

ALL !N CON JORDAN EASLEY

Construir salud a la manera de Dios

Larga Vida y Prosperidad | Parte 2 | Proverbios 3:7-8 · 1 Corintios 6:19-20

INTRODUCCIÓN

¿Cuántos quieren vivir una vida larga? La mayoría, ¿verdad? Pero aquí va una pregunta más profunda: ¿quieres vivir mucho, o quieres vivir *bien*? Hay una gran diferencia — puedes añadir años a tu vida sin añadir vida a tus años. Puedes existir mucho tiempo sin de verdad vivir. No creo que Dios simplemente quiera que sobrevivamos; quiere que florezcamos, que prosperemos. Pero cuando muchos oyen «prosperidad», piensan en casas grandes, autos veloces y montones de dinero — y no es así como la Biblia lo define. La Biblia habla tanto de tu salud como de tu riqueza, porque a Dios no solo le importa lo que hay en tu billetera; le importa lo que pasa en tu cuerpo, tu mente y tu alma. «No seas sabio en tu propia opinión; teme a Jehová, y apártate del mal; porque será medicina a tu cuerpo, y refrigerio para tus huesos» (Proverbios 3:7-8). La manera en que caminamos con Dios afecta la manera en que vivimos en nuestros cuerpos.

La semana pasada hablamos de construir riqueza a la manera de Dios — que la prosperidad no se trata de cuánto guardas, sino de cuán bien administras lo que Dios te ha dado. Pero el dinero no lo es todo. Puedes tener dinero en el banco y aun así estar en la ruina en tu cuerpo, tu mente o tu espíritu; puedes ser exitoso en el papel y estar vacío por dentro si ignoras una de las partes más importantes de tu vida: tu salud. Así que hoy hablamos de construir salud a la manera de Dios, porque a los ojos de Dios la prosperidad no se trata solo de lo que ganas, sino de cómo vives: fuerza, energía, propósito y paz. ¿Y dónde comienza? La mayoría cree que la salud empieza con la dieta o el ejercicio — y eso importa — pero antes de que Dios le dijera a Adán que trabajara o se multiplicara, antes de que hubiera una lista de tareas, Él incorporó un ritmo en la creación. Antes de decirnos que nos moviéramos, nos dijo que descansáramos.

PUNTOS CLAVE

1. Descansa con regularidad

Desde el principio, Dios nos dio el ejemplo del descanso: «Y acabó Dios en el día séptimo la obra que hizo; y reposó el día séptimo de toda la obra que hizo» (Génesis 2:2). ¿Estaba cansado Dios? Por supuesto que no — Él nunca se fatiga. Descansó para modelar el ritmo que diseñó para nosotros. Vivimos en una cultura que glorifica el ajetreo; la gente se jacta de lo poco que duerme y lleva el agotamiento como una medalla de honor. Pero el ajetreo constante no es bendición — puede ser una forma de desobediencia, porque Dios no nos creó para funcionar con las reservas agotadas, sino para operar en un ritmo de trabajo y descanso. Por eso Jesús dijo: «Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar» (Mateo 11:28). El descanso no es pereza — es obediencia; no es debilidad — es adoración. Cuando cierras los ojos de noche y confías en que Dios puede gobernar el universo sin tu ayuda, eso es fe; cuando dejas de esforzarte y eliges el reposo, estás declarando: «Dios, tú tienes el control, no yo».

Hay una diferencia entre el descanso bíblico y el descanso mundano. El descanso mundano dice: «Me lo he ganado»; el descanso bíblico dice: «Lo necesito a Él». El mundano busca escape; el bíblico busca renovación. Dios trabajó seis días y descansó uno — no para consentirnos, sino para enseñarnos dependencia, grabando en la creación el recordatorio de que no podemos funcionar vacíos para siempre. Piensa en tu teléfono: úsalo sin parar y nunca lo conectes, y se apaga por más fuerte que sea la señal o geniales las aplicaciones. Del mismo modo, tú y yo fuimos creados para «conectarnos» a Dios — cuando hacemos una pausa, dejamos de esforzarnos y realineamos el corazón, Él nos recarga para la carrera que nos ha llamado a correr. Y esta es la paradoja: cuando descansas a la manera de Dios, no te quedas atrás, te adelantas, porque el descanso multiplica la fecundidad, te arraiga en Él, y cuando le confías el mañana tomas decisiones más sabias y sanas hoy. Así que no solo corras más duro — aprende a descansar con regularidad.

