

HÁBITO NÚMERO DOCE

LA BUENA SALUD PUESTA AL SERVICIO DE LO ESPIRITUAL

“...glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo...” (1 Corintios 6:20)

La persona tiene la obligación ineludible de rendir honor y gloria a Dios por la eternidad. Eso significa que absolutamente todo – actitud y hábitos relativos a nuestra salud física incluidos – han de estar sometidos a Él para gloria suya. Un cuerpo saludable y en buena forma física causa mejor impresión. Los cristianos, además, tiene una razón añadida para mantener una disciplina de cuerpo, mente y espíritu: rendir con todo ello gloria a Dios. La mayoría de los hábitos que ha de cultivar el creyente guardan relación con un deseo de ser bellos espiritualmente. Aun así, los creyentes deberíamos ocuparnos también de dar gloria a Dios cuidando de nuestro físico y de nuestra salud. En este capítulo vamos a ver cómo un organismo libre de excesos da testimonio de una forma de vida recomendable en un creyente. Todo lo cual redundará en una mayor honra en virtud de una conducta comedida y una actitud de sometimiento espiritual.

Dos son los extremismos que es preciso evitar. El primero es el ocuparse exclusivamente de lo espiritual descuidando el cuerpo. Eso puede desembocar en hábitos que sean perjudiciales para nuestra salud. En la sociedad actual hay quien glorifica al cuerpo hasta el extremo de idolatrarlo. Pero esa adoración de lo físico supone igualmente una equivocación. Las Escrituras nos presentan un modelo en el que el equilibrio entre ambas partes viene a ser la clave. Lo espiritual siempre tendrá un rango superior a lo material, pero eso no justifica que descuidemos nuestro físico. Como creyentes estamos llamados a ejercer un auto-control que rinda gloria al Señor en nuestro cuerpo por ser templo del Espíritu Santo. Si hay alguna dolencia específica, como puede ser un problema de la glándula tiroides, se aplicarán entonces otros principios. Dios nos ha dado un cuerpo individual. Y nuestra obligación es cuidarlo en la medida que nos sea posible.

PARA MAYOR GLORIA DE DIOS

Hay suficientes casos de sanidad en la Biblia – con independencia de cuál creamos que pueda ser su vigencia en la actualidad – como para concluir que Dios se interesa por nuestra salud. La salud es el objetivo final que hace que sea apreciada la sanidad. Jesús dijo que un hombre nace ciego, no por causa de sus pecados, sino para que se manifieste la gloria de Dios. De lo que se deduce que es el hecho de sanarlo lo que rinde esa gloria, y no la dolencia como tal. La recuperación de la vista da fe de la gloria de Dios. Dicho con otras palabras, la salud es lo deseable, no la dolencia. La sanidad de Job fue ocasión de glorificar a Dios, pero, aun así, es la salud en sí lo que presta valor a la acción de sanidad que viene a restaurarla.

Tenemos aquí una ilustración espiritual. En un mundo perdido en su pecado, el llevar una vida saludable y útil es mejor que caer en un estado que pide redención. Y aun siendo la redención una realidad maravillosa allí donde se necesite, el no tener necesidad de ella es aún más maravilloso – la redención como tal es prueba indirecta de ello. El

preservar la salud es mejor que tener que restaurarla dado que el estar enfermo ha sido el motivo de su restablecimiento. El poder disfrutar y utilizar la energía vital para cumplir nuestra misión en el mundo presente es mejor que experimentar su falta y tener que recobrarla. Nos gozamos en el número creciente de personas que están recibiendo en todo el mundo el don de las sanidades en respuesta a una oración en fe. Con todo, hay ciertas dolencias – con inclusión de todas aquellas que Dios desea sanar – que pueden ser evitadas con cuidados preventivos. Como acto de obediencia y sumisión a la soberanía de Dios, hemos de disciplinar nuestros cuerpos mediante unos hábitos que proporcionen y mantengan un buen estado físico. Siempre será mejor comer adecuadamente, hacer el ejercicio necesario, y descansar en su momento, que verse en la necesidad de restaurar mediante la sanidad una salud que podríamos haber mantenido. ¿Qué rinde mayor gloria a Dios, nuestra obediencia y seguridad – o Su rescate?

Los griegos, en mayor medida que los hebreos, eran culpables de un desmedido culto a la belleza de un cuerpo sano. Puede que el apóstol Pablo tuviera eso presente cuando le advirtió a Timoteo que, “el ejercicio corporal para poco es provechoso, pero la piedad para todo aprovecha” (1 Timoteo 4:8). Es evidente que el ejercitarnos en todo aquello que es de la fe, para promoción del evangelio, siempre será más conveniente; y así se enfatiza en la mayor parte de este libro. Sin embargo, el buen estado de nuestra salud también contribuye a hacernos útiles para el servicio a Dios. Un organismo que funciona adecuadamente nos permitirá orar, ayunar, estudiar y trabajar según sea necesario. El cristiano sabe que la salud que disfruta y la energía de la dispone forman parte de un propósito eterno. Ese deseo va más allá de la mera fortaleza física y el buen aspecto externo que preocupaba a los griegos. Esa es la diferencia básica entre el cristiano responsable que pone ante todo su cuerpo al servicio de Dios y aquél que se plantea primordialmente su propio físico.

El auto-control es un fruto del Espíritu (Gálatas 5:23). En el listado de virtudes que el apóstol Pedro hace en su epístola (2 Pedro 1:6), se enfatiza que la necesidad de aunar dominio propio y conocimiento. Dios quiere que colaboremos con Él, y será así en la medida que nuestra persona lo posibilite. El hecho de que Él puede servirse mejor de aquellos que evidencien los frutos propios del Espíritu – amor, gozo, benignidad, etc. – hace que tenga sentido cooperar ejerciendo control sobre uno mismo. En la Palabra se nos insta a rendir honor y gloria a Dios con nuestro cuerpo (1 Corintios 6:20). Eso supone algo más que un correcto comportamiento moral, implicando necesariamente un cuidado y una disciplina. Si nuestro cuerpo puede ser ofrecido como sacrificio vivo a Dios (Romanos 12:1), ¿no deberíamos aspirar a que fuera en las mejores condiciones?

