

XIV. Relación con uno mismo

La Organización Mundial de Salud hizo la siguiente definición: “La salud es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.”¹²

Lograr ese estado de bienestar integral es muy importante, no sólo para vivir mejor sino para ser mas efectivos en el servicio a Dios. En este sentido, la OMS hace otra definición interesante sobre la salud, diciendo que es “un recurso para la vida cotidiana, no el objetivo de la vida en sí [...] un medio para un fin [...] un recurso que permite a las personas llevar una vida individualmente, socialmente y económicamente productiva.”¹³ La salud que Dios quiere para nuestro ser nos hace fuertes y capaces de llevar adelante nuestra misión en el mundo.

El cuidado de nuestro cuerpo es muy importante, y debemos hacerlo pues nuestro cuerpo es rotulado como “el templo del Espíritu”. Es decir, es un lugar muy querido y útil para Dios. Por ello debemos estar atentos a su salud. En primera instancia, orando para recibir la salud física de parte de Dios. Y también, administrando bien las comidas, atendiendo la higiene, ejercitándolo y recurriendo a los profesionales de la medicina.

Pero leamos Proverbios 18:14 y respondamos lo siguiente: ¿qué es peor que la enfermedad física?

A su modo de entender ¿por qué es peor esta afección que una enfermedad física?

Por ello entendemos que nuestra salud interna tiene una importancia superlativa.

El enemigo

La Biblia nos dice que una de las tareas del diablo es “oprimir”¹⁴ lo cual implica producir enfermedades, dolores, enfermedades mentales y sufrimientos para tiranizar o limitar a las personas. Una persona oprimida no puede vivir plenamente el plan de Dios, ni ser cien por ciento útil.

La “armadura de Dios” de Efesios 6 nos instruye sobre cómo hacer para defendernos este enemigo. Según interpretemos el pasaje, completemos el siguiente cuadro.

Arma	Pasaje bíblico	De qué manera nos ayuda a ser libres
La salvación	Efesios 6:17	

¹² Constitución de la Organización Mundial de la Salud (OMS)

¹³ Carta de Ottawa de la OMS, 1986

¹⁴ Hechos 10:38

Arma	Pasaje bíblico	De qué manera nos ayuda a ser libres
La Biblia	Efesios 6:17	
La oración con fe	Efesios 6:16, 18	

El perdón

Otro factor importantísimo en la salud de nuestra vida interior, es el perdón.

En primer lugar, recibir el perdón de Dios. Según 1 Juan 1:9, al arrepentirnos y confesar nuestras faltas a Dios, ¿que ocurre? ¿que efecto práctico tiene sobre nuestra vida?

En segunda instancia, otorgar el perdón a quienes nos han ofendido. Este es un paso ineludible. Consideremos el pasaje de Mateo 6:12-15 y reflexionemos sobre las consecuencias de no perdonar.

Cortemos las cuerdas que nos atan a personas y hechos que nos han dañado. Perdonemos y recibamos el perdón de Dios para cerrar todos los capítulos abiertos de nuestra vida.

Decida tener una vida intensamente saludable. Dios nos otorga todos los recursos para ello.