



## Sanos desde adentro

*Debra Evans*

Cuando mi hija Joanna estaba en trabajo de parto, solo 12 horas antes de que naciera mi nieta Abigail, vi por primera vez su imagen en la pantalla del aparato de ultrasonido. Siendo educadora en partos, inmediatamente supe que la imagen en blanco y negro revelaba un motivo de preocupación. Aunque el embarazo se había desarrollado sin problemas, era evidente que Abigail iba a nacer con un defecto congénito grave.

En la sala de parto lloré de alegría junto con los papás cuando esa preciosa pequeña se unió al círculo familiar por primera vez en respuesta a nuestras oraciones. El examen del médico rápidamente reveló que Abigail tenía espina bífida, una condición que resulta cuando la columna vertebral falla en encerrar completamente la médula durante la cuarta semana del desarrollo prenatal. Nos dijeron que sería operada al día siguiente en un hospital de niños cercano.

En seis horas Abigail fue trasladada en una incubadora especial a una unidad de cuidados intensivos pediátricos, y en menos de 24 horas ya se estaba recuperando de la cirugía bajo los ojos vigilantes de mi yerno, su mamá y varias enfermeras. Las tres semanas que estuvimos en el hospital con Abigail, fueron como un retiro espiritual intensivo en el cual luchábamos por comprender el papel de Dios y su plan en esa situación.

Cada momento parecía traer nuevas lecciones al “aula” brillantemente iluminada de la sala de terapia: mientras esperábamos el informe del neurocirujano pediátrico después de una segunda cirugía para aliviar la acumulación de líquido en el cerebro de Abigail y mientras orábamos, antes de intentar tener el tan necesario descanso durante las noches fuera del hospital. Y una y otra vez, la gracia de Dios se hizo real: a través del abrazo de un amigo, un texto de la Biblia, una oración consoladora, una comida caliente. Y en el centro de todo eso, una recién nacida nos acercaba cada vez más al corazón de Dios haciéndonos levantar la mirada a la ayuda y el consuelo del cielo.

Por razones que solo Él entiende, Dios eligió traer a Abigail al mundo con un cuerpo con discapacidades físicas: no camina ni habla como la mayoría de los demás niños de su edad, pero ha encontrado su propia manera de caminar y hablar. Al igual que otros niños de 3 años, se siente como en casa consigo misma y no parece pensar que algo esté “mal” con su cuerpo. Para Abigail todo parece estar bien con el mundo, siempre y cuando tenga suficiente comida, descanso, atención y mucho amor.

Cuando veo a mi nieta dedicarse con cada gramo de su energía a desarrollar una nueva habilidad física, a veces se me hace un nudo en la garganta y ocasionalmente se me llenan los ojos de lágrimas. Pero la emoción que siento es una especie de admiración por el coraje y la capacidad que tiene para aceptarse a sí misma y su situación sin quejarse. Parece repetir las palabras escritas hace tanto tiempo en la Biblia: “Pero tú, Señor, eres nuestro padre; nosotros somos el barro y tú eres quien nos da forma; todos nosotros somos obra de tus manos” (Isaías 64:8).

Todos somos obra de sus manos: Abigail, yo, tú. Todos estamos en el proceso de “ser hechos”. Como la arcilla en la rueda de alfarero, estamos siendo constantemente formados y moldeados a medida que nuestra vida se va amoldando a las manos del Maestro. Al igual que Abigail, podemos simplemente rendir nuestras vidas a Dios, dejando lo que nos preocupe de nuestros cuerpos al cuidado amoroso del Señor. Un día veremos que nos ha transformado en una obra maestra perfecta para pasar la eternidad en su gloriosa presencia. Mientras tanto, la forma en que cuidamos nuestro cuerpo en un mundo imperfecto demuestra claramente aquí y ahora, nuestra aceptación agradecida del regalo de la vida de Dios en nosotros.

Con la ayuda de Dios podemos elegir no abusar de nuestro cuerpo con comida, dieta, exceso o falta de ejercicio, corrupción sexual, abuso de alcohol, tabaco o drogas. Cuando sabemos que somos amados y aceptados por Dios, podemos desarrollar un estilo de vida sensato que se ajusta al diseño de nuestro Creador para nuestra vida. Y cuando entendemos que en última instancia nuestro cuerpo le pertenece a Dios, nos esforzamos por cuidarnos con una actitud de agradecimiento y no de orgullo, y sin sentir vergüenza cuando no estamos "a la altura" de las expectativas que los demás tienen de nosotros. Vivir un estilo de vida saludable se convierte, entonces, en una respuesta positiva a la vida, porque cuanto más vivamos de acuerdo con lo que es bueno para el cuerpo, mejor nos vamos a sentir y más vamos a honrar a quien nos ha dado la vida.