2. Come con sabiduría

«¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro

espíritu, los cuales son de Dios» (1 Corintios 6:19-20). Esa es una verdad poderosa: tu cuerpo no es tuyo — no es un cesto de basura para lo que quieras echarle, es un templo donde Dios mismo escoge morar, y lo que pones en él importa. En el Antiguo Testamento Dios le dio a Israel leyes alimentarias — no reglas al azar, sino límites que apartaban a su pueblo y lo protegían físicamente de cosas que aún no entendían. Hoy no estamos bajo esas leyes porque Jesús las cumplió, pero el principio permanece: las decisiones sabias conducen a la fuerza, las necias a la debilidad. La comida es combustible; si llenas tu cuerpo de cosas que lo desgastan, no puedes esperar que corra fuerte para la misión que Dios te dio. Cuando ves tu cuerpo como el templo del Espíritu Santo, cada comida se vuelve más que comer — se vuelve un acto de mayordomía y adoración.

Salomón añade una advertencia: «No estés con los bebedores de vino, ni con los comedores de carne; porque el bebedor y el comilón empobrecerán, y el sueño hará vestir vestidos rotos» (Proverbios 23:20-21). Fíjate que nombra tanto la embriaguez *como* la glotonería, porque ambas vienen de la misma raíz: una persona gobernada por el apetito en lugar de guiada por la disciplina. Su principio es sencillo: tu entrada determina tu salida; lo que permites entrar siempre se mostrará a través de tu vida. El alcohol es un removedor, no un añadidor — despoja de claridad, paz y dirección hasta que, como dice Salomón, quedas vestido de harapos. Y pone la glotonería justo al lado, porque cuando vives para satisfacer antojos en lugar de glorificar a tu Creador, tu estómago se vuelve tu amo — y lo que controla tu estómago con el tiempo controla tu fuerza. No llenarías un auto de alto rendimiento con el combustible más barato y sucio, porque el combustible determina el rendimiento. Come para vivir; no vivas para comer — dale combustible a tu cuerpo en vez de alimentar cada antojo, y te posicionas para correr más largo, más fuerte y más lejos por el Señor.

3. Ejercítate con fidelidad

«Porque el ejercicio corporal para poco es provechoso, pero la piedad para todo aprovecha, pues tiene promesa de esta vida presente, y de la venidera» (1 Timoteo 4:8). No pierdas lo que dice Pablo — no descarta el ejercicio, dice que tiene un beneficio *limitado*: ayuda aquí y ahora, mientras que el entrenamiento espiritual nos beneficia aquí y para siempre. Así que necesitamos equilibrio: cuidar el alma sin descuidar el cuerpo. Piensa en tu cuerpo como el vehículo

que Dios te dio para cumplir su misión — si el vehículo se descompone, la misión se detiene. No ignorarías la luz del motor ni conducirías miles de kilómetros sin una revisión, porque descuidar el mantenimiento hace que el auto termine fallándote. Dios te dio un cuerpo, y espera que lo cuides. Eso no es vanidad; es mayordomía.

El ejercicio no es solo verse mejor o entrar en ropa más pequeña — es tener la energía, la claridad y la resistencia para hacer lo que Dios te ha llamado a hacer. Cuando te sientes mejor, sirves mejor; cuando tu mente está clara, oyes la voz de Dios con más claridad; cuando tu cuerpo está fuerte, tu ministerio es más fuerte. La salud física no reemplaza el crecimiento espiritual, pero lo sostiene. Piénsalo — Jesús no era blando ni estaba fuera de forma; era carpintero que trabajaba con sus manos y caminaba a todas partes, de Galilea a Jerusalén, de aldea en aldea, milla tras milla, y sus discípulos tenían que seguirle el paso. Si no podían soportar el viaje, se habrían perdido el ministerio — y lo mismo es cierto para nosotros. Por eso la Biblia compara tan a menudo la fe con correr una carrera: la fe no es una carrera corta, es un maratón, y no puedes esperar hasta la última milla para empezar a entrenar. Un corredor olímpico no llega el día de la carrera esperando ganar sin años de descanso, dieta y disciplina detrás. La manera en que tratas tu cuerpo hoy te prepara para las oportunidades que Dios pondrá delante de ti mañana — así que si quieres terminar tu carrera con fuerza, entrena ahora.

