

LA SALUD ESPIRITUAL PARA LA SALUD HOLÍSTICA

IGLESIA METODISTA DEL PERÚ

Por: Rev. Lic. Jorge Bravo C.

2019

LA SALUD ESPIRITUAL PARA LA SALUD HOLÍSTICA

Por: Rev. Lic. Jorge Bravo C.

INTRODUCCIÓN.-

Para empezar a tratar este tema es bueno que consideremos algunos aspectos acerca de la salud en general para luego abordar la salud espiritual para la salud holística.

La salud, desde la perspectiva médica, es el estado armonioso en que se encuentra nuestro organismo, nuestro ser. Mientras que la enfermedad es la ruptura, el desequilibrio de ese estado armonioso. Todos de alguna manera, pasamos de un estado de salud a una situación de enfermedad y viceversa. En todos los casos, hay que saber distinguir el límite entre lo sano y lo enfermo.

Cuando nuestro organismo está sano expresamos vitalidad, alegría, sentimientos positivos; mientras que en una situación de enfermedad expresamos dolor, tristeza, angustia.

Es bueno precisar que toda enfermedad se debe a dos posibles causas:

- a) Es una consecuencia natural de un proceso bio-psico-somático;
- b) Es resultado de un desarreglo que hemos originado en nuestro organismo;

Pero, bien sabemos que una enfermedad no solo se origina por causas naturales, sino que existen otras causas, como lo espiritual, lo social y lo psicológico. Lo que se llama, las causas holísticas de la enfermedad. De ahí que se plantee el tema de la salud espiritual para la salud holística.

LA SALUD ESPIRITUAL Y LA SALUD HOLÍSTICA.-

La salud espiritual es el estado de vida de una persona que vive en paz, que ha encontrado un significado para su vida, tiene empatía con los demás, tiene claro el sentido de la muerte y la enfermedad, tiene una conexión estrecha con Dios y vive de acuerdo a los principios y valores establecidos por Él. Para muchos, los efectos de la espiritualidad en los resultados de la salud, son de gran valor e importancia. De ahí que, la vida espiritual de una persona puede convertirse en una poderosa fuente de fortaleza, promoviendo la calidad de vida y la adaptación a la enfermedad. Más aún, permite le mantener un equilibrio entre su vida personal y su vida comunitaria.

Entonces, hablar de la salud holística, es hablar de la salud en sus dimensiones física, intelectual, emocional, social, espiritual y religiosa. En otras palabras, se trata de la salud integral. Es considerar a la persona en todas sus partes que vive en un mundo complejo.

Desde esta perspectiva, plantearemos la salud espiritual para la salud holística.

Como ya hemos dicho, si la salud espiritual es el estado de vida de una persona que sabe vivir en paz, que ha encontrado un significado para su propia vida, practica la empatía con los demás, tiene bien claro el sentido de la muerte y la enfermedad; además, tiene una conexión estrecha con Dios y vive de acuerdo a los principios y valores establecidos por Él; entonces, este estado de vida permite tener un propósito en la vida diaria y encontrar fuerzas para enfrentar nuestro propio quebrantamiento y a un mundo en crisis. Mientras vivamos, como discípulos y discípulas de Cristo, lograremos ser instrumentos que hablan palabras de esperanza y plantan semillas de paz. Como consecuencia, nuestras comunidades se convertirán en lugares de gracia y amor. Esto implica, generar una iglesia saludable, donde se den las condiciones de una vida plena, en la que “será una doble bendición entregarse al Gran Médico para que Él pueda sanar el alma el alma y el cuerpo juntos,...salud interna y externa.” (John Wesley, en una carta escrita en 1778 a Alexander Knox, teólogo).

En la Biblia encontramos una gran cantidad de referencias sobre el tema de la salud. Es bueno aclarar que, el término salud equivale también a salvación. Cuando el ser humano está sano no es consciente de la salud, hasta que se enferma, entonces es consciente de la salud que ya no tiene. Lo mismo sucede con la vida, hasta que se está frente a la muerte, lo mismo pasa con la salvación. No se toma conciencia de la gracia de Dios, que está a su alcance, hasta que se cae en pecado. Salud y salvación son integradas en la nueva alianza que Jesucristo estableció.