Siendo nuestro Creador, Dios tiene mucho que decir acerca de cómo nos vemos a nosotros mismos. Su Palabra nos invita a pensar en nuestro cuerpo con la misma dignidad y alegría que son evidentes en el relato de su creación del primer hombre y la primera mujer según consta en Génesis, el primer libro de la Biblia. Cuando contemplamos lo que esto significa para nosotros, tenemos muchas razones para celebrar quiénes somos y hacia dónde nos dirigimos.

## Una nueva perspectiva

*"Reconozcan que el Señor es Dios; él nos hizo, y de él somos." Salmo 100:3*

"Semillas surtidas: 9 centavos el paquete", dice el anuncio en letra grande.

¡Qué gran oferta! A ese precio, pensé que podía rodear toda mi casa con flores por menos de dos dólares. Solo necesitaba tiempo suficiente para plantar y que llegara el clima cálido para que las semillas comenzaran a crecer.

Dos semanas después ya había trazado mentalmente cinco arreglos diferentes de lechos de flores con catorce variedades diferentes. La primavera llegó pronto. Intenté memorizar el tiempo requerido para que germinen las margaritas en Nebraska (14 días) y la altura a la que crecen los conejitos (2 1/2 pies). Los sueños de capuchinas y margaritas bailaban en mi cabeza, iluminando los días restantes del invierno con pensamientos soleados sobre el mes de abril. Una vez hasta imaginé que olía a musgo.

Una mañana particularmente agradable abrí varios de los paquetes de semillas y miré dentro. Qué extraño, pensé, que una pequeña mancha marrón pueda convertirse en un penacho esponjoso de alisón, o una astilla de marfil y rayas negras en una caléndula de 3 pies de alto. Una transformación así sería difícil de creer si no tuviera prueba.

El solo mirar la foto del paquete o leer las instrucciones de siembra no sería suficiente para convencer a un escéptico de que las semillas en su interior se pueden convertir en hermosas flores de colores brillantes. Sin embargo, como la mayoría de las personas, no dudé que las que había comprado producirían los resultados que buscaba. Desde que tenía uso de memoria había visto crecer plantas a partir de semillas.

Mientras oraba esa mañana, me puse a pensar en esos paquetes de semillas. Imaginé una semilla cobrando vida luego de haber sido cuidadosamente plantada, despertando de su estado temporalmente inactivo luego de ser expuesta a la tierra tibia y al agua. Un esbelto brote verde abriéndose camino por el suelo circundante; comenzaba la vida de la flor.

Este proceso, llamado germinación, anuncia el comienzo de una creación completamente nueva. Eventualmente, la semilla muere cuando la vida que lleva en sí se manifiesta como un tallo, raíces, hojas y, finalmente, una flor. El éxito del jardinero, medido por la abundancia de flores en la tierra, debe ser precedido por el cuidado de estas fases iniciales de desarrollo bajo la superficie de la tierra.

Mientras contemplaba esto comencé a comprender algo que siempre me había desconcertado: la Biblia dice que Jesús habló mucho sobre "nacer de nuevo". Dijo que todo aquél que crea que él es el Hijo de Dios, será una "persona nueva". De hecho, pasa a ser también "hijo de Dios" como él. Los seguidores de Jesús dijeron lo mismo: que sí es posible convertirse en "una persona nueva por dentro" cuando Cristo entra en tu vida a través de la fe, aunque el proceso no se completará hasta después de la muerte física. Eso es lo que las semillas me ayudaron a entender: cuando, a través de la fe, recibí a Jesús como mi Señor y Salvador, es como si se hubiera producido una germinación. De hecho, en ese momento me convertí en una nueva creación.

Esto me hizo ver una vez más por qué los días por los que estoy caminando ahora son solo el comienzo de mi vida en Jesús: todavía me estoy transformando en la persona que mi Señor creó.

