

XIV. Relación con uno mismo

En esta lección incorporaremos las verdades ya enunciadas en relación a nosotros mismos:

el perdón de Dios para nosotros;

el perdón nuestro a los otros;

la libertad de ataduras del enemigo;

el cuidado de nuestro cuerpo.

Todos estos aspectos redundan en la salud integral del cristiano, tan importante para poder vivir y servir a nuestro Dios. Haremos especial énfasis en la salud espiritual y del alma.

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?

El “espíritu destrozado”, ánimo angustiado, el abatimiento, el desánimo, la depresión.

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

Porque le quita las fuerzas para luchar; lo deja sin iniciativa y esperanza. Ya no puede ser ni feliz ni productivo.

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	<i>La salvación se ilustra como un casco. Es decir, es algo que protege lo mas importante: la cabeza.</i>

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
		<p><i>Por una parte, el recibir la salvación eterna de Dios preserva para siempre lo más importante del ser humano. Nuestro alma/mente/personalidad nunca podrá ser aniquilada por nuestro adversario. Si usted no recibió la salvación de Dios, debe hacerlo. Esto le dará una gran protección.</i></p> <p><i>Por otro lado, los cristianos -que ya hemos recibido el regalo de la salvación eterna- debemos concentrar nuestra esperanza en nuestro destino celestial (1 Tesalonicenses 5:8) y en todo lo espiritual. Esto mantendrá nuestros pensamientos sanos y sin contaminación.</i></p>
La Biblia	Efesios 6:17	<p><i>La lectura de la Palabra de Dios nos hace sabios y pone en nuestra memoria y corazón armas para desbaratar los planes del diablo. Es como una espada que despedaza los planes diabólicos.</i></p> <p><i>Nos guía por el camino verdadero, evitando así que erremos el sendero y caigamos en trampas. Es notorio ver cómo el Señor Jesús venció una y otra vez al enemigo citando en forma textual versículos de la Biblia: Mateo 4:1-11</i></p>
La oración con fe	Efesios 6:16, 18	<p><i>La fe es la certeza de lo que se espera, la convicción de lo que no se ve (Hebreos 11:1). Cuando oramos con esa convicción, no hay ataque del enemigo que pueda llevarse a cabo. Las flechas ardientes del enemigo vendrán una y otra vez sobre el cristiano. Sólo las apagaremos haciendo ejercicio de nuestra oración, guiados por el Espíritu Santo y sumando la fe que el mismo Dios nos otorga para salir de cada situación de conflicto.</i></p>

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?

Somos perdonados y nuestro interior queda limpio de todo lo malo. El efecto práctico es la sensación de limpieza, y la remoción del sentimiento de culpabilidad.

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.

Si no perdonamos, Nuestro Padre tampoco nos perdona. Es una declaración muy fuerte. Si hay rencores en nuestro corazón, aún teniendo razón en nuestra causa, éstos evitarán el beneficio del perdón de Dios.

Esto implica que no tendremos la liberación de la culpabilidad en nuestra conciencia. Y no recibir el perdón de Dios nos deja en pecado, lo cual no sólo no es bueno, sino también peligroso: "Esa es la razón por la que muchos de ustedes son débiles y están enfermos y algunos incluso han muerto." 1 Corintios 11:10 (si bien aquí está hablando de participar indignamente de la cena, es aplicable a todo pecado, recordar el caso de Ananías y Zafira).

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.

Serie "Relaciones"

Iglesia Ríos de Vida de Quilmes // quilmes.riosdevida.com



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