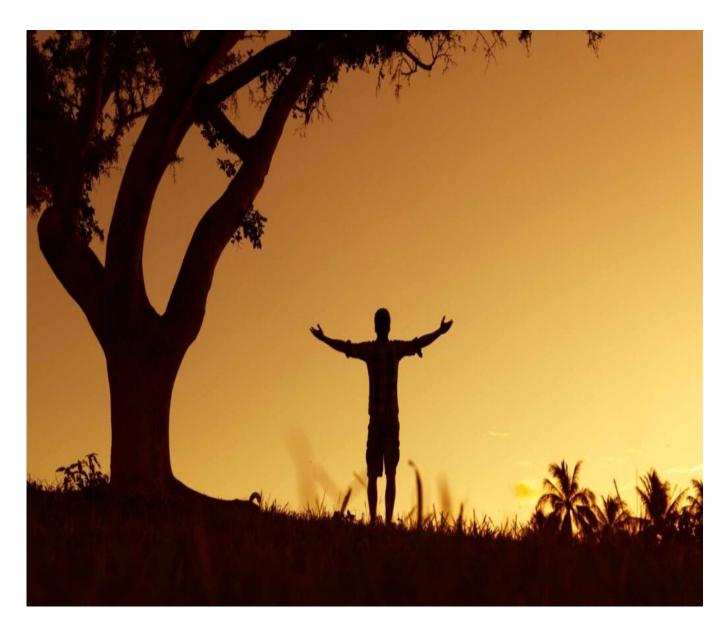


Viernes 26 de Agosto de 2022 | Matutina para Adultos | La vida abundante

DescripciÃ3n



La vida abundante



â??Yo soy la puerta: el que por mà entre serÃ; salvo; entrarÃ; y saldrÃ;, y hallarÃ; pastos. [â?l] yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundanciaâ?• (Juan 10:9, 10, RVR 95).

Una de estas mañanas, mientras ejercitaba viendo el programa Body & Spirit [Cuerpo y espÃritu], de 3ABN, escuché al entrenador hablar de cómo combatir los dañinos efectos del estrés.

Para ilustrar la lección, el entrenador narró el relato de un hombre que tenÃa tantos problemas, que se querÃa suicidar. Analizó las diferentes opciones, y decidió ir a un campo abierto. Ahà correrÃa hasta caer muerto. Al dÃa siguiente, el hombre corrió y corrió, hasta que cayó exhausto al pie de un árbol, pero no murió. Al otro dÃa intentó de nuevo. Otra vez cayó muerto, pero de cansancio. Solo que, a diferencia del dÃa anterior, no vio el árbol. ¿Qué se hizo del árbol de ayer?, se preguntó. HabÃa quedado atrás. Durante los dÃas que siguieron repitió la actividad, y cada vez el árbol quedaba más lejos. Finalmente, el hombre no solo se sentÃa más fuerte, sino también más alegre. Hasta que un dÃa, después de tanto correr, se dijo a sà mismo: ¡Esto está divertido! ¡Ya no me quiero suicidar!

Por supuesto que se trata de una fábula, pero el relato contiene una gran verdad: ¿Quién va a querer suicidarse mientras está disfrutando de las cosas buenas de la vida? Y la verdad sea dicha: aunque hay cosas malas en este mundo, ¿no es cierto que también hay muchas cosas buenas? La buena salud es una de ellas. Por ejemplo, las personas que ejercitan su cuerpo periódicamente disfrutan de mejor salud mental, son menos propensos a sufrir de depresión y son más felices.

¿Y cuánto cuesta esa â??medicinaâ?• milagrosa que es el ejercicio fÃsico? Como bien lo dice el Dr. I-Min Lee, profesor de la Escuela de Medicina de Harvard, el ejercicio no solo es medicina, además â??es medicina gratuita y con muy pocos efectos secundariosâ?• (â??Vital News You Can Useâ?•, Harvard Heart Letter, p. 6).

Nuestro Señor vino a este mundo para que tengas â??vida en abundanciaâ?•. Es su deseo que disfrutes de salud fÃsica, mental y espiritual. Que te alimentes sanamente. Que te deleites con las maravillas de la creación. Que mantengas buenas relaciones personales. Y, sobre todo, anhela que entres por la única puerta que conduce a la vida eterna: Jesucristo.

Esa â??puertaâ?• estÃ; hoy abierta para ti y para mÃ. ¿Entraremos?

Padre celestial, hoy me propongo disfrutar de esa vida abundante que tu amado Hijo vino a darnos. Y también quiero que otros participen de esta gran bendición.