todo y os vaya recordando todo lo que os he dicho* (Evangelio). El Espíritu Santo mantiene presente y actualizado el Evangelio, para que lo llevemos a nuestra vida.

ACTUAR:

¿Cuido mi salud? ¿A qué necesitaría prestar más atención? ¿Invoco al Espíritu Santo para lograr una salud integral? ¿Conocía los beneficios que el Espíritu Santo aporta al alma? ¿Cuál de esos beneficios necesito más en este momento de mi vida? ¿Qué voy a hacer para lograrlo?

Cuando una persona goza de una salud integral, se le nota en todos los aspectos: físicamente, en el carácter, en su modo de relacionarse y actuar... En la Secuencia hemos escuchado: *Mira el vacío del hombre si tú le faltas por dentro*. Por muchos bienes materiales que tengamos, y aunque gocemos de buena salud física, podemos sentirnos “vacíos” porque nos falta la “salud” del alma.

En la solemnidad de Pentecostés, dejemos que el Espíritu Santo nos llene, como a los primeros discípulos, para que nos vaya enseñando y recordando todo lo que Jesús nos ha dicho para ser los apóstoles de hoy, que propongamos a los demás la salud integral que sólo Cristo Resucitado puede darnos, por medio de su Espíritu Santo, para que tengamos auténtica vida en nosotros.