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

Descripción



La vida abundante

¿Yo soy la puerta: el que por mí entre ser salvo; entrar y salir, y hallar pastos. [¿!] yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia? (Juan 10:9, 10, RVR 95).

Una de estas mañanas, mientras ejercitaba viendo el programa Body & Spirit [Cuerpo y espíritu], 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 tenía tantos problemas, que se quería suicidar. Analizó las diferentes opciones, y decidió ir a un campo abierto. Ahí correr hasta caer muerto. Al día siguiente, el hombre corrió y corrió, hasta que cayó exhausto al pie de un árbol, pero no murió. Al otro día intentó de nuevo. Otra vez cayó muerto, pero de cansancio. Solo que, a diferencia del día anterior, no vio el árbol. ¿Qué se hizo del árbol de ayer?, se preguntó. Había quedado atrás. Durante los días que siguieron repitió la actividad, y cada vez el árbol quedaba más lejos. Finalmente, el hombre no solo se sentía más fuerte, sino también más alegre. Hasta que un día, después de tanto correr, se dijo a sí 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 propensas a sufrir de depresión y son más felices.

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

Nuestro Señor vino a este mundo para que tengas "vida en abundancia". Es su deseo que disfrutes de salud física, 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 "puerta" está hoy abierta para ti y para mí. ¿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.