Y entonces, mientras pensaba en la diferencia entre la semilla y la flor, me di cuenta: la persona que algún día seré es tan diferente de la que soy ahora, como una flor es diferente de su semilla original. La vida que vivo aquí la estoy viviendo a la sombra, mientras escucho el llamado de Dios para seguir avanzando hacia un terreno más alto.

Esto comenzó a cambiar mi perspectiva de adentro hacia afuera. El vivir en una cultura que exalta las cosas materiales y la apariencia física tiende a hacerme olvidar la naturaleza fugaz de mi entorno. Pero cuando hago una pausa para considerar quién soy y adónde voy, Dios me desafía preguntándome qué es verdaderamente importante a la luz de la eternidad. ¿Cuánto peso? ¿El automóvil que manejo? ¿Cuánto dinero gano? ¿El tamaño de mi casa?

A veces me río al imaginar un jardín lleno de semillas que se enorgullecen de sus cáscaras temporales y moradas oscuras. Supongo que no es diferente de cómo debemos aparecer ante los ángeles designados para vigilar a cada criatura terrestre que aún no ha de participar de las glorias del cielo. Pero suficiente ya de semillas y flores. ¿Cómo se aplica esto a nosotros aquí y ahora?

Si nuestra vida aquí es solo el comienzo de nuestra vida transformada en Jesús, ¿por qué elegimos vivir de acuerdo con los estándares de belleza y éxito de este mundo, y no de acuerdo a las enseñanzas de Jesús sobre la belleza y el éxito en el reino eterno, el reino de los cielos?

El Señor nos pide que lo sigamos en la nueva vida, dejando atrás una identidad dedicada a acumular cosas que no duran. Al leer las palabras del Salvador vemos que no hay error en su llamado a casa. Su Palabra nos proporciona instrucciones específicas que nutren y aceleran nuestro desarrollo. Y, a medida que seguimos creciendo hasta que nos encontremos cara a cara con él, nos mantenemos enfocados en el destino que nos espera cuando, ante su presencia, seremos convertidos en la persona que fuimos creados.

No sé si a ti te sucede lo mismo, pero cuando me olvido de mantenerme enfocada en la eternidad, termino actuando como si esta fase fuera todo lo que hay. Pierdo de vista las prioridades de Dios para mi vida y tiendo a empezar a brotar en direcciones potencialmente desastrosas. Pero cuando escucho el recordatorio del Señor para que ponga “... *la mira en las cosas del cielo, y no en las de la tierra ...*” (Colosenses 3:2), ¡CUIDADO!

Cuando me doy cuenta que soy una rama de mi Salvador resucitado, estirándome hacia el cielo:

- La Palabra de Dios adquiere un nuevo significado que afecta todas las áreas de mi vida al deleitarme y apoyarme en su verdad vivificante.
- Amar a los demás me libera de los espacios cerrados que me rodean.
- Servir a Jesús sostiene mis convicciones con respecto a lo que es más importante de este lado del cielo.

Al vivir en mi verdadero elemento sigo creciendo a un ritmo constante, avanzando poco a poco hacia el día en el que me levantaré en resurrección de una tumba terrenal. Sí, soy una nueva creación que está esperando florecer en pleno bajo la poderosa mano de Dios. Haz que me acerque más a ti cada día, Señor; quiero estar contigo siempre.

*“Yo me regocijaré grandemente en el Señor; mi alma se alegrará en mi Dios. Porque él me revistió de salvación; me rodeó con un manto de justicia; ¡me atavió como a un novio!, ¡me adornó con joyas, como a una novia! Así como la tierra produce sus renuevos, y así como el huerto hace que brote su semilla, así Dios el Señor hará brotar la justicia y la alabanza a los ojos de todas las naciones.”* Isaías 61:10-11

Una persona completamente nueva... ¡creciendo de adentro hacia afuera! Ya no soy la misma; ¡una nueva vida ha comenzado! ¡Incluso en los días en que tiendo a olvidar esto, Jesús vive! Puedo confiar en que el Señor cumplirá sus propósitos para mí; puedo descansar en la seguridad que su amor trae a mi corazón: mi Creador será absolutamente fiel en completar la tarea que ha comenzado. De la semilla al brote y de la planta a la flor, esta vida dentro de mí florecerá un día con brillo, estallando en la presencia de Dios con una alegría radiante. Desde adentro hacia afuera, esta vida en crecimiento ya ha comenzado.