El conocimiento de una persona a nivel profundo nos enriquece. Aun así, la primera impresión que recibimos es la de la apariencia externa – el cuerpo que vemos. Samuel reparó en el bello aspecto de Eliab, pero Dios le reconvino, porque ciertamente Él no mira “lo que mira el hombre; pues el hombre mira lo que está delante de sus ojos, sino que miro el corazón” (1 Samuel 16:7). Es un gran motivo de gozo saber que Dios va más allá de lo meramente externo y conoce nuestros pensamientos y nuestra motivación. Pero para poder hacer notoria esa gloria interna a los hombres, necesitamos primero la ayuda de la salud externa –nuestro bienestar físico. El vestirnos con propiedad es lo correcto; y

el mantener nuestro cuerpo en buena condición física lo es igualmente. Ambas metas deberán ser nuestro objetivo por razones santas y espirituales. El poder glorificar a Dios es una razón espiritual para mantenerse en forma. La apariencia externa de nuestro cuerpo es algo importante.

Pero más importante es todavía que toda disciplina que practiquemos para mantener la salud venga a reflejarse en otras áreas de nuestra vida. La disciplina que ejerzamos ahí se verá reflejada asimismo en nuestra vida de oración y de sujeción en el Señor. El resultado será una mejor persona. El control que se aplica al cuerpo no es tan sólo una cuestión física – lo espiritual se beneficiará igualmente por ello. De igual modo, la ausencia de esa disciplina se dejará sentir también. Si nuestra verdadera meta es llegar a rendir el máximo por nuestro Dios, un cuerpo en buenas condiciones físicas es un requisito previo. La salud física discurre en paralelo con nuestra espiritualidad.

Lo espiritual se refleja en la manera en que utilizamos nuestra mente y nuestro cuerpo, no tan sólo en la adoración. El amor que le tenemos a Dios se hace patente en nuestro cuerpo en virtud de tres actividades físicas: el descanso, el ejercicio, y la dieta. Esas actividades merecen nuestra atención. Con un cuerpo en buenas condiciones físicas nos sentiremos mejor, tendremos mejor aspecto, rendiremos más en el trabajo, nos costará menos esfuerzo, disfrutaremos más haciéndolo, y podremos aspirar a una vida más larga. Todo eso puede ser de honra y gloria para el Señor, y nos ayudará a nosotros a avanzar hacia esa meta de consecución plena.

EL DESCANSO

Con frecuencia, pensamos en el sexto día de la creación, en el que Dios creó al hombre y a la mujer, como el momento cumbre del relato. Pero lo cierto es que esa categoría corresponde más bien al séptimo, cuando Dios descansó de su obra creadora. En ese día, Dios se detuvo para pasar revista y apreciar la hechura de sus manos y regocijarse en ello, declarando todo cuanto había hecho “bueno”. Esa debería ser, pues, la actitud a imitar y el ejemplo a seguir. El descanso que sigue a un trabajo provechoso ayuda a recuperarse. Dios instituyó la pausa sabática como una recomendación y una exhortación a seguir su divino ejemplo. ¿Cuál es la razón que lo justifica?

Dios nos conoce a la perfección, Él nos ha creado. Conoce nuestra composición fisiológica y sabe que necesitamos descansar de forma periódica de los trabajos y presiones de las responsabilidades cotidianas. Sabe igualmente de nuestro entramado psicológico y entiende que hayamos de apartar un tiempo para la reflexión y cuidado de nuestro componente espiritual. El tiempo que apartamos para rendirle adoración y culto a Dios es ocasión de renovación para nosotros. Esa es precisamente la razón de que Dios lo haya instituido. Esa cita semanal que tenemos con Él es un tiempo acotado para adoración, oración, instrucción, crecimiento, compañerismo, descanso y, por qué no, también gozo y expansión. Si tus responsabilidades lo permiten, el domingo es el día idóneo para reservárselo al Señor.

Si tu trabajo no te permite tener el domingo libre, aparta otro día de la semana para descansar. De no hacerlo así, estarás poniendo en peligro tanto tu salud física como la espiritual. Ese es el resultado inevitable de vivir ignorando nuestros privilegios como criaturas de hechura Divina, forzar nuestro organismo, y precipitar la pérdida de la salud. Pero Dios quiere evitarnos ese peligro. El día tiene horas suficientes para poder cumplir la voluntad de nuestro Dios. Y la semana consta de días bastantes para realizar la tarea encomendada. El excederse en ese cumplimiento supone incurrir en falta respecto a lo instituido por Él. Es necesario saber descansar y disfrutar de la compañía de Jesús.

¿Significa eso que tenemos que entender el descanso como algo hecho para el Señor? Pues, sí. Eso es exactamente lo que estamos llamados a hacer. Habrá momentos en los que cesar en nuestras actividades para deleitarnos en “delicados pastos” (Salmo 23:2) pondrá a prueba nuestra fe. En ese punto, la obediencia será algo superior, por evidenciar una renuncia a nuestros propios planes. Dios quiere que hagamos pausas para reponernos. El descanso sabático no es sinónimo de la holgazanería. Descansamos un día a la semana porque, entre otras razones, somos conscientes de que un cuerpo que ha recuperados sus energías rinde más y mejor en su trabajo con un esfuerzo menor.

A mí me entusiasma mi trabajo, pero sé que necesito descansar. Como norma, procuro no trabajar los domingos. Pero, si me veo obligado a hacerlo, aparto otro día de la semana con ese fin. Ahora bien, no todas las actividades que pueden realizarse en un día de descanso suponen un verdadero tiempo de recuperación. El sentarse durante horas delante de un ordenador, pongamos por caso, no supone descanso alguno. Para que el organismo se recupere realmente, todos los sistemas que operan en nuestro cuerpo tienen que descansar. Eso supone permitir que el espíritu, la mente, las emociones, y el total de nuestro organismo experimente una pausa continuada. En el día libre, plantéate hacer cosas que sean muy diferentes a la rutina habitual del trabajo. Si eres un jugador de tenis profesional por ejemplo, no te dediques a entrenar en tu día libre. Si te pasas la semana sentado en un despacho, practicar algún deporte el día de descanso puede ser una buena forma de glorificar a Dios. Lo importante es tener presente que el descanso ha de suponer una recuperación a nivel físico, emocional y mental del agobio cotidiano.

El tiempo de descanso en la jornada diaria también es importante. Cuatro días a la semana, doy un respiro a mi cerebro dedicándome a jugar al baloncesto, o a correr y levantar peso. Al llegar la noche, cuando el organismo me avisa de que está fatigado, paro de trabajar casi de inmediato y me planteo hacer algo agradable, como dar un paseo con Char antes de retirarnos a dormir. El diablo puede querer vernos agotados, pero esa no es la meta de Dios. “Por demás es que os levantéis de madrugada, y vayáis tarde a reposar, y que comáis pan de dolores; pues a su amado dará Dios el sueño” (Salmo 127:2).