4. Protégete espiritualmente

No todo problema de salud viene de lo que comes o cuánto te ejercitas; algunos de los problemas más profundos vienen de lo que permitimos entrar en nuestro corazón y nuestra mente. «Sobre toda cosa guardada, guarda tu corazón; porque de él mana la vida» (Proverbios 4:23). Tu corazón es la torre de control de tu vida — todo lo que entra y sale pasa por allí. Llénalo de amargura y la amargura saldrá; llénalo de ira y la ira desbordará; aliméntalo de miedo y el miedo guiará tus pasos. Pero llena tu corazón de fe, gozo y verdad, y la vida real empezará a fluir de ti, porque lo que está en ti siempre saldrá de ti. La medicina moderna apenas confirma lo que la Palabra de Dios dijo hace mucho: la amargura envenena el cuerpo, el estrés debilita el sistema inmune, la ansiedad roba el descanso, la ira sube la presión, la falta de perdón carcome por dentro, y la preocupación es cargar el peso de mañana con la fuerza de hoy — te aplasta cada vez.

Pero Dios nos ha dado un camino mejor: «Por nada estéis afanosos, sino sean conocidas vuestras peticiones delante de Dios en toda oración y ruego, con acción de gracias. Y la paz de Dios, que sobrepasa todo entendimiento, guardará vuestros corazones y vuestros pensamientos en Cristo Jesús» (Filipenses 4:6-7). Fíjate en esa palabra — *guardará*. Cuando pones tus cargas delante del Señor, Él no solo te da un momento de calma; apostea un soldado llamado Paz a la puerta de tu corazón, y esa paz no sale de turno cuando llega la tormenta — se queda de guardia. La paz es medicina, el gozo es fuerza, la esperanza es sanidad, y no puedes conseguir esas cosas en ningún lugar sino en la presencia de Dios. Hay una vieja historia de un hombre que cargaba un bulto pesado y aceptó subir al carro de un granjero, pero mantuvo el bulto sobre su espalda — «Ha sido bondadoso al llevarme; no podría pedirle que cargue también mi bulto». Eso es exactamente lo que muchos hacemos con Dios: le confiamos el alma pero seguimos cargando el estrés; creemos que puede salvarnos eternamente pero no sostenernos a diario. Guardar tu corazón significa dejar de permitir que el mundo dicte tu paz y dejar que Jesús monte guardia. Así que suelta tu carga — si necesitas descansar, descansa; si necesitas cambiar un hábito, empieza hoy; si necesitas rendir algo, no esperes. Porque cuando dejas que Dios guarde tu corazón, Él guiará tus pasos, renovará tu fuerza y llenará tus días de paz y propósito. Así se vive largamente. Así se prospera.

PREGUNTAS PARA REFLEXIONAR

1. El descanso bíblico dice «Lo necesito a Él», no «Me lo he ganado». ¿Dónde se ha colado el ajetreo como una medalla de honor, y cómo sería para ti esta semana un verdadero ritmo de trabajo y reposo?
2. Tu cuerpo es «templo del Espíritu Santo», y tu entrada determina tu salida. En la comida, la bebida o el ejercicio, ¿dónde te está guiando un apetito en lugar de la disciplina, y cuál es un cambio que trataría tu cuerpo como templo de Dios?
3. «Guarda tu corazón sobre toda cosa». ¿Qué has estado cargando — preocupación, amargura, falta de perdón, miedo— que necesitas soltar y dejar que la paz de Dios monte guardia sobre ello?