## La buena creación de Dios

*“De modo que si alguno está en Cristo, ya es una nueva creación; atrás ha quedado lo viejo: ¡ahora ya todo es nuevo!” 2 Corintios 5:17*

¿Tienes momentos en los que dudas de que estás siendo cambiado de adentro hacia afuera? ¿Te cuesta aceptar tu combinación única de rasgos de personalidad y características físicas, la forma especial en que Dios ha creado tu espíritu, corazón, mente y cuerpo? ¿Te resulta difícil aceptar que eres una persona completamente nueva por dentro, más allá de cómo te sientas con respecto a ti y tu cuerpo en este momento?

El pastor Walter Trobisch describe de la siguiente manera una sesión de asesoramiento grupal con una mujer joven atrapada en una lucha de identidad particularmente dolorosa:

“Era una hermosa joven escandinava: el cabello largo y rubio le caía sobre los hombros. Con gracia se sentó en el sillón que se le ofrecía y nos miró con ojos azules profundos y vívidos ... Cuando discutimos sus problemas, volvimos una y otra vez a un tema básico que parecía estar en la raíz de todos los demás. Era el problema que menos esperábamos cuando entró en la habitación: no podía amarse a sí misma. De hecho, se odiaba tanto a sí misma, que estaba a solo un paso de poner fin a su vida.

“Le señalamos los aparentes dones que tenía: era buena estudiante, su apariencia externa nos había causado una impresión favorable. Pero no pareció dar resultado: se negó a reconocer nada bueno en sí misma. Tenía miedo de que cualquier cosa buena que pudiera tener significara ceder a la tentación del orgullo ... y sentirse orgullosa significaba ser rechazada por Dios. Había crecido en una familia religiosa y había aprendido que la auto depreciación y negación eran la única manera de encontrar la aceptación de Dios”.

Aunque la auto depreciación a menudo nos llega disfrazada de humildad, sus efectos devastadores causan daños espirituales, emocionales y físicos. Allí encontramos las raíces de afecciones como la depresión, los pensamientos suicidas, los trastornos alimentarios (incluidas la anorexia, bulimia, alimentación compulsiva y dietas crónicas), el odio a uno mismo, el vernos como víctimas, el abuso de sustancias y el abandono de uno mismo.

Como señaló el Dr. Trobisch, los cristianos no estamos exentos de esos sentimientos de vergüenza, aunque creemos que Jesús murió para ganar el perdón por todos nuestros pecados y todas sus consecuencias. Muchos de nosotros, como la joven en la historia anterior, creemos que no merecemos el favor y la misericordia de Dios. Por lo tanto, podemos terminar involucrándonos en estilos de vida, comportamientos y actividades autodestructivas que pueden causar enfermedades espirituales, emocionales y físicas, un estado de malestar que nos roba la energía, la alegría y el sabernos creaciones de Dios amados y perdonados. ¿Pero es esta realmente la manera en que Dios quiere que vivamos?

No, no lo es. Cuando nos maravillamos en lo que significa “nacer de nuevo” en el reino de Dios y ser “hechos nuevos” a través de Cristo, algo sorprendente comienza a suceder: comenzamos a aceptar la bondad de Dios hacia nosotros y crecemos en nuestra capacidad para recibir, cuidar y usar los regalos que nuestro Padre nos ha dado, incluyendo nuestra mente y cuerpo.

¿Puedes creer hoy que Dios te ama con amor eterno y que te está llamando a aceptar y apreciar los dones que te ha dado para su gloria? Quizás puedas. Pero si no puedes, no desesperes. En cambio, pídele a Jesús que te ayude a entregarle a él tu vergüenza. Confía en él tus miedos más íntimos. Pídele a Dios que te guíe. Confía tu espíritu, alma, mente, corazón y cuerpo al cuidado del Señor.