Los períodos más prolongados de descanso dentro del año, tal como se lo planteaban los judíos, pueden ser una buena alternativa. El pueblo israelita celebraba varias fiestas prolongadas al año, lo cual suponía un tiempo de descanso y renovación. Todos los años, Char y yo disfrutamos de un tiempo de vacaciones. Dado que el trabajo que realizo supone tener que viajar al extranjero, a veces por períodos prolongados, el

hecho de quedarnos simplemente en casa, sin realizar ninguna actividad, supone ya un descanso. Sean del tipo que sean, los períodos de descanso son algo muypreciado. Bien entendidos, sirven para recuperar fuerzas y ánimo para seguir adelante, y rara es la vez que no vuelvo al trabajo con renovado entusiasmo.

Hay obreros cristianos que parecen creerse en el derecho de trabajar sin descanso por considerar que lo que están haciendo es muy importante. Creen, y con razón, que lo que hagan aquí tendrá su repercusión en el destino eterno de su alma; pero en lo que no tienen razón, sin embargo, es en que no deban parar de vez en cuando para descansar. La importancia misma de su trabajo es la que debería llevarles a pensar en la necesidad, o casi obligación, de marcarse unas pautas alternas de trabajo y descanso que les permita vivir y rendir mejor y durante más tiempo. Los pastores y responsables de iglesia suelen ser los primeros en saltarse el tercer mandamiento – instituido por Dios para beneficio común. Y dado que las leyes de Dios son buenas para todos, ese “Recordad que el Sábado Día Santo es manteniéndolo puro” podría ser parafraseado, diciendo: “Bueno es para la persona disfrutar del Día del Señor y mantenerlo separado de los restantes días de la semana.” La raíz de la palabra “santo” significa “apartado.” Y para aquellos pastores cuya tarea les mantiene ocupados todo el domingo, esa misma idea podría expresarse así: “Si tus responsabilidades te mantienen ocupado todo el domingo, bueno te será apartar otro día para tu disfrute y descanso.”

El demonio es lo suficientemente listo como para no atacar frontalmente a un pastor entregado al evangelio. En vez de tratar de hacernos parar interponiéndose en nuestro camino, se llega a nosotros por detrás y sin previo aviso. Empieza entonces a empujarnos hacia delante con garra de terciopelo, sin tregua y sin descanso, aumentando la presión en la medida en que se lo permitamos, al tiempo que nos susurra al oído, “Más rápido, esfuérzate más, quédate más horas trabajando, no se te ocurra parar, acelera el ritmo, hay mucha gente que te necesita, recuerda cuántas cosas dependen de ti, las personas van perdiéndose sin nadie que les eche una mano, no les falles tú también, apresúrate, corre, trabaja un poco más.” Su objetivo final es que nos consumamos en el empeño. Lamentablemente, sus tácticas tienen demasiado éxito. Pero la cuestión es que Dios ama por igual al pastor y al creyente sencillo – y no va a conceder un día de descanso al creyente sin responsabilidades para negárselo al pastor comprometido. Un día de asueto pasado con la familia, los amigos, paseando por el parque o el campo, o en casa leyendo un buen libro, es un regalo que Dios quiere que aceptes y disfrutes. Si lo rechazas, será para perjuicio tuyo. Bien entendidos, los períodos de descanso forman parte indispensable del proyecto total. Con cada año que pasa, adquirimos más experiencia y podemos ser de mayor utilidad en la consecución del Reino de Dios. Tu colaboración es necesaria. Si nos detenemos a descansar no es porque nos desagrade el trabajo, sino porque queremos estar listos para servir durante más tiempo y en las mejores condiciones. Y, por paradójico que pueda parecer, cuanto mayor sea nuestra motivación para el trabajo, más firme tendrá que ser la disciplina para el necesario descanso. Descansamos para poder trabajar más, y mejor.

EL EJERCICIO

La Biblia fue escrita en los tiempos en los que imperaba la agricultura. En ese período, todo el mundo tenía oportunidades sobradas de hacer ejercicio físico en virtud de sus tareas agrícolas y la necesidad de desplazarse casi siempre a pie. El trabajo manual era tenido como algo bueno y saludable. “No hay cosa mejor para el hombre sino que coma y beba, y que su alma se alegre en su trabajo” (Eclesiastés 2:24). Pero, en esa misma Palabra también se nos dice que trabajemos durante seis días para poder descansar el séptimo. El trabajo en los tiempos bíblicos suponía esfuerzo corporal. ¿No cabe suponer que Jesús disfrutara por tener que andar? Lo cierto es que, aun sin hacer mención expresa de ello, el estilo de vida que se desprende de las enseñanzas bíblicas establece una ecuación entre salud y ejercicio. La era de la tecnología ha dado lugar a una manera de vivir que difiere en mucho de ese contexto agrario bíblico. Y algunos de los nuevos adelantos tendrán que ser enjuiciados más desde los principios fundamentales de índole general que en base exclusiva a unos mandamientos concretos. Así, en la Biblia no se dice nada de no tener que ver fotos de mal gusto u obscenas en Internet – por la sencilla razón de que no existía esa posibilidad en aquella época. Sin embargo, la mayoría de los cristianos estamos convencidos de que no está bien hacerlo. De igual manera, el ejercicio está en línea con las enseñanzas bíblicas respecto a las ocupaciones aunque no se mencione de manera expresa. Pero si nuestro trabajo supone esfuerzo corporal no será necesario hacer más ejercicio – bastante es la obligación diaria.

Decide de antemano qué tipo de entrenamiento es el más adecuado para ti. En teoría, deberá ser algo que te descansa la mente, te resulte agradable de hacer y se adapte a tus capacidades físicas. El ejercicio físico, aun practicado con moderación, siempre será mejor que no hacer ejercicio alguno. Pero, al igual que sucede con el principio de los dividendos decrecientes, se obtienen menos beneficios adicionales con la práctica exagerada de gimnasia o deportes que requieran mucho esfuerzo que mediante un ejercicio moderado realizado de forma asidua y constante. Averigua, además, cuál es el nivel de exigencia que mejor cuadra con tus posibilidades físicas. Particularmente, tiendo a sentirme un tanto anquilosado si hago menos ejercicio del acostumbrado. Si corro, me esfuerzo al máximo de mis capacidades. Y disfruto jugando al baloncesto por lo que tiene de competitividad y de trabajo en equipo. Nuestro propio carácter se redefine al admitir los fallos cometidos y aprender a encajar las críticas --¡aun cuando nos parezcan injustas! La vida se compone de etapas sucesivas y hay que saber ir adaptándose a medida que se suceden.