En principio, la Biblia se indica cómo ve Dios el cuidado de la salud. El shalom de Dios implica al ser humano en su totalidad, que es parte del cuerpo de Cristo y que participa en una comunidad determinada. Esto significa que el shalom tiene que ver con la salud y la salvación integral. Muchos pasajes bíblicos nos permiten conocer lo que Dios opina acerca del cuidado de la salud. Un ejemplo, la Biblia condena los excesos, entre la borrachera y la glotonería (Proverbios 23:20). También podemos ver que en la Ley que Dios dio a Israel, se daban medidas para controlar, prevenir, las enfermedades (Éxodo 15:26; 23:25; Deuteronomio 6:24). De ahí que la Biblia nos anima a cuidar nuestro cuerpo y a tomar medidas razonables para proteger nuestra salud.

Jesús sabía cuál era la condición humana, las causas de la enfermedad, los límites entre la salud y la enfermedad. Él tenía un concepto holístico de la salud. De ahí, su vasto ministerio pastoral en todas las esferas de la vida humana.

Ahora bien, señalaremos algunos pasos a seguir para lograr una salud espiritual adecuada.

1. Reconocer que toda nuestra vida está atormentada y perturbada por la forma equivocada que estamos viviendo actualmente. Es otras palabras, toda nuestra

vida (cuerpo, mente y espíritu) está enferma. Para cambiar esta situación, tenemos que dar un paso trascendental: nacer de nuevo.

2. El nacer de nuevo implica la regeneración de todo nuestro ser, lo que implica cambios sustanciales en nuestra naturaleza, lo cual se logra reconociendo nuestra vida de pecado y enferma, para dar lugar a Jesús a que tome el control de nuestra vida. En ese momento, se produce la justificación, que significa que Dios, a través del Espíritu Santo, nos da un nuevo status de vida y restaura toda nuestra vida, generando plenitud de vida, salud agradable y salvación plena.

3. Al nacer de nuevo, nacemos de lo alto, nacemos del Espíritu, en ese momento se produce un cambio real en nuestro espíritu, nuestra mente y nuestro cuerpo. Es el gran cambio que Dios opera en forma gradual en la totalidad de nuestro ser. Somos nueva criatura, renovados a la imagen de Dios.

4. Una vez lograda nuestra regeneración, debemos procurar vivir en santidad de vida. Wesley llama a este proceso, la perfección cristiana, hasta alcanzar la estatura de la plenitud de Cristo (Ef. 4:13).

5. Si bien es cierto que la perfección cristiana no implica quedar exento de ignorancia o error, de los defectos o de las tentaciones; se hace necesario alejarse de todo aquello que pueda contaminar nuestra vida, nuestra salud, nuestra salvación. Para ello, es necesario dejar de lado una vida mediocre por una vida de calidad, es decir, vivir en santidad, consagrada a Dios y experimentar sus múltiples bendiciones.

6. Alcanzar esta meta -que es nuestro constante desafío- es necesario llevar una vida en obediencia a Dios, en disciplina, en amor y en gracia renovada. Lograr esto, sólo es posible con la ayuda del Espíritu Santo.

7. Según Wesley, Dios nos provee medios para nuestra vida espiritual, es decir, herramientas. A estas herramientas, Wesley las denomina **medios de gracia**. Son las Obras de Piedad.

8. Es bueno tener en cuenta estos medios de gracia:

a) **La Sagrada Escritura**, debemos leer y escudriñar las Escrituras en todo momento de nuestra vida. En ella conoceremos la voluntad de Dios para con nosotros y hallaremos respuestas para nuestras necesidades, inquietudes y problemas. Ella contiene el mensaje básico de la gracia de Dios y constituye la guía principal para vivir una vida de santidad (Cf. 2 Tim. 3:16-17; Ef. 4:15; Rom. 12:1).

b) **La oración**, es uno de los dones más importantes que Dios nos ha dado para mantenernos conectados con Él. Es el gran medio de acercarnos a Dios.

