

El Aire y La Vida – Reflexiones con Maricarmen Jiménez



La vida, es el gran regalo que hemos recibido, por el que debemos estar muy agradecidos, valorarlo y cuidarlo.

La salud es un elemento importante a tener en cuenta con respecto a la vida, pues descuidarla, resta años a los que tenemos concedidos también impide en gran o pequeña manera, que cumplamos el propósito para el cual hemos recibido este precioso don.

La OMS dice que:

“El concepto de salud abarca actualmente el bienestar completo de los individuos”

El aire es lo primero y más importante para el ser humano, desde el primer momento en el que nace, su primera inspiración le abre el camino.

La persona promedio toma aproximadamente 20.000 respiraciones al día y respirar tiene una gran poder sobre la salud, pues suministra al cuerpo oxígeno y elimina el exceso de dióxido de

carbono CO2.

La forma en que se respira manda mensajes a todo el cuerpo, si estamos estresados, cansados, relajados etc. El problema es que respiramos de forma involuntaria y no aprovechamos todo lo que la respiración voluntaria puede aportar.

Respirar profundamente de forma consciente, llenando los pulmones al máximo, reteniendo unos segundos el oxígeno y exhalándolo lentamente, unas 7 veces seguidas, nos puede traer grandes beneficios, el primero, relajarnos, en momentos de tensión, o como una disciplina diaria para oxigenar nuestro cuerpo, pues depende en gran manera, nuestra calidad de vida, del oxígeno que tomamos.

La definición de salud de la OMS queda **incompleta** al no reflejar el área espiritual pues somos **cuerpo, alma y espíritu** y por lo tanto la salud verdadera no se puede conseguir si el espíritu no está sano, pues enfermará el alma y el cuerpo.



En el libro del Génesis se nos dice que Dios sopló el aliento de vida al hombre, y entonces, éste, se convirtió en un ser viviente.

Jesús dijo que Él es la vida.

Podemos ver claramente que cuando Jesús dice: **«Yo soy el camino, la verdad y la vida,»** se está refiriendo a que Él es

la **palabra hecha carne, y que tiene el poder de darnos vida eterna**. Esa Palabra Santa que viene de Dios, y nos enseña cómo vivir en este mundo.

Su palabra es verdad, revela a Dios y su buena voluntad para el hombre, y Él es verdad absoluta, y no cambia. Si vivimos conforme a la Palabra de Dios, no estamos bajo la oscuridad del engaño, podemos escoger lo bueno en plena libertad. Respirar su aliento nos permite conocerle, y recibir La Vida abundante y gratuita.

Juan 11:25 Le dijo Jesús: **Yo soy la resurrección y la VIDA; el que cree en mí, aunque esté muerto, vivirá.**

Juan 17:3 Y esta es la VIDA eterna: **que te conozcan a ti, el único Dios verdadero, y a Jesucristo, a quien has enviado.**

Maricarmen Jiménez