¿Por qué nos sentimos tan bien cuando practicamos deporte? El esfuerzo que se le pide al organismo hace que entre en funcionamiento la producción de ciertas sustancias químicas que tienen un efecto rejuvenecedor. El cerebro segrega entonces beta-endorfinas que hacen que tengamos mayor vigor a la vez que ponen a punto nuestro sistema auto-inmune a corto y a largo plazo. Las endorfinas amortiguan el posible dolor que provoca el ejercicio haciendo que experimentemos una “subida” de lo más saludable. La práctica del aeróbic de forma continuada viene a asegurar los beneficios de una segregación moderada de endorfinas. Beneficios, por cierto, que se dejarán notar al pasear en el parque o por el campo, o mientras estés compitiendo en algún deporte. El ejercicio también sirve para quemar el exceso de grasa. Por cada kilo de grasa de más, el

corazón tendrá que hacer un esfuerzo extra para conseguir que la sangre circule por 200 kilómetros extra de capilares (esas venillas menores entre las venas y las arterias). Pero si el peso que el organismo tiene que soportar es menor, contaremos con energías extra para actividades más creativas.

Evidentemente, no siempre va a ser posible hacer ejercicio en serio tres veces a la semana. Una opción alternativa son los paseos intercalados en la propia jornada de trabajo. Y hay que saber aprovechar cualquier oportunidad que se presente de hacer algo de ejercicio adicional. Además de pasear, tampoco estará de más montar en bicicleta, correr, bailar, o patinar.

EL EJERCICIO EN LA JORNADA DIARIA

Durante el verano de 2000, tuve que viajar a seis países diferente, en dos continentes distintos, en tan sólo seis semanas. En el curso de ese mes y medio, llevé a cabo 68 presentaciones, e impartí nueve cursillos completos de capacitación de líderes cristianos. La realización del programa en su totalidad vino a suponerme el mayor reto profesional hasta el momento.

Kenia fue el último país que visité antes de pasar a Asia. Los nativos del país tienen fama de ser grandes corredores, así que pensé que sería divertido correr allí. Durante mi estancia, hice dos presentaciones distintas en un período de seis días. Entremedias, encontré tiempo para hacer una marcha rápida montaña arriba, cerca de un lugar llamado Kapenguria, en el norte del país. Empecé el recorrido pasadas las cuatro de la tarde, tras dar fin a cuatro sesiones de estudio de una hora cada una, en una zona no muy frecuentada. A esa hora, mucha gente volvía a casa después de la jornada de trabajo o estudio, y no pocos se paraban para observar cómo corría con decisión aquel extranjero calvo. Muchos de ellos me saludaban agitando la mano – al tiempo que reían y se daban codazos divertidos por el espectáculo que yo ofrecía. Algunos incluso corrieron a mi lado durante algún tiempo.

Al cabo de 50 minutos, me encontré en lo alto de la montaña, rodeado de los hermosos árboles típicos de esa parte del mundo. De repente, un chaparrón inesperado dejó todo completamente empapado. El esfuerzo de las clases impartidas y las diversas conferencias me habían agotado a nivel mental. Pero, ahora, ese otro tipo de esfuerzo, tan distinto, me revitalizaba infundiéndome nuevas energías. Al empezar a correr de nuevo (esta vez montaña abajo, empapado, y salpicando agua con cada paso que daba), muchos de los que me habían visto pasar subiendo me contemplaban también en el regreso, pero bien resguardados en el porche de sus casas. El hecho de que la lluvia me hubiera sorprendido tras el esfuerzo y el acaloramiento de la subida, hacía que la lluvia me resultara refrescante. Y, de no haber tenido que concentrarme en respirar adecuadamente, yo habría sido el primero en echarme a reír de puro gozo mientras proseguía mi marcha sorteando los charcos del camino. El día siguiente lo empleé en nuevas tareas de mi ministerio; agradecido en lo más profundo por esa renovación de cuerpo y espíritu.

GLORIFICANDO A DIOS CON NUESTRA MANERA DE VIVIR

En los primeros tiempos de la historia de mi país, las infecciones se cobraban vidas por millares. Gracias a los avances de la ciencia y la medicina, el número se ha reducido drásticamente en la actualidad. Hoy en día, las muertes se producen en mayor número por trastornos degenerativos. Esos males tienen su principal causa en los hábitos de una determinada manera de vivir. Y no estoy haciendo alusión con ello a una posible inmoralidad sexual que acorte dramáticamente la esperanza de vida. Me refiero más bien a unos hábitos generalizados que pasan una exorbitante factura en los Estados Unidos. Un estudio llevado a cabo en el Hospital General de Massachussets puso de relieve que nada menos que un 86% de los pacientes internos estaban allí por trastornos directamente relacionados con una forma de vivir poco saludable. ¿Nos extraña entonces que muchas empresas hayan empezado ya a ofrecer a sus empleados gimnasia de mantenimiento?

Hasta hace unos 80 años, el 70% de los norteamericanos hacía ejercicio por medio de su actividad laboral y comía alimentos no refinados. En la actualidad, prácticamente la totalidad de la población ingiere alimentos de esa clase. Somos mayoría, además, los que no trabajamos manualmente. Nuestra manera de vivir ha cambiado de forma drástica. Y los hábitos diarios repercuten de forma directa en la esperanza de vida. Los otros tres factores de influencia son la adecuada atención médica, el medio ambiente y la carga genética. Los estilos de vida poco aconsejables se cobran más del 50% del porcentaje total de muertes. Dicho de otra forma, lo que comemos y bebemos, y el tiempo que dediquemos al ejercicio físico, afecta más a nuestra salud que la atención médica, el medio ambiente y la herencia genética combinadas. En realidad, de esos cuatro factores, el estilo de vida es el que más fácilmente podremos alterar. En cambio, poco podremos hacer respecto a la asistencia médica y el medio ambiente. Tampoco es mucho lo que se puede hacer todavía respecto a la genética; y hay que tener en cuenta, además, que este factor tan sólo supone un 25% de los factores causantes de obesidad, mientras que el estilo de vida en su totalidad es responsable del 75% restante. Dicho en otras palabras, es nuestra forma de vivir, y no nuestra constitución física, lo que más afecta a nuestra salud en general y a la esperanza de vida en particular.