Todo cristiano ejercita su amor a Dios, “orando sin cesar” (1 Tes. 5:17). Muchas veces, la ausencia de oración es la principal causa de sequía espiritual en la vida del cristiano. ¿Cómo orar? Jesús nos da la respuesta (Mt. 6:5-15). Cada uno puede componer su propia oración para dirigirse al Señor. Juan y Carlos Wesley resaltan en sus escritos, la necesidad de orar en cada momento; para ellos, la oración constituía una fuente inagotable de fuerzas inmensas. Ahora bien, debemos enfatizar que la oración no es solo personal, sino que también es comunitaria e intercesora.

c) El ayuno, es una disciplina espiritual cuyo propósito es intensificar nuestra relación con Dios y purificar nuestro ser. Jesús nos advierte que cualquier problema o dificultad que dañe nuestro espíritu, no se resuelve sino con oración y ayuno (Mt. 17:21). Una pregunta clave: ¿Por qué es importante ayunar? Por tres motivos:

- Es una expresión de arrepentimiento por el pecado;
- Es una señal especial de penitencia por el pecado cometido;
- Ayuda a la oración, porque permite a la persona que ayuna, apartar un período más extenso de tiempo para orar y contribuye a la santidad. Wesley, no dejó de advertir que el ayuno valdría más, si al mismo tiempo se ayudase a los pobres.

d) La Cena del Señor o Comunión, es significativa por tres razones:

- Porque se trata de un memorial o recordación (1 Cor. 11:23-29). Nos confronta con el sufrimiento y sacrificio que Cristo hizo por nosotros en la cruz.
- Es una manera cómo Dios otorga gracia al que participa en ella (Jn. 6:27).
- Es una promesa. Confirma y sella la oferta que Dios nos hace de salvación en Cristo.

e) Las Reuniones Fraternales, son las oportunidades para participar con otros en adoración, compañerismo y ministerio (Hech. 2:44-47; 4:32-37). El crecimiento espiritual es personal, pero, no privado. No podemos ser cristianos aislados, que vivimos en soledad. Los diversos momentos de comunión fraternal son muy importantes para el crecimiento de nuestra vida espiritual. De ahí la importancia de tener siempre los estudios bíblicos, los grupos de oración, campamentos, paseos, vigiliass, grupos de jóvenes, de mujeres, de niños y asambleas, entre otras cosas más. La experiencia nos indica que estos espacios son muy fructíferos en la vida del cristiano y de la iglesia.

f) El Culto Público, es el testimonio público de nuestra fe en Jesucristo, para que muchos puedan creer y aceptarle como su único Señor y Salvador. Wesley, estableció dos oportunidades para adorar a Dios: La Fiesta del Amor o la Comida del Ágape, y el Servicio del Pacto. Ambas reuniones tenían el propósito de dar testimonio de la acción de Dios en las vidas de los creyentes; alabar a Dios a través del canto; orar juntos por cada necesidad particular y por el mundo; comer y beber juntos. En cada una de ellas, los creyentes debían

experimentar las bendiciones de Dios y tener la oportunidad de renovar su pacto con su Señor.

Si ponemos en práctica todos estos pasos, sin duda que tendremos paz, sanidad, armonía entre nuestra mente, el espíritu y nuestro cuerpo. Nuestros hogares, nuestra sociedad y nuestras iglesias, experimentarían el gozo y la alegría de ser espacios saludables.

LA IGLESIA SALUDABLE.-

Teniendo en cuenta todo lo expresado, podemos decir que la iglesia saludable debe continuar con el ministerio de sanidad de Jesús, que se identifica con personas y comunidades que enfrentan desafíos de salud, que promueve programas de salud adecuados y apropiados para nuestros contextos locales, nacionales y globales. En el cumplimiento de su misión, convoca a aquellos que son profesionales de la salud para generar acciones de promoción, prevención y curación de la salud. Pone a disposición los recursos necesarios para el logro de la tarea. Toda la iglesia debe estar dispuesta al llamado que Dios nos hace, para asumir el ministerio de la salud, donde todos y todas, gocen de una vida en plenitud en Cristo Jesús. Debe llegar a ser una comunidad sanadora. Finalmente, la iglesia saludable, en su dimensión espiritual debe seguir el ejemplo de John Wesley, en la puesta en práctica de su ministerio pastoral, que incluía el concepto de salud holística.