## Buscando el equilibrio

*“Toda buena dádiva y todo don perfecto descienden de lo alto, del Padre de las luces, en quien no hay cambio ni sombra de variación.” Santiago 1:17*

En el libro de los Salmos encontramos muchas verdades eternas a las cuales podemos recurrir cuando buscamos la fortaleza, la sanación y la esperanza de nuestro Creador. Considera este grito de exaltación:

*“¿Dónde puedo esconderme de tu espíritu? ¿Cómo podría huir de tu presencia? Si subiera yo a los cielos, allí estás tú; si me tendiera en el sepulcro, también estás allí. Si levantara el vuelo hacia el sol naciente, o si habitara en los confines del mar, aun allí tu mano me sostendría; ¡tu mano derecha no me soltaría! Si quisiera esconderme en las tinieblas, y que se hiciera noche la luz que me rodea, ¡ni las tinieblas me esconderían de ti, pues para ti la noche es como el día! ¡Para ti son lo mismo las tinieblas y la luz!*

*Tú, Señor, diste forma a mis entrañas; tú me formaste en el vientre de mi madre! Te alabo porque tus obras son formidables, porque todo lo que haces es maravilloso. ¡De esto estoy plenamente convencido! Aunque en lo íntimo me diste forma, y en lo más secreto me fui desarrollando, nada de mi cuerpo te fue desconocido. Con tus propios ojos viste mi embrión; todos los días de mi vida ya estaban en tu libro; antes de que me formaras, los anotaste, y no faltó uno solo de ellos.” Salmo 139:7-16*

Cuando leo este pasaje, es como si escuchara que el Señor me dice: “Eres un testimonio vivo de mi obra creativa. No hay nadie como tú en mi creación. Eres una mujer adorable con un valor personal duradero, única en el universo, completa en Cristo, y estás yendo al cielo. Siempre te he conocido y te he amado, desde el primer momento de tu existencia. Nada puede separarte de mi amor inquebrantable”.

El saber quién somos en Cristo nos permite aceptarnos desde el punto de vista de Dios, en lugar de pensar que debemos medirnos de alguna manera contra los estándares culturales de salud y felicidad. Como hijos de Dios, encontramos nuestra verdadera identidad en algo más allá de nosotros mismos: basamos nuestra confianza en lo que Jesús ha logrado en nuestro nombre y no en nuestros propios logros. Pero, como todavía tenemos que descartar por completo la vieja naturaleza contenida en nuestra carne que seguirá siendo parte de nosotros hasta que nos reunamos con el Señor, el darnos cuenta de quién somos y hacia dónde nos dirigimos requiere nuestra atención. Dado que vivimos en entornos sombríos, es natural que a veces perdamos de vista las realidades celestiales.

Aun así, podemos aprender una manera equilibrada de cuidarnos de acuerdo a la verdad bíblica duradera, así como estrategias científicamente probadas que contribuyen a nuestro bienestar. Así como debemos evitar basar nuestra autoestima en nuestras habilidades y logros, también debemos evitar basar nuestra autoaceptación en otro extremo: es decir, vernos como personas sin valor, incompetentes e indignas de ser amadas que jamás podrán lograr nada física, emocional, intelectual o espiritualmente.

## **Carpas, templos y vasos de barro**

*“... no son dueños de sí mismos... Porque ustedes han sido comprados... Por lo tanto, den gloria a Dios en su cuerpo.” 1 Corintios 6:19b, 20*

“En ausencia de cualquier otra prueba, el pulgar me convencería de la existencia de Dios”, dijo Isaac Newton.

¿Te has dado cuenta, así como este famoso físico, cómo se refleja la sabiduría de Dios en la maravilla de tu diseño?  
¿Aprecias y aceptas tu belleza física y alabas a Dios por la maravilla del intrincado diseño de tu cuerpo, de pies a cabeza, por dentro y por fuera, lo que se ve y lo que no se ve?

Nunca he logrado mantenerme en silencio ante el asombro que siento por la obra de Dios: el cuerpo humano. No dejo de asombrarme de sus múltiples complejidades, su necesidad de un equilibrio continuo y su capacidad para llevar a cabo tantas funciones diferentes, independientemente de mi nivel consciente de cooperación. Cada vez que tengo el privilegio de ver a un recién nacido respirar por primera vez, me cuesta creer que ese bebé comenzó apenas nueve meses atrás como dos células microscópicas.

Cada uno de nosotros entramos en la vida de esa manera aparentemente milagrosa, y día a día fuimos avanzando por un camino complejo y bien organizado que nos convirtió en quienes somos hoy. Tú y yo somos individuos intrincadamente diseñados, cada uno con un conjunto único de capacidades y características físicas, emocionales e intelectuales dadas por Dios para llamarlas nuestras.