LOS BENEFICIOS DE UNOS HáBITOS SALUDABLES

Estos son los seis hábitos básicos de una forma de vivir saludable: respetar un horario en las comidas (especialmente en el desayuno) y evitar “picar” entre horas, mantener un peso estable, hacer ejercicio con moderación, dormir de siete a ocho horas diarias seguidas, no fumar, y abstenerse de bebidas alcohólicas o tomarlas con moderación. Los estudios al respecto han puesto de relieve que a la edad de 45 años, si se siguen estas pautas, se puede llegar a vivir hasta los 78 años; mientras que si tan sólo se observan tres de ellos, la esperanza de vida baja a 67 años. Eso quiere decir que pueden añadirse 11 años más a la propia existencia mediante la práctica de esos seis sencillos hábitos. Hay pueblos en los que la gente llega a los 100 años por alimentarse con una dieta pobre en grasas, colesterol, azúcar refinado, sal y calorías. Y todo ello como factor directo en la esperanza de vida.

La buena salud influye también en la calidad de vida. El hecho probado de que pueda aumentarse la esperanza de vida en 11 años gracias a una dieta adecuada, supone gozar asimismo de una mejor calidad de vida. ¿Conoces a alguien que esté quejoso por llevar una vida saludable? Todo el mundo aprecia el gozar de buena salud. Y al igual que la riqueza material supone más que la mera ausencia de pobreza, la salud es algo más que la ausencia de enfermedad. Como medida de precaución, toma buena nota de las seis cualidades físicas que Dios quiere que tengamos para gloria suya y beneficio nuestro: agilidad, potencia, pronta capacidad en la respuesta, equilibrio, velocidad, y coordinación adecuada. Y el conseguir estar en plena forma, con mejores reflejos, y moverse con mayor rapidez y agilidad es una cuestión de buena salud. ¿Quién no estará dispuesto, pues, a añadir todo eso a la lista de bendiciones?

Incluso en el caso de personas que no hayan hecho ejercicio ni practicado ningún deporte hace años, nunca será demasiado tarde para empezar. Hasta un anciano de 90 años puede adaptarse y disfrutar de los beneficios de un ejercicio físico moderado. El ejercicio proporciona beneficios desde el momento mismo en que se empieza a hacer. Ese beneficio se concretará en una mayor longevidad y una mejor vida que, a su vez, supondrá mayores defensas ante la enfermedad y una reducción en el gasto médico.

Es mucha la bibliografía especializada en estos temas. Consulta algunos libros y decídetelo por lo que mejor te pueda ir. Las teorías suelen dar razones para buscar el equilibrio entre ejercicio y dieta. Tú podrás añadir ahí la perspectiva espiritual del creyente. Dios puede ser glorificado también con nuestro cuerpo.

LA DIETA

La comida es un placer que Dios ha otorgado a sus criaturas y encierra un elemento de celebración. Según el Nuevo Testamento, “todo alimento es limpio” (Romanos 14:20). Pese a ello, y al igual que ocurre con otros placeres con un origen santo, su uso puede ser pervertido. En la Palabra se nos insta a controlar nuestros apetitos, sabiendo que el Espíritu Santo estará nuestro lado para ayudarnos a ejercer el dominio propio. En la Biblia, la glotonería y la aidez por el vino son vicios condenados por igual. El apóstol Pablo hace referencia a muchos que andan por ahí, “de los cuales os dije muchas veces, y aun ahora lo digo llorando, que son enemigos de la cruz de Cristo; el fin de los cuales será perdición, cuyo dios es el vientre, y cuya gloria es su vergüenza” (Filipenses 3:16-19). Ahora bien, ¿cómo hacer banquete para gloria de Dios sin propasarnos? ¿Cómo vamos a perder peso si nos hemos pasado de la raya? ¿Cuál es la mejor forma de alimentarse pensando en la salud?

Una alimentación equilibrada como hábito, unida a un ejercicio moderado, es siempre lo más aconsejable. Hay personas que, con el fin de perder peso, se ponen a dieta. Sin embargo, la cuestión es que, al tratar de perder peso en base a una disminución en el aporte calórico, el organismo recurre al tejido magro ¡con objeto de proteger la grasa acumulada! La parte del cuerpo que quisiéramos ver desaparecer, continuará ahí; en cambio, el tejido muscular que nos interesa conservar, sufrirá el ataque. Ese es el modo que tiene el cuerpo de protegerse. Cuando la ingesta de calorías es insuficiente, el cuerpo

reacciona previendo una escasez preocupante y conserva como puede las reservas de grasa. Al desistir de la dieta, el tejido muscular se recupera de nuevo, recobrándose al tiempo el peso anterior. Con las dietas, se le niega al organismo el alimento necesario. Sin ingesta de calorías en forma de carbohidratos, se le priva al cerebro y al sistema nervioso central de un aporte de energía que le es esencial. Esa es la razón de que las personas sometidas a dieta estén de continuo malhumoradas. Con el nivel de energía bajo mínimos, el cuerpo se siente débil. Eso lleva a un deseo menor de moverse y hacer el ejercicio que tan necesario le es al organismo.

La mejor dieta es la que pasa por el control de lo que se come, acompañada de un ejercicio adecuado, y todo ello de forma habitual y continuada. El tratar de perder peso a base de no comer es contraproducente. Los mejores resultados se obtienen en base al control de la ingesta para tener fuerzas suficientes, pero sin por ello pasar hambre o sentir malestar. El ejercicio practicado en conjunto con una dieta calórica adecuada, resulta agradable y fácil de mantener. Y, a la larga, dará mejores resultados. La pérdida de más de medio kilo por semana no es buena para la salud. Un estilo de vida equilibrado y saludable es una alternativa muy superior a la dieta.

La fibra (tanto la soluble como la insoluble) contenida en frutas y verduras sirve para regular el aparato digestivo. Aporta agua y volumen a las heces, haciendo que disminuya el riesgo de cáncer de colon y otros más posibles. El pan elaborado con harina refinada apenas si aporta fibra. El pan integral, en cambio, contiene fibra en abundancia. Las etiquetas que acompañan al producto suelen indicar el porcentaje de fibra. Los productos químicos utilizados en agricultura pasan a los alimentos y, de ahí, a nuestro tracto intestinal en forma de toxinas nocivas. La presencia de fibra en cantidad suficiente favorece su eliminación de forma regular, contribuyendo a la salud en general. Las células cancerígenas se caracterizan por multiplicarse de forma descontrolada. En cambio, las células pre-cancerígenas, aun no siendo normales, no se dedican a proliferar, aunque sí necesitan ser eliminadas. La fibra cumple ahí una función importante al ayudar al organismo a reducir la presencia de este tipo de células. Una dieta rica en fibra sirve para eliminar esas células pre-cancerígenas antes de que se conviertan en células anormales y peligrosas. Esa es la razón de que la fibra sea nuestra amiga y aliada.

