

# “Como al antiadherente”



María Silvia Ylarri  
Lic. en enfermería

Cuántas veces nos enfocamos más en mirar el celular, la última actualización en el Instagram, horas completas con el whatsapp, en netflix... pero no tenemos tiempo para esas otras actividades que son “caricia para el alma” y para nuestra salud. ¡Cómo si pudiéramos comparar nuestra paz mental con la olla antiadherente!



Pixabay  
albertoadan

**H**ace poco, leí esta frase en alguna página Web: “**Cuidá tu paz mental como se cuida a la sartén antiadherente de la esponjita de metal**”. Enseguida me llamó la atención y me quedé pensando en ella.

Justamente en ese tiempo tenía que tomar una decisión relacionada con mi propio cuidado: dejar algo que era positivo, pero que me estaba afectando en mi salud. Tardé algunos meses en darme cuenta hasta qué punto influía no solo

en mi cuerpo, sino también en el estado de ánimo, en el humor y, por ende, en las relaciones personales. Fue una decisión rezada, conversada, discernida.

**Con esta experiencia y con la frase que leí precisamente cuando estaba pensando qué decisión tomar, me di cuenta, de cuánto nos cuesta cuidarnos y cómo a veces no somos equilibrados en el “orden” en que vivimos las distintas áreas de nuestra vida: familia, oración, trabajo, amistades, ocio, entre otros.**

Varias veces me han llamado –yo también lo he hecho– la atención que hay que tener cuidado con la olla con antiadherente, para no arruinarla... y pienso cuántas veces no nos acordamos de llamar al familiar que hace mucho no vemos, de rezar un poco más, de dedicar un tiempo a la lectura, de caminar unas cuadras para nuestra salud, entre tantas cosas que nos hacen bien...

Cuántas veces nos enfocamos más en mirar el celular, la última actualización en el Instagram, horas completas con el whatsapp, en netflix... pero no tenemos tiempo para esas otras actividades que son “caricia para el alma” y para nuestra salud. ¡Podríamos comparar el cuidado de nuestra paz mental con la que prestamos a la olla antiadherente!

Esto me recuerda a San Ignacio, quien, en sus Ejercicios Espirituales nos propone dos objetivos: uno es para “ordenar nuestros afectos, es decir nuestro mundo interior, que se mueve mucho más de lo que creemos con nuestras emociones y sentimientos. Estos afectos no son para vivir pulcramente, sino que buscamos el orden y acá aparece el segundo objetivo de los ejercicios: disponernos a buscar la voluntad de Dios” (P. Fernando Cervera sj, en Radio María).



MIPK

Maximiliano Kolbe supo ordenar su vida, bajo la guía de la Inmaculada, dejándolo expresado en la “simple” frase: “deja de lado lo que no es útil y tendrás tiempo para todo”. En medio de sus ocupaciones y preocupaciones cotidianas, supo buscar el orden en su vida y así estar disponible ante Dios, para lo que Él quisiera, dejándose “trabajar” por el Espíritu Santo.

**Pensemos nosotros... ¿cuál es mi prioridad hoy? ¿en qué utilizo más mi tiempo? ¿qué cambios tendría que realizar para poder “ordenar” mis afectos, vínculos y actividades, según lo que Dios me pide?**

Les propongo que recemos la oración de Maximiliano, para que sea la Inmaculada quien guíe nuestra vida en el equilibrio, y aprendamos a cuidarnos como cuidamos al antiadherente (y aún mucho más):

## DÉJATE CONducIR POR LA INMACULADA

Déjate conducir en sus manos.  
En las manos de la Inmaculada todo lo puedes.  
Confía a Ella lo que no sabes o no sabes hacer  
y lograrás hacer solo lo que es para la gloria de Dios.  
Ella no rechaza nada a los pecadores,  
como Jesús no rechaza nada a Ella.  
A través de la Inmaculada alcanzarás la santidad.

DÉJATE CONducIR...  
No te preocupes por nada. No pierdas nunca la esperanza.  
Confía todo, todo a Ella.  
Confíale todas tus dificultades e incertidumbres.  
Déjate conducir en la paz; porque no eres tú,  
sino que es la gracia de Dios que hace todo con tu colaboración.  
Lucha sin cansarte contigo mismo para hacer  
no lo que quieres tú sino lo que Dios quiere de ti.  
Abandónate totalmente en las manos de Dios  
a través de la Inmaculada sin límites.

DÉJATE CONducIR...  
Déjate conducir por Ella sin poner barrera....  
Acude a Ella en todo. Piensa en Ella con confianza  
y Ella se recordará de ti.  
No te desanimes delante de las dificultades;  
Confía en Ella, confía en la Inmaculada y colabora.

DÉJATE CONducIR...  
Confianza ilimitada pues Ella no permitirá que nada se pierda.  
¿Por qué te preocupas y te pones triste?  
Dona todo a la Inmaculada. Confía en Ella ilimitadamente.  
Déjate conducir con confianza, con fe y amor.  
Amén.