

## 007. El movimiento es vida

Muchas veces se nos dice y repetimos eso de que *el movimiento es vida*, y que *la vida se demuestra por el movimiento*. Lo que se estaciona, lo que está quieto siempre, lo que no se mueve nunca, será una piedra, o un tronco caído, pero no un ser viviente. Mientras que quien no para, el que se mueve en cada instante, es un ser rebosante de vida... ¿Vale este principio también para la vida del espíritu?... Sí; vale para toda clase de vida: la física, la intelectual, la divina que llevamos dentro. Permítanme un recuerdo personal, que puede decirnos algunas cosas.

Fuimos nuestro grupo a visitar a un enfermo en el hospital. Y en un hospital, ya se sabe: médicos competentes, enfermeras solícitas, empleados atareadísimos..., pero, más que nada, dolor por todas partes, enfermos con la imprescindible venoclisis, caras llenas de preocupación..., y también, lo cual es muy consolador, mucha virtud cristiana: resignación en los pacientes, amor en los familiares y amigos... Bueno, todos sabemos lo que es un hospital, y aquél no era una excepción.

Nuestra visita se desarrolló como siempre. Procuramos dar amor y hacer llegar nuestra generosidad, según nuestras modestas posibilidades, a los pacientes más necesitados. Pero aquel día, Dios nos recompensó enseñándonos una lección muy provechosa.

Al ir a la farmacia para comprar algunas medicinas, nos topamos con un llamativo cartel que excitó nuestra curiosidad, y que después fue motivo de los más variados comentarios. Por título, tenía:

- *Quien mueve su cuerpo, engendra salud.*

Los dibujos del cartel, a cuál mejor escogido: un ciclista a toda marcha; un corredor como en la pista olímpica; una gimnasta haciendo músculo; un nadador jadeante; un bailarín de rock dando vueltas como un trompo; un chico chutando con la pelota; una pareja, mochila en la espalda, escalando la montaña; y una mujer, pasadita de kilos, menospreciando el ascensor y subiendo a pie las escaleras... Cerrando estas figuras, y con letra elegante, alguien había escrito con humor este subtítulo:

- *Y le sobran todas las medicinas de la farmacia.*

Admiramos el cartel. Reímos. Y empezamos a discutir sobre lo que todos estábamos acordados desde un principio: que el movimiento es vida; que el deporte y el ejercicio físico son señales de vida y dan vida.

Un viejecito de noventa y tantos años, sano, listo y santico en una pieza, decía con energía envidiable:

- *Camino, camino siempre. Porque mientras camino, sé que estoy vivo, y camino para vivir más.*

El movimiento es una ley impresa en la naturaleza, y, sin el movimiento, hasta en los seres inanimados, no tendría explicación ni la energía atómica. Todos los átomos invisibles se mueven con una velocidad inimaginable. Podemos figurarnos también, como una comparación, que el agua del mar se quedase en quietud total: pronto la Tierra entera olería a putrefacción insoportable... El movimiento continuo le impide corromperse.

Esto que aceptamos todos, podemos y debemos aplicarlo, como hacemos tantas veces en nuestros mensajes, al hombre entero, al hombre tal como es y tal como Dios lo hizo y Dios lo quiere: un cuerpo, un espíritu y vida divina.

**Un cuerpo**, que, por nuestra parte, debemos cuidar siempre sano, como un deber, con la alimentación adecuada, la templanza prudente y el deporte o ejercicio convenientes.

**Un espíritu**, que cultivamos con el estudio, la lectura selecta y las amistades escogidas.

**Una vida divina**, porque Dios se ha posesionado de todo nuestro ser, nos ha hecho hijos suyos por el Bautismo y nos destina, nos llama y nos empuja a una vida eterna.

Esto es el hombre completo en los planes de Dios. El hombre, entonces, debe desarrollarse, y el desarrollo de su vida humana y divina exige un ejercicio continuo, imparable.

Todos estamos acordes hoy en aceptar esta ley del desarrollo. Se celebran cursos de formación, lo mismo profesional que de cultura física.

Es una bendición de Dios la facilidad con que se ponen a nuestra disposición medios tan eficaces para el progreso y la realización personal de cada uno.

El mal que se nota es el desequilibrio existente en los diversos campos del desarrollo. ¿Mucho deporte y poco estudio? ¿Mucho estudio y poco deporte? ¿Mucho progreso físico e intelectual y ninguna ilusión por la vida divina infundida en nuestro ser? ¿Orientación exclusiva a la vida temporal, con descuido de la vida imperecedera?...

El progreso auténtico consiste en el desarrollo homogéneo, que abarca todas las partes de nuestro ser.

Destrozar el cuerpo con vicios es un crimen, mientras que merece todo elogio el deporte físico que nos mantiene siempre en forma.

Descuidar la formación de la inteligencia y del corazón resulta una indignidad, y, por el contrario, es una gloria convertirse en un espíritu selecto.

Jugarse a la última carta de la vida de Dios, exponiéndose a una pérdida irremediable, es un suicidio inconcebible; así como es la prudencia máxima el estar en movimiento incesante, sobre todo mediante la oración, esforzándose por conquistar los bienes eternos.

Fuimos al hospital a dar amor, y Dios nos recompensó con una lección muy bien enseñada y bien aprendida. Nos vino a decir:

*- Os quiero deportistas campeones, con un cuerpo sano, con un alma selecta, con una vida divina abundante. Corred, y no os detengáis nunca...*