En el otro extremo, el alcohol y la cafeína, son nuestros enemigos declarados. El alcohol actúa como un agente depresivo, mientras que la cafeína es un estimulante. Ninguno de los dos tiene valor nutritivo. El café, el té, las colas, y el chocolate contienen cafeína. Por su parte, el alcohol es una toxina. Cuando se bebe más de lo que el cuerpo puede eliminar con relativa facilidad, se da paso a una forma de intoxicación. Son muchos los cristianos que evitan esos problemas absteniéndose por completo de tomar alcohol. Durante un tiempo, se propugnaba en los Estados Unidos la abstinencia total. Dado que la Biblia recomienda la moderación y el auto-control, hay quien combate el peligro absteniéndose por completo de ingerir bebidas alcohólicas de cualquier tipo. Personalmente, yo no bebo; pero no tengo nada que decir de aquellos que beben con moderación. La Biblia nos insta a no hacer un uso indebido de nuestra “libertad” tentando a otros a que hagan algo que considerar pecaminoso. Yo no quisiera ser piedra de tropiezo para nadie. En la sociedad en la que me muevo, eso podría ocurrir muy

fácilmente. Son muchos los cristianos, sin embargo, que se muestran estrictos respecto a las bebidas alcohólicas, pero que no parecen darse cuenta del peligro de una posible dependencia de otras clases de estimulantes.

Siendo yo niño, recuerdo perfectamente que mis padres necesitaban tomar varias tazas de café por la mañana para poder ponerse en marcha. Y recuerdo con igual precisión que decidí por mi cuenta que de mayor no iba a depender de la cafeína para poder funcionar. A mi entender, un organismo saludable y bien nutrido genera toda la energía que precisa sin necesidad de recurrir a estimulantes. Como norma, no consumo ni café, ni té, ni colas, ni refrescos, ni chocolate; y no porque crea que esté mal hacerlo en algunas ocasiones. Pero considero, en cambio, que es mucho mejor beber y comer alimentos con un valor nutritivo que aportan al organismo la energía y el material de mantenimiento que necesita sin tener que depender de sustancias estimulantes.

Los alimentos nutritivos saludables reportan además un considerable beneficio económico en comparación con el consumo de estimulantes. Una simple taza de café cuesta dinero sin que aporte nutrientes. La mayoría de los refrescos se elaboran con azúcar refinada – perjudicial para la salud en general y los dientes en particular. Su consumo sale caro, y la factura del dentista todavía más. Los caramelos y barritas de dulce plantean los mismos problemas. Una taza de café, o un refresco, y una de esas barritas dulces supone un gasto de un dólar y medio. La persona que se permita ese capricho seis días a la semana, tendrá un gasto mensual de 39 dólares. Esa cantidad, puesta en un Banco a un interés de 5% durante 40 años, generaría un capital final de \$68.874,79. A lo que habría que sumar el incremento general en la salud y las posibilidades de disfrutar gastándolo en mejores cosas. Por otra parte, si lo que se busca es una alternativa nutritiva, ¿por qué no consumir fruta, o zumos naturales o barritas de cereales integrales? Planteándome un menú sano, que incluya pan integral, nutrientes adecuados, y fruta, no tengo necesidad de comer nada entre horas. Mi cuerpo se mantiene bien alimentado y en forma, y reduzco el riesgo de dolencias que incidan negativamente tanto en mi rendimiento como en el estado de mis finanzas. El resultado final es un organismo que funciona en las mejores condiciones.

¿Dudas todavía de las ventajas de seguir una dieta sana? ¿Crees todavía que vigilar lo que comas no es buena idea? Piensa en las iglesias que enfatizan los beneficios de una dieta sana. En el seno de los Adventistas, el porcentaje de miembros con cáncer es un 50% menor que en el resto de la población. Las enfermedades del corazón y la diabetes también presentan un nivel comparativo muy inferior y su esperanza de vida es bastante más elevada.

Esto no quiere decir que tengamos que volvernos unos “fanáticos” de la alimentación sana. Basta con establecer la relación necesaria entre la salud, lo que se come y el rendimiento en el trabajo. Dios está siempre dispuesto a ayudarnos, y se ocupa solícito de sanar nuestros cuerpos. Es más, desde el principio mismo se ocupó de dotarnos con un sistema inmunológico de defensas que ayudan a nuestro organismo a luchar contra lo que le pueda perjudicar. Aun así, seguimos siendo responsables de

mantenernos alerta, tanto a nivel espiritual como mental, comiendo aquello que sea en verdad nutritivo y saludable, y no tan sólo aquello que nos causa placer y nos estimula.

LA GLOTONERÍA Y LA BULIMIA

Los excesos tanto en comida como en bebida quedan por completo descalificados en la Biblia. Pese a ello, la mayor parte de los creyentes de los Estados Unidos se comporta como si no fuera así, siendo un motivo de vergüenza y escándalo. Evidentemente, las consecuencias del alcoholismo son mucho más graves para la sociedad que la glotonería. Aun así, lo cierto es que, en las Escrituras, ambos excesos son condenados por igual. Uno de mis alumnos me preguntó en cierta ocasión cómo había sido posible que Dios no hubiera tenido reparos en servirse de un conocido evangelista, ya fallecido, cuyo alcoholismo era un hecho proclamado. Mi respuesta fue, “Si Dios no tiene inconveniente en confiar Su Evangelio a los que se extralimitan en la comida, no veo razón para que no siga sirviéndose de los que se exceden en la bebida”. Dios se sirve de los creyentes aun cuando no llevemos vidas ejemplares y santas. Lo que a mí personalmente me maravilla es que siga confiando en nosotros. Pero, como es lógico, eso no justifica nuestra indisciplina.

Lo más normal es que la persona que coma en exceso, y no se preocupe de hacer ejercicio, acabará teniendo exceso de peso. Yo no habría llegado a esta conclusión de no haber tenido la oportunidad de analizar, por espacio de 18 años, los hábitos alimentarios de un pueblo asiático. Lo mismo me sucedió en África. No hay tantos casos de gordura excesiva fuera de Occidente. La abundancia excesiva que nos rodea en Occidente hace que estemos expuestos a unas tentaciones que no sufren en otras culturas. Tenemos tanto, y de tan fácil acceso, que nos vemos en la necesidad de ejercer una disciplina innecesaria en otras partes del mundo. Allí no se come de más porque no pueden permitírselo. La prosperidad que disfrutamos impone un dominio propio. La moderación y el sentido de la proporción han de mantenerse incluso (y sobre todo) cuando comamos fuera de casa. Una alternativa válida es compartir las raciones excesivas con nuestra pareja, o con personas conocidas, beneficiándonos tanto a nivel físico como económico.

