

Elementos que deben ser tomados en cuenta para la buena mayordomía del cuerpo

(Descanso, cuidado médico, hábitos de higiene)

Proseguimos con el tema de la mayordomía cristiana, y dentro de ello, estamos estudiando el asunto de la mayordomía del cuerpo. En nuestro último estudio bíblico, vimos cuán importante es el ejercicio y la disciplina para mantener el cuerpo en buen estado.

La mayordomía del cuerpo busca mantener el cuerpo en el mejor estado posible. Ciertamente que el cuerpo se va deteriorando a medida que pasa el tiempo, eso es algo que no lo podemos evitar por más buena mayordomía que realicemos, pero no por eso vamos a abandonar el cuerpo y abusar de él, acelerando su deterioro, porque como hemos visto, el cuerpo de una persona pertenece al Señor y nos ha sido prestado para que moremos en él mientras estamos en el mundo. En consecuencia, nuestra responsabilidad es hacer buen uso de él. Lo último que tratamos fue sobre el ejercicio y la disciplina del cuerpo. Permítame en esta ocasión, añadir algunos otros elementos importantes para la buena mayordomía del cuerpo. **Primero, el descanso.** Es interesante notar que cuando Dios creó todo lo que existe, trabajó durante seis días y descansó el séptimo día. No es que Dios estaba cansado y por tanto necesitaba tomarse un descanso. Su descanso o reposo, entre muchas otras cosas, fue para dejar con el hombre un modelo del ciclo trabajo descanso. Más adelante, este modelo de ciclo trabajo descanso fue incorporado a la Ley de Moisés y es así como el cuarto de los Diez Mandamientos afirma lo siguiente:

“Acuérdate del día de reposo para santificarlo. Seis días trabajarás, y harás toda tu obra; mas el séptimo día es reposo para Jehová tu Dios no hagas en él obra alguna, tú, ni tu hijo, ni tu hija, ni tu siervo, ni tu criada, ni tu bestia, ni tu extranjero que está dentro de tus puertas. Porque en seis días hizo Jehová los cielos y la tierra, y reposó en el séptimo día; por tanto, Jehová bendijo el día de reposo y lo santificó”

Esto era una señal del pacto entre Dios y su pueblo escogido, pero inmerso en esto también tenemos un tácito reconocimiento del descanso para el cuerpo humano. Siglos más tarde, mientras el Señor Jesús estaba físicamente en este mundo, reconoció también la necesidad de descanso para el cuerpo humano. Tanto el Señor Jesús como sus discípulos estaban tan concentrados en hacer la obra que no tenían tiempo ni aun para comer. Viendo esto, y reconociendo la importancia del descanso para el ser humano, el Señor Jesús dijo lo siguiente según

Marcos 6:31 El les dijo: Venid vosotros aparte a un lugar desierto, y descansad un poco. Porque eran muchos los que iban y venían, de manera que ni aun tenían tiempo para comer.

Era hora de dar descanso al cuerpo. Lo que continúa de este pasaje bíblico nos mostrará que el Señor Jesús y sus discípulos se fueron solos en una barca a un lugar desierto. Tanto el pueblo escogido de Dios como el Señor Jesús necesitaron descanso periódico y nosotros también lo necesitamos. Nuestros cuerpos no son máquinas como para trabajar sin descansar. Durante la jornada de trabajo es necesario tomar un momento para descansar, tal vez al medio día, para usar ese tiempo también para almorzar. El descanso en la noche es indispensable si pretendemos no abusar de nuestro cuerpo. Cada persona tiene su necesidad particular de descanso por la noche y es indispensable satisfacer esa necesidad. Cuando llega el fin de semana es un buen tiempo para descansar. El fin de semana no es para trabajar más y ganar más. El fin de semana es para dedicarlo a la comunión con otros creyentes en las actividades de la iglesia y ciertamente también para descansar. ¿Y qué decir de un descanso anual en lo que se llama vacaciones? Esto también es muy necesario para disfrutar de un sano equilibrio emocional y físico. Muy bien.