No estamos aquí por accidente. Hemos sido diseñados exclusivamente. Somos amados por nuestro Creador viviente. Pero, habiendo dicho estas cosas, hay algo que me gustaría agregar.

Es un hecho ineludible hoy: nuestra sociedad idealiza el físico. Las imágenes de cuerpos delgados y sexualmente atractivos magnificadas por los medios de comunicación parecen estar en todas partes: desde las portadas de revistas hasta las carteleras imponentes ubicadas estratégicamente a lo largo de la interestatal local. Las modelos y actrices más populares son más delgadas que el 95 por ciento de la población femenina en los Estados Unidos, donde el 60 por ciento de las mujeres usan talla 12 o más.

¿Es de extrañar entonces que muchos de nosotros hoy, cristianos y no cristianos por igual, experimentemos una especie de insatisfacción crónica con nuestra apariencia?

Como resultado, cada año se gastan millones de dólares en la eliminación de arrugas, trasplante de cabello, estiramientos, cirugía estética, succiones, implantes, etc. Sabemos que la forma en que nos vemos influye significativamente en con quién nos casamos, cuánto dinero ganamos y si los demás, al menos inicialmente, nos aceptarán o rechazarán.

Pero lo que es realmente importante es lo que tú y yo vemos en el espejo. Nuestras actitudes acerca de cómo se ve nuestro cuerpo tienen un impacto poderoso en la forma en que pensamos y sentimos acerca de nosotros. Es hora de que nos demos un descanso. Para bien.

Nuestro cuerpo se beneficia con nuestro cuidado amoroso: merece nuestra administración sabia en lugar de nuestra constante crítica y desprecio. Las Escrituras nos enseñan que nuestros cuerpos son templos de Dios, el lugar donde reside el Espíritu Santo (1 Corintios 6:19). La Biblia también enfatiza claramente que el cuerpo humano es una tienda temporal que abandonaremos en el momento de la muerte física (2 Corintios 5:1-5), un importante recordatorio de que nuestro valor duradero no reside en nuestros cuerpos, lo que el apóstol Pablo apropiadamente llamó “vasos de barro” (2 Corintios 4:7).

Un día vamos a recibir una forma completamente nueva que “resucitará en incorrupción... en gloria ... en poder... en un cuerpo espiritual” (1 Corintios 15:42-44). Hasta entonces, es nuestra responsabilidad honrar lo que Pablo describió como nuestros cuerpos “corruptos”, “deshonrosos”, “débiles” al verlos desde la perspectiva bíblica, en vez de desde el enfoque de nuestra cultura.

Algo hermoso sucede cuando dejamos de lado el miedo, la vergüenza y la ansiedad que sentimos por la forma en que vemos y aceptamos nuestro cuerpo lleno de imperfecciones como un regalo de Dios. Cuando dejamos de preocuparnos por ciertos aspectos de nuestra apariencia (cabello gris, arrugas, caderas anchas, barbilla doble o abdomen sin tonar, por ejemplo) y sonreímos ante el reflejo imperfecto que vemos en el espejo, aprendemos a apreciar nuestro cuerpo con el humor y la gracia que solo Dios puede dar.

Necesitamos hacer las paces con nuestro cuerpo, incluyendo la forma en que se ve y funciona. Lograr el equilibrio en la forma en que vemos y cuidamos nuestra forma física y apariencia requiere una cierta medida de autoaceptación. Y a medida que aprendemos a apreciar nuestra singularidad dada por Dios, altamente individualizada, maravillosamente hecha con genuina alegría y humildad, vamos obteniendo una satisfacción pacífica con nosotros mismos que el mundo no puede darnos. Nuestra apariencia, la forma en que nos vemos, ya no es un factor determinante de nuestra identidad. Lo que nos importa más, entonces, es la forma en que estamos siendo formados para estar en Cristo.

¿Dónde debemos buscar hoy para “encontrarnos”? ¿En el áspero reflejo del espejo del pasillo, o como un reflejo de la vida eterna del Señor que está dentro de nosotros? ¿Parados mirando los números cambiantes de la báscula del baño, o sobre el fundamento sólido de nuestra identidad en Jesucristo?