Durante varias semanas después de ese ayuno prolongado de 40 días al que pasaba revista en el Capítulo 5, EL AYUNO SISTEMÁTICO, me propuse recuperar parte del peso perdido por pura necesidad. Y entonces sucedió algo sumamente interesante. Pasé de pesar los 80 kilos habituales a pesar rápidamente 90. Sin embargo, lo que más me alarmó no fue la subida en el peso, sino la rapidez con que estaba ocurriendo. Al haber tenido que dejar de hacer ejercicio durante el período de ayuno y la posterior recuperación, mi cuerpo se había vuelto torpe y perezoso. Entonces se me ocurrió pensar, “Dios ciertamente ha tenido a bien concederme una paz maravillosa a través de todos esos días de oración y meditación. El problema ahora es que estoy permitiendo que el sosiego espiritual interfiera con mi necesidad física de ejercicio. Si sigo ganando peso a este ritmo, acabaré redondo como una peonza.” Y entonces decidí volver a entrenarme, porque el volver a estar en las debidas condiciones para la obra del Señor era algo muy

importante para mí. Reduje entonces el plan de recuperación de peso. Con mayor disciplina de la requerida normalmente, volví a mi antigua rutina de ejercicio programado. La decisión tomada había sido la de no querer tener más peso del debido, y el siguiente paso fue llevar esa decisión a la práctica.

Son muchas las personas que no se preocupan de lo que comen o de hacer ejercicio. La cuestión es que, si pensamos que los problemas de salud que nos aquejan son de puro origen genético, poco se podrá hacer al respecto. Y, estando convencidos de ello, poco o nada haremos por remediarlo. Es mi ferviente deseo, sin embargo, que este capítulo sirva para convencerte de lo contrario, ayudándote a tomar decisiones que cambien tu estilo de vida de forma significativa.

No todas las personas con exceso de peso están así por comer en demasía. Y hay que ser comprensivos y caritativos con aquellos que lo están por problemas de salud. La ciencia médica supone una ayuda limitada en esos casos. Dios puede y quiere sanar nuestros cuerpos. Así, puede hacer que funcionen con normalidad todas aquellas glándulas que regulan la producción de energía y grasa a partir de los alimentos que ingerimos. Sin embargo, la propia disciplina juega ahí un papel crucial. El porcentaje de personas aquejadas por dolencias que los norteamericanos relacionan con el exceso de peso es mucho menor en otros países. Bien pudiera ser entonces que a muchos compatriotas míos que achacan sus males a una alteración orgánica no estén razonando adecuadamente. Un amigo mío, que excede en mucho a un peso aceptable, insistía en que lo suyo era totalmente un problema orgánico. Al observar (sin decir palabra) la cantidad y naturaleza de lo que comía, llegué al convencimiento de que yo podría llegar a estar como él, y él como yo, en el transcurso de un año, intercambiando simplemente nuestros respectivos hábitos alimentarios. La cuestión es que el tener peso de más por encima del realmente ocasionado por un trastorno orgánico no tiene justificación posible. En realidad, aun en esos casos, seguirá siendo necesario controlarse y adquirir hábitos más saludables. Un trastorno de salud con un origen en un exceso de peso no es motivo de deshonra para nuestro Dios; el comer sin tasa ni medida, sí lo es. La falta del fruto del Espíritu necesario – el auto-control – estará en su origen. Pero, aun así, los que tenemos hábitos disciplinados tampoco tenemos derecho a juzgar a los demás. El sentimiento de superioridad es un pecado a evitar.

Si se lo pedimos, Dios nos concederá la gracia necesaria para analizar debidamente nuestros hábitos en la alimentación. Y, si es necesario, Él puede ayudarte a conseguir ese dominio propio del que hablábamos en el Capítulo 3, EJERCIENDO EL DOMINIO PROPIO. Si tienes peso de más, pudiera ser el caso que estuvieras comiendo en exceso, o que no estés haciendo suficiente ejercicio, o ambas cosas a la vez. Puede que destagues por tus dotes para el servicio en el ministerio, o por tu facilidad de palabra, o tu don para el canto, y la entrega y riqueza de tu vida de oración. Aun así, si tus hábitos en la alimentación no son los correctos, no estarás rindiendo al máximo de tus capacidades. En cambio, si te animas a ejercer control en esa área, puede que tú mismo te sorprendas agradablemente al constatar cómo resultan igualmente beneficiadas otras muchas parcelas de tu vida.

COMIDA QUE ES BUENA PARA TI

En estos últimos años, la pirámide de alimentación ha experimentado un cambio notable. La pirámide tradicional tenía en su base la ingesta adecuada de cereales integrales. La seguían en importancia las frutas y verduras. En la actualidad, los expertos en nutrición aconsejan que se invierta ese orden, pasando a la base la fruta y la verdura. Este cambio obedece al hecho de que entre los cereales estuviera incluido el pan elaborado con harina refinada. El consumo de este tipo de harina se ha disparado de forma alarmante, sin que, en necesaria contrapartida, se consuma suficiente cantidad de frutas y verduras por contener mayor porcentaje de fibra y agua.

Las verduras y frutas que hayan madurado en la mata o en el árbol son las mejores, y ello por haber podido absorber los nutrientes directamente del suelo antes de su recolección. Estos productos se pueden conseguir fácilmente en tiendas que los comercializan, bajo la etiqueta de productos ecológicos, o incluso directamente del horticultor. Otra posibilidad es cultivarlos en nuestro propio huerto. Hoy por hoy, la producción de este tipo de cultivo es bastante limitada. Una alternativa válida son los productos congelados de forma inmediata. Tanto las frutas como las verduras -- que rara vez se dejan madurar a término en la planta -- van perdiendo nutrientes y propiedades básicas a lo largo del dilatado proceso de almacenaje y distribución. En cambio, esos mismos productos, si se congelan nada más ser recolectados, conservan todas sus propiedades. Una buena opción alternativa son las conservas industriales que no llevan aditivos químicos.