Otro lado, la iglesia saludable debe lograr otros principios:

1. Conoce su contexto, los problemas relacionados a la salud de la comunidad donde está, conoce qué organizaciones trabajan en la zona y articula acciones con ellos. La iglesia debe hacer un estudio de investigación de la comunidad que la rodea, para conocer el tipo de personas que viven y cuáles son los problemas relacionados a la salud de dicha comunidad. Debe conocer qué organizaciones trabajan en la zona y coordinar con ellas para realizar un plan de acción conjunta. Tener en cuenta las estadísticas oficiales sobre salud. De alguna manera, la iglesia debe saber dónde está ubicada y qué es lo que puede apoyar en el bienestar de las personas.

2. Es una comunidad de apoyo al bienestar: Escucha activa. En toda comunidad, hoy en día, hay muchas personas enfermas, producto de la exclusión, la falta de viviendas adecuadas, el trabajo es inestable, abandono familiar, la violencia y la falta de recursos económicos. De ahí que la iglesia debe estar atenta y saber escuchar el clamor de las personas para llevarles palabras y acciones de consolación. La ayuda que la iglesia facilite, servirá para que las personas sean recuperadas en la salud, como en lo económico, laboral, vivienda, etc.

3. Es solidaria con la necesidad del hermano o hermana. Hay muchas personas, incluyendo a los hermanos y hermanas de la iglesia que pasan por muchas necesidades de todo orden. Necesitan el apoyo de la familia, de la iglesia y de la comunidad. La autoestima de ellos está debilitada. La

también sufre al igual que las personas enfermas. La iglesia debe ser solidaria con ellos para reforzar la confianza, su identidad y aumentar la autoestima. Esto es un acompañamiento humanizador. Se debe cumplir con el mandamiento: “Ama a tu prójimo como a ti mismo” (Mateo 22:39).

4. Se alimenta sanamente. La iglesia debe proponer un régimen de alimentación sana, que permita lograr un estado de vida saludable. Debe recomendar el no uso de alimentos y sustancias nocivas al organismo. Debe procurar elaborar una dieta común de alimentación, partiendo desde los niños hasta los adultos. De pronto, se puede establecer un comedor popular para ayudar a aquellos que padecen por falta de alimentos. En dicho comedor, se puede implementar un régimen de dieta adecuada al alcance de todos. Aquí se puede contar con el apoyo de un dietista.

5. Es comprometida con el cuidado de la Creación. La iglesia debe promover que todos hemos sido creados por Dios, por lo tanto, somos Creación. Dios nos dio la responsabilidad de cuidar los bienes de la Creación, pudiendo ser usados con una buena mayordomía (Génesis 1:28). De ahí que se hace necesario, que la iglesia, denuncie el maltrato que se hace a la Creación, por ello, *“la tierra gime con dolores de parto”* (Romanos 8:22). Por eso, la iglesia debe proclamar que aún hay tiempo para restaurar nuestra relación con la Creación y que nuestros estilos de vida sean sanos y solidarios con quienes ya sufren los efectos del daño ambiental.

6. Cuenta con baños limpios y en buen estado. La iglesia debe contar con baños adecuados para cada edad y género, estar limpios y en buen estado. Muchas de las enfermedades se originan por el contagio masivo. Las personas que utilizan los baños de la iglesia, deben tener acceso al uso del jabón de manos, del papel higiénico y de toallas higiénicas. Lamentablemente, muchas iglesias no cuentan con este servicio. Esto debe ser una prioridad para la iglesia, si desea ayudar a la salud saludable.