En segundo lugar, veamos otra actividad importante para una buena mayordomía del cuerpo. **Se trata del cuidado médico.** En su gracia, Dios ha puesto a disposición del hombre tanto a la ciencia médica como a los médicos. El propósito de la ciencia médica y los médicos no es solamente intentar curar una enfermedad, sino también, en la medida de lo posible, evitar la enfermedad. Al hablar de ciencia médica y de médicos, de ninguna manera estamos desconociendo el poder de Dios tanto para evitar enfermedades como para curar enfermedades. Dios tiene suficiente poder para sanar a una persona enferma con médicos o sin médicos o a pesar de los médicos, pero no por eso vamos a despreciar la medicina y los médicos. Lucas, el escritor del Evangelio que lleva su nombre era médico, y debe haber sido de mucha ayuda como miembro del equipo misionero del apóstol Pablo. *Al hablar de él, en Colosenses 4:14, Pablo dice que era el médico amado.* Hablo así de la medicina y los médicos porque desgraciadamente, en este campo se puede ir a dos extremos que son muy peligrosos. Uno de ellos es poner toda la esperanza en la medicina y los médicos y sacar a Dios del panorama. El otro en cambio es poner toda la esperanza en Dios y sacar a la medicina y a los médicos del panorama. Lo correcto, es poner la esperanza en Dios, pero reconocer también que Dios puede obrar sanidad por medio de la medicina y los médicos. Por tanto, confíe en Dios para que le libre de contraer alguna enfermedad, pero no desprecie un chequeo médico de rutina de vez en cuando. Confíe en Dios para que le cure, si ya está enfermo, pero no desprecie la ayuda que pueda recibir de la medicina y los médicos. Qué triste que no pocas veces, estamos tan ocupados en nuestras actividades, que la posibilidad de hallar tiempo para visitar un médico se hace difícil. Las consecuencias son que tenemos que recurrir a un médico no para prevenir una enfermedad sino para curar una enfermedad que ya hemos adquirido. Si está en nuestra capacidad buscar la ayuda de la medicina y los médicos, aprovechemos de esto. Nuestros cuerpos algún día nos lo agradecerán.

En tercer lugar, consideremos el aseo, o los hábitos de higiene. Esto está íntimamente ligado a lo anterior porque algunas enfermedades son consecuencia de la falta de aseo. Hace algunos años, algunos países latinoamericanos fueron azotados por una epidemia de cólera y es muy conocido que esta enfermedad es consecuencia de la falta de higiene. Así como ésta, existen otras enfermedades que también son consecuencia de la falta de aseo. Nuestra responsabilidad como buenos mayordomos de nuestros cuerpos debe contemplar al menos las elementales medidas de higiene personal. Un cuerpo que desparrama malos olores por falta de aseo o que viste ropa sucia no es un buen testimonio para un creyente y ciertamente denota una falla en la mayordomía del cuerpo. Es interesante notar que algunas de las medidas que formaron parte de las leyes y reglamentos que Dios dio a su pueblo escogido tenían que ver con la higiene. De esta manera, Dios quería evitar la proliferación de enfermedades en su pueblo. Terminando ya esta sección sobre la mayordomía del cuerpo, diremos que todo lo dicho, no sólo en este sencillo estudio sino también en los otros, con respecto a la mayordomía del cuerpo, se reduce a lo que dice la Biblia en **Efesios 5:28-29** donde leemos:

Así también los maridos deben amar a sus mujeres como a sus mismos cuerpos. El que ama a su mujer, a sí mismo se ama. Porque nadie aborreció jamás a su propia carne, sino que la sustenta y la cuida, como también Cristo a la iglesia,

Pablo está tratando el tema de la responsabilidad del marido hacia su mujer. Esa responsabilidad es amarla con cada fibra de su ser. ¿Cuán intenso es este amor? Para ilustrarlo, Pablo dice que debe manifestarse en sustento y cuidado, el mismo sustento y cuidado que cada uno de nosotros damos a nuestro cuerpo. Si en verdad queremos ser buenos mayordomos de nuestro cuerpo, debemos proveerlos de sustento y cuidado. Nuestros cuerpos se lo merecen, porque son una obra de arte de Dios, son necesarios para relacionarnos con todo lo que nos rodea, son la morada del Espíritu Santo y sobre todo, porque pertenecen a Dios.