## Haciendo nuestra parte

*“Pero ya sea que estemos ausentes o presentes, siempre procuramos agradar a Dios.” 2 Corintios 5:9*

¿Alguna vez has notado lo emocionante que es el simple hecho de tomar una bocanada de aire fresco cuando va acompañado de un sentimiento de aprecio por la vida? Algunos de los aspectos más agradables de nuestras vidas están relacionados con la dimensión física de nuestra existencia. Quizás es por eso que existe una línea tan fina entre disfrutar de la salud e ir en busca de la sensualidad.

El impacto de nuestros hábitos personales en la calidad de nuestra vida tiene amplias consecuencias. Nuestro cuerpo ha sido diseñado para tocar armonías intrincadamente orquestadas con nuestra mente y espíritu. Si una parte se desafina,



toda la sinfonía se verá afectada. Enfatizar solo lo externo no es suficiente. La forma en que lucimos es solo una parte de lo que somos: la salud es un estado de bienestar mental, emocional, físico y espiritual, no solo la ausencia de enfermedad. Por lo tanto, de acuerdo con esta definición, ¡nadie está siempre perfectamente sano!

Si bien alguien puede parecer estar bien, su aspecto no puede dar una imagen completa de su estado de bienestar espiritual, emocional y físico. Los cristianos somos conscientes de lo débil que una persona puede volverse espiritualmente y aún ser considerada “saludable”. Los estándares actuales de aptitud física a menudo no abordan este principio esencial de la vida.

La realidad central en nuestras vidas se basa en la presencia de Jesucristo como nuestro Señor y Salvador y su obra de perdón. Sin esto, llevar un estilo de vida saludable en última instancia es irrelevante, ¿no es así? Recuerda: nuestro Creador quiere cambiarnos de adentro hacia afuera. La forma en que vivimos está diseñada para ser un reflejo de nuestra fe en cada dimensión de nuestra vida. Lento pero seguro, Dios nos está restaurando al revestirnos con *“la nueva naturaleza, la naturaleza del nuevo hombre, que se va renovando a imagen del que lo creó.”* Colosenses 3:10

Pero llevar un estilo de vida saludable implica algo más que estar “completo” espiritualmente: significa hacer nuestra parte para cambiar nuestros hábitos y ser conscientes del impacto de nuestro comportamiento en nuestro espíritu, mente, corazón y cuerpo.

Más allá de lo que hayas hecho en el pasado o lo que hagas en el futuro, puedes dar un paso a la vez. Tal vez hoy signifique salir a caminar o comer fruta, en lugar de pastel de nuez después de la cena. Mañana puede ser comer yogurt congelado por la tarde, pero decir no a las patatas fritas en la noche. La próxima semana quizás descubras que necesitas tomarte un tiempo para reducir tu estrés y relajarte por unas horas sin hacer nada, lejos del teléfono y las frecuentes interrupciones.

Desarrollar un plan de acción personal puede proporcionarte un punto de referencia que te ayude con tus decisiones diarias relacionadas con la salud. A continuación compartimos algunas ideas.

## Ideas básicas para promover tu bienestar

1. Llevar un régimen de comidas balanceadas, manteniéndose dentro de las necesidades calóricas diarias. Limitar la cantidad de sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos que se consume.
2. Realizar actividad física en forma regular. Antes de comenzar con cualquier ejercicio, consultar con el médico.
  - ✓ Caminar, nadar, montar en bicicleta, correr y realizar ejercicios aeróbicos de bajo impacto son todas formas excelentes de promover la salud cardiovascular, mientras que ciertos ejercicios de estiramiento y fortalecimiento permitirán que tu cuerpo se recupere más fácilmente de las tensiones que se le imponen.
3. Hacer lo posible por dormir ocho horas cada noche.
  - ✓ Tratar de acostarse a la misma hora cada noche.
  - ✓ Evitar el uso de electrónicos en el dormitorio.
  - ✓ Dormir en una habitación oscura y fresca.
4. Las emociones también se enferman.
  - ✓ La depresión, culpa y ansiedad son tratables con la ayuda de un médico o consejero.
5. El fumar, abusar de bebidas alcohólicas o drogas no solo causa enfermedades físicas a veces mortales, sino que también puede llegar a destruir familias.
  - ✓ Cada día Dios nos da una nueva oportunidad de empezar de nuevo. De nosotros depende poner los medios para buscar y encontrar la ayuda que necesitamos, pidiéndole a Dios que nos dé la fuerza necesaria para hacerlo. Él promete estar con nosotros en cada paso del camino y hasta el fin de nuestros días.

