

Feliz año 2011
Por Oriol Avila
Presidente del Centro de Estudios Naturistas

La felicidad no es un don que se dé gratuitamente. Ni el bienestar está flotando libre en el aire, al alcance de la mano.

¿Dónde está la fuente del genuino bienestar? ¿En el llamado <estado de bienestar>?

Si bien la pregunta debería ser permanente, y continua la renovación del proyecto vital de cada uno, al iniciarse un nuevo año se impone una reflexión crítica para abrir camino hacia este bienestar prometido y añorado.

No se trata de un objetivo inalcanzable.

Todo lo contrario. Basta con proponerse realizar unos pasos adelante:

1. Voluntad de amar y de compartir el gozo de vivir con todos los seres vivos, desde el admirado Maestro espiritual hasta la más humilde mata de tomillo que lucha para sobrevivir entre las piedras del camino en el que transito.
2. Decidir afrontar los problemas con calma y espíritu de diálogo conciliador.
3. Aumentar los actos de generosidad diarios. Ser parcios en todo lo demás.
4. Priorizar una alimentación sana y no sofisticada, del tiempo y del lugar, con hortalizas y frutas de origen eco-biológico. Una ensalada como mínimo al día.
5. Abrazar, besar, acariciar más. Malgastar menos. Respirar mejor. Beber más agua. Andar más. Menos TV. Mirar más al cielo. Acercarse a la Luz y fundirse en ella.

Sin ninguna duda quienes sigan estos pasos, iniciarán su sendero personal hacia el bienestar.

Qué así sea! Así será.

Feliz año 2011!