

## Cuida tu alma

*Fernando Torre, msps*

Uno de los bienes más preciosos que tenemos es la salud; sin ella, todo se dificulta. Muchos gobiernos han lanzado campañas para evitar enfermedades; motivan a cuidar la higiene y la alimentación, a hacer ejercicio.

Pero, los humanos no sólo somos piel, músculos, huesos y sangre; también somos espíritu. ¿Qué tan sana o enferma está nuestra alma?

En la primera carta que Concepción Cabrera escribe a su hija mayor, le dice:

¡Alerta, Concha, que el peligro te rodea! Cuida a tu alma con la obediencia ciega, con la preciosa modestia; con el alejamiento del mundo; con el recogimiento y la oración; con la humildad y la sencillez; con una tierna devoción a María; con la caridad con el prójimo; con la *perseverancia*, con la santa pureza (especial distintivo de tu alma), con la frecuencia de los sacramentos; con el cariño a los pobres y, sobre todo, *con un amor inmenso a Jesús Eucaristía, probándoselo con tus sacrificios*<sup>1</sup>.

Vivimos en una sociedad que de múltiples maneras se opone al Evangelio; «el peligro te rodea», dice esta mujer del siglo XX. Pero las amenazas también provienen de dentro: nuestro corazón, infectado por el pecado, aunque busca el bien, tiende también al mal.

Nuestra primera responsabilidad es cuidar de nosotros mismos. «¿De qué le sirve al hombre ganar el mundo entero si arruina su vida?», nos dijo Jesús (Mc 8,36).

Hemos de cuidar nuestra alma, no como si fuera una pieza de museo, sino como cuidamos a un niño. Ayudarla a crecer; hacerla ágil y fuerte, bella, luminosa y cálida. En la carta que leímos, esta sabia mistagoga le recomienda a su hija catorce cosas; tomemos dos o tres de ellas, las que más necesitemos ahora.

Con un alma sana podremos amar a Dios, a los demás y a nosotros mismos; servir con generosidad, soportar sufrimientos sin quebrarnos, perdonar las ofensas, disfrutar la vida... y llegar al cielo.

~ . ~ . ~ . ~ . ~

Tomado del libro: F. Torre, *Con todo el fuego de tu corazón*, La Cruz, México 2021.

---

<sup>1</sup> Carta del 6 enero 1906, p. 8.