Opta por comidas y bebidas que no aumenten la ingesta de azúcares. En los Estados Unidos, los refrescos envasados son la mayor fuente de azúcar refinada. Los dulces, los helados, los bollos y pasteles, y las bebidas a las que se añade ese azúcar refinado no sólo aportan calorías innecesarias sino que, por ser precisamente refinada, ha perdido ya todo su valor nutricional. Su potencial calórico, en cambio, seguirá ahí. El organismo no nota la diferencia entre azúcar natural y azúcar añadido. El azúcar refinado pasa de forma casi inmediata a la sangre, elevando el nivel de glucosa a un punto tal que forzando al páncreas a producir insulina extra para rebajar ese nivel alarmante. Pero no sólo es el páncreas el que se ve forzado, la insulina extra producida hace que la glucosa presente quede depositada en ciertas células con el fin de eliminarlas de la sangre. En la persona de hábitos sedentarios, eso supondrá una acumulación perjudicial de grasa extra. El ejercicio, en cambio, quema toda esa glucosa acumulada en músculos y caudal sanguíneo. De hecho, los músculos -- si se los hace trabajar -- contribuyen muy eficazmente a eliminar la glucosa presente en la sangre.

Una saludable combinación de frutas, verduras, cereales integrales, leche descremada, pescado, carne magra, pollo, alubias, y alimentos diversos, bajos en calorías y sin azúcar añadido, y en cantidades racionales, sería la dieta ideal. Las carnes magras, el pavo, las espinacas, los guisos de alubias, y los cereales integrales son fuente primordial de hierro, mineral absolutamente indispensable para que los glóbulos rojos transporten el oxígeno por el caudal sanguíneo. Plantéate inspeccionar las etiquetas de los

cereales y alimentos similares para averiguar si contiene ese mineral añadido. El organismo agradece una sabia combinación de arroz integral, trigo sin descascarillar, maíz, soja, centeno, mijo, sésamo, y avena. Cada tipo de fruta o verdura es rico en determinada sustancia, y la sabia combinación de una amplia variedad hará que nos beneficiemos de todas ellas. Las frutas y verduras frescas, sin cocinar, tienen mayor valor nutritivo, y pueden fácilmente, entrar a formar parte de sopas y ensaladas. El acabar las comidas con una pieza de fruta fresca de postre es una excelente opción.

Como es lógico, las personas que lleven a cabo un programa de ejercicios y entrenamientos intensivos, no tendrán que plantearse en la misma medida el mantener el peso. En mi caso, el hacer todo lo posible por comer de forma saludable no obedece tanto al deseo de mantener la línea como a un interés por proporcionar a mi organismo lo que más le conviene. Y, en el caso de aquellas personas que no hagan ejercicio de forma intensiva, la dieta adecuada se reflejará en buena salud y mejor aspecto físico. El adecuado control de todos nuestros hábitos, como verdadero fruto del Espíritu, rinde gloria a Dios por medio de nuestra salud.

ESPÍRITU, MENTE, Y CUERPO TRABAJANDO AL UNÍSONO PARA GLORIA DE DIOS

Existe una gran correlación entre la salud física y mental y nuestro estado de salud. Los distintos estudios al respecto, recogidos por John Schindler en su libro *How to Live 365 Days a Year*, ponen de relieve que más del 50% de las enfermedades que nos aquejan tienen su origen en un trastorno emocional. De hecho, nada menos que un 75% de los problemas orgánicos que afectan a las personas mayores son la consecuencia negativa de ciertas actitudes emocionales perjudiciales. Es necesario plantearse activamente tener coraje, determinación, y buen ánimo; para no caer en la angustia, la apatía, o el anquilosamiento. El mantener ante todo una actitud positiva es importante en todas las etapas de la vida. Aun así, los efectos producidos por las emociones se van haciendo más visibles con el paso de los años. En su libro *Head First*, Norman Cousins viene a confirmarlo dando todo tipo de explicaciones y detalles. Según parece, ante el asalto de emociones de índole negativa, sobre todo en el caso de períodos prolongados de frustración, nuestro organismo no puede evitar segregar sustancias que le son perjudiciales. Cuando se vive convencido de que va a pasar lo peor, el cuerpo lo confirma con alguna dolencia. Nuestro organismo está dotado de ciertos mecanismos de defensa – el sistema inmunológico -- que lo protegen de las enfermedades o, de ser inevitable, les ayuda a combatirlas, y que funciona de manera óptima cuando recibe el estímulo positivo de emociones saludables.

La buena noticia es que, para el creyente, la ausencia de disfunciones psicológicas puede tener su origen en una sana espiritualidad. La certeza del perdón y el gozo de la paz de espíritu suponen una recompensa que va más allá de los meros sentimientos y se materializa en una salud corporal debidamente equilibrada. La relación que se establece entre cuerpo, alma, y espíritu sitúa al creyente en una posición de ventaja.

En este capítulo, hemos analizado las diversas formas en que podemos ser artífices de nuestra buena salud, la cual nos capacitará, a su vez, para servir de una manera más eficaz a Dios. Dicho en otras palabras, el gozar de buena salud se traducirá en una vida espiritual más plena; y, en lógica contrapartida, a mayor salud mental, mejor bienestar físico. ¿Por qué no ocuparse entonces de tratar de aunar esas tres condiciones positivas – la espiritual, la mental, y la física – para que redunden en el mejor funcionamiento de cada respectiva área de influencia? Dios se regocija en todo cuanto coadyuva a nuestro bienestar; en nuestra mano está rendirle gloria a través de ello. Eso supondría, además, un gran avance en nuestra aspiración de convertirnos en cristianos eficientes y personas de valía.

La vida puede ser vista desde la perspectiva de un gran Maratón. En la introducción al libro, mencionaba yo el poder de la multitud para animar a los corredores en la Maratón de Boston. En base a los distintos capítulos que integran este librito, yo quisiera ser parte de todos aquellos que nos animan a seguir adelante camino a la gran Meta final. Los que trabajan con ganado aseguran que cuando una vaca está pariendo las demás mugen para animarle en el trance. A medida que mi lector se vaya disponiendo a “sacar a la luz” todo cuanto de bueno tenga su potencial, yo también quisiera estar solidariamente animándole con mis gritos de consejo y advertencia para superar la prueba con éxito. Si la multitud de Boston y la vaca del establo pueden ser de estímulo y ayuda, no creo que nada pueda impedir que seamos todos de ayuda mutua en la jornada espiritual que viene a ser la vida. Este capítulo, dedicado a la salud y sus ventajas, ha sido incluido pensando en animarte a correr la buena carrera de la fe, y para que te sea de ayuda en la consecución de tus sueños disfrutando de las ventajas inestimables de un organismo en las mejores condiciones posibles. ¡No desmayes, pues, en la persecución de tu más hermoso ideal!