7. Realiza acciones que promueven la actividad física al aire libre. La iglesia debe promover las caminatas, los campamentos, los paseos al aire libre, para todas las edades. Se debe establecer un calendario de dichas actividades, para que la feligresía acuda plenamente. Se debe generar un incentivo entre los participantes, con el fin de promover esta actividad. Con ello, estará apoyando a la vivencia de una vida saludable.

8. Realiza acciones preventivas. La iglesia debe realizar acciones sobre la prevención de la salud, para ello, se debe contactar con los organismos públicos que se dedican a salud, y recurrir a un personal voluntario (tanto de la iglesia como de la comunidad), para realizar jornadas de prevención, de acuerdo a un calendario. Estas acciones deben ser gratuitas para toda la comunidad. Elaborar folletos sencillos de información y ser distribuidos gratuitamente.

9. Organiza talleres educativos con ayuda de hermanos metodistas y representantes de las instituciones públicas. Una de las responsabilidades de la iglesia, dentro su plan operativo anual (POA), es la de organizar

talleres educativos sobre la salud. Para ello, debe convocar a los hermanos y hermanas metodistas, tanto nacional como extranjero, y a representantes de instituciones públicas. Programar una vez en el trimestre dichos talleres. Invitar a toda la comunidad para que asistan a los talleres, facilitando el uso de las instalaciones de la iglesia.

10. Tiene un biohuerto. Uno de los desafíos de la iglesia, sería contar con un biohuerto en algún lugar de las instalaciones. Un biohuerto es importante porque mediante estas instalaciones nuestros feligreses adquieren una mejor alimentación, a través del consumo de hortalizas, cuyos productos tienen un alto valor nutritivo en vitaminas y minerales. También, mejora la alimentación con el consumo de verduras frescas y sanas.

Por otro lado, en los biohuertos no se usan agro químicos, esto no solo disminuye el costo, sino que además favorece la producción de hortalizas sanas, con mayor cantidad de vitaminas y minerales y sin elementos tóxicos.

La producción agroecológica no daña al suelo ni al ambiente, por el contrario asegura largos periodos productivos, fijando nutrientes al suelo y absorbiendo solo lo necesario.

El control de plagas y enfermedades es biológico, esto permite lograr un equilibrio natural en el ambiente, sin producir toxicidad ni eliminar totalmente especies.

Por último, facilita la recreación y el contacto con la naturaleza, generando un equilibrio emocional y natural con el ambiente y las personas.

11. La iglesia debe ser la reserva moral y espiritual de la sociedad, para alcanzar la plenitud de vida y una salud espiritual de todos los que la conforman.

Esto implica que la iglesia debe convertirse en la reserva moral y espiritual de la sociedad, ante el fracaso de otras instancias sociales, que han caído en corrupción y han denigrado a la persona. Generando, el caos, la corrupción, violencia, asesinatos, trata de persona, falta de credibilidad. Hoy en día nuestra sociedad está enferma. La iglesia a través del Evangelio puede restaurar vidas y estructuras corrompidas por el pecado personal y social.

Todos los que conforman la sociedad tienen el derecho de vivir una vida plena y una salud espiritual excelente.

BIBLIOGRAFÍA.-

- Acerca de la Identidad Metodista, Rev. Jorge Bravo Caballero, Comisión Nacional de Programa, IMP, Lima, 202, pp. 47.
- Guía para la Pastoral de la Salud en América Latina y El Caribe, CELAM, Bogotá, Colombia, 2010.
- Formación de los Visitadores de Enfermos, Temas 1,3 7, José Antonio Pagola, 2011-12.
- Juan Wesley y los Alimentos: Dones de Dios para Todos.- Daniel A. Bruno, Nota, Invenio: Revista de investigación académica, Nro. 36, UCEL, Argentina, 2016.
- La espiritualidad como dimensión de la concepción holística de la salud, Josep Adolf Guirao Goris, ENE, Revista de Enfermería, Abril 2013, Valencia, España.
- Shalom, Salud, Salvación, CEPA, Cuaderno 19, San José, Costa Rica, 2002.
- Una Iglesia Saludable, Programa Nacional de Salud, IMP, Lima, Perú.