6. Dedicar tiempo a la relación de pareja.

- ✓ ¿Estás satisfecho con la intimidad que tienes con tu cónyuge? Si no lo estás, ¿qué cambiarías? Sé honesto sobre lo que cambiarías si pudieras, y háblalo con tu cónyuge. Mantén la mente abierta para poder escuchar lo que tu pareja está diciendo.
- ✓ El relacionamiento sexual de la pareja permite que hombre y mujer aprecien y expresen las diferencias con que fueron diseñados por su Creador, a fin de que ambos tengan placer. Cuando logramos comprender la imagen completa de la sexualidad humana, se amplía nuestra capacidad para el gozo mutuo.

7. Dedicar tiempo a los seres queridos y a Dios.

- ✓ Muchos pasamos muy poco tiempo con nuestras familias o con Dios, lo cual no ayuda a nuestro bienestar espiritual, físico y emocional. El amor toma tiempo: el tiempo que pasamos juntos con quienes amamos.
- ✓ El tiempo que invertimos en momentos significativos con nuestros seres queridos y con el Señor en oración, reduce el estrés diario y produce resultados duraderos, incluida la renovación espiritual.

8. Dedicarse a los "otros" en la vida.

- ✓ La forma en que nos relacionamos con los demás juega un papel clave en el bienestar personal. Al leer lo que el Nuevo Testamento dice sobre los "otros", piensa cómo se aplica eso a los "otros" que te rodean:
  - *"Vivan en paz unos con otros ..."* (Marcos 9:50).
  - *"Ámense unos a otros ..."* (Juan 13:34).
  - *"Sírvanse los unos a los otros por amor ..."* (Gálatas 5:13).
  - *"Sean humildes y mansos, y tolerantes y pacientes unos con otros, en amor ..."* (Efesios 4:2).
  - *"Sean bondadosos y misericordiosos, y perdónense unos a otros ..."* (Efesios 4:32).
  - *"Cultiven entre ustedes la mutua sumisión ..."* (Efesios 5:21).
  - *"El Señor aumente el amor entre ustedes y hacia los demás ..."* (1 Tesalonicenses 3:12).

Dios te ama ... punto. Dios te ama sin ningún requisito ni esperando nada a cambio. Te ama aun cuando no te alimentas correctamente, no haces ejercicio, consumes drogas o abusos del alcohol. Te ama cuando estás bien y cuando estás estresado, con depresión o ansiedad. Te ama cuando estás feliz y satisfecho en tu vida de pareja y también cuando estás pasando por aguas turbulentas.

Y porque te ama, le duele cuando no estás bien.

Es por eso que te invita a que dejes de mirar tus defectos, deficiencias e imperfecciones y fijas tu mirada en la vida nueva que él te ofrece, donde puedes encontrar descanso para tu alma y comenzar a elegir un estilo de vida más saludable.

*"El Señor está en medio de ti, y te salvará con su poder; por ti se regocijará y se alegrará; por amor guardará silencio, y con cánticos se regocijará por ti"* (Sofonías 3:17).

Cuando, con la ayuda de Dios, comenzamos a dejar de lado nuestros patrones de vida antiguos, comenzamos a caminar con Jesús en libertad. A medida que experimentamos la compañía continua de nuestro Salvador resucitado, somos fortalecidos y apoyados por las increíbles bendiciones de su gracia, fidelidad, misericordia y amor.

Señor, creo en el poder de tu Espíritu dador de vida que me ha liberado del pecado y la muerte. Mi nueva vida es un reflejo de tu amor eterno, por lo que no voy a desanimarme mientras me vas renovando día a día. Ayúdame a confiar cada vez más en ti y a descansar en tu fuerza y sustento y no en las cosas temporales. Padre, te doy gracias porque sé que, en tu fidelidad, terminarás la obra que has comenzado en mí.





© 2019 CPTLN  
Todos los derechos reservados.

Cristo Para Todas Las Naciones es la división hispana de Lutheran Hour Ministries,  
un ministerio cristiano mundial cuya misión es  
*Llevar a Cristo a las naciones, y las naciones a la iglesia.*

Las citas bíblicas han sido tomadas de la Biblia Reina Valera Contemporánea,  
Copyright © 2009, 2011 Sociedades Bíblicas Unidas.

6BS77