
Martes 03 de Enero de 2023 | Matutina para Adultos | ¿Aumentar los años de tu vida?

Descripción



¿Aumentar los años de tu vida?

Atiende a mis palabras, hijo mío. hazlas tuyas y aumentar los años de tu

vida?• (Proverbios 4:10, DHH).

Hace unos años, la Universidad de Yale sacó a la luz una información que ya muchos presentamos, pero que no nos atrevamos a ratificar invocando un estudio científico: leer prolonga la vida. De acuerdo con el estudio publicado en la revista *Social Science and Medicine*, las personas que tienen buenos hábitos de lectura viven por lo menos dos años más que aquellos que no leen nada.¹ El estudio, que se prolongó durante doce años y que abarcó a más de tres mil personas, sugiere que el proceso cognitivo que se pone en marcha durante la lectura permite que los lectores tengan ventajas sobre los que no leen. Los datos arrojados en la investigación plantean que la lectura mejora la concentración, fomenta el pensamiento crítico, y fortalece la empatía, la percepción social y la inteligencia emocional. ¡Leer nos da vida! Literalmente.

Aunque el estudio de estos investigadores de Yale tiene que ver con la lectura en sentido general, me parece que esa investigación confirma fehacientemente lo que ya habíamos dicho Proverbios 4:10: «Atiende a mis palabras, hijo mío, hazlas tuyas y aumentarás los años de tu vida». Ahora bien, los años que aumentarán con la lectura de la Biblia se prologarán hasta la eternidad. Pablo le explicó al joven Timoteo que leer la Palabra de Dios nos guiará a la vida eterna: «Recuerda que desde niño conoces las sagradas Escrituras, que pueden instruirte y llevarte a la salvación por medio de la fe en Cristo Jesús» (2 Tim. 3:15, DHH). En otras palabras, pasar tiempo leyendo las Escrituras nos permitirá conocer al que sí puede darnos vida eterna: Cristo Jesús.

El Señor les dijo a sus discípulos: «El Espíritu da vida; la carne no vale para nada. Las palabras que les he hablado son espíritu y son vida» (Juan 6:63, NVI). Y más adelante, Pedro lo reconoció al decir: «¿Tú tienes palabras de vida eterna?» (Juan 6:68, RV60).

Así que si queremos vivir muchos, muchísimos años, lo mejor que podremos hacer es convertirnos en asiduos lectores de la Palabra de Dios. El consejo dado al rey de Israel bien podríamos aplicarlo diariamente a nuestra cotidianidad. ¿Y cuál fue el consejo? Que leyera las Escrituras todos los días de su vida? (Deut. 17:19, RV60). ¿Acaso no será un excelente reto que podremos proponernos para este año?

¹ *Avni Bavishi- Martin D. Slade, Becca R- Levy, ~A chapter a day: Association of book reading with longevity». Social Science and Medicine (septiembre de 2016), vol. 164, pp. 44-48.*