

A close-up photograph of a hand holding a large burger and a pile of french fries. The burger is on the left, showing a thick patty, melted cheese, and ketchup. The fries are on the right, piled up. The background is a warm, orange-toned wall. The text is overlaid on the image.

OBESIDAD ESPIRITUAL

EL CUIDADO COMIENZA DESDE
ADENTRO

JULIAN RIOS

Obesidad Espiritual

PARTE I

La obesidad es una enfermedad, con la que muchos de los habitantes del mundo luchan con ella. Para salir adelante, se necesita la ayuda de profesionales de la salud, seguido de un querer y una determinación del individuo que la padece.

Cuando hablamos de obesidad, hablamos del exceso de grasa en el cuerpo. Esta grasa se almacena porque el alimento de ayer no logró convertirse en energía. La razón es porque sobró.

El motivo por la cual nos alimentamos, es porque los alimentos nos aportan la energía suficiente para que podamos movernos. La comida, es el combustible de los seres humanos. El alimento es vital para el desarrollo de actividades. Por esta razón comemos para vivir, y no vivimos para comer.

Comemos Para Vivir, No Vivimos Para Comer

El gasto energético es la relación entre el consumo de energía y la energía que necesita el organismo. Para mantener el organismo en equilibrio, la energía consumida debe de ser igual a la utilizada, o sea que las necesidades energéticas diarias han de ser igual al gasto energético total diario. Si se consume más energía de la necesaria se engorda y si se consume por debajo de las necesidades se entra en desnutrición y por ende se adelgaza al utilizar las reservas de energía del organismo.

El problema de la obesidad, radica en la sobreingesta de alimentos y la falta de gasto energético, produciendo así, el almacenamiento de grasa en el cuerpo, dando apertura a las posibles enfermedades que esta acarrea en si mismo. Por ejemplo, las personas comienzan a experimentar la reducción de sus moviidades o inmovilidad total; el organismo se ve dañado, las funciones linfáticas sufren, se desencadenan muchas enfermedades, y también la persona puede fallecer por estas razones mencionadas.

La solución: Cuando una persona decide salir de la zona de obesidad, los profesionales de la salud le enseñan al paciente hábitos saludables. Ahora bien, entre los muchos hábitos que existen, solo quiero detenerme en los primarios y principales:

- 1. Comida correcta.**
- 2. Comida en su justa medida.**
- 3. Movilidad (gasto energético adecuado).**

Por un lado, eres impulsado a una sana y exacta alimentación, y por el otro lado, eres enviado a "Moverte", para que las calorías consumidas, se transformen energéticamente en el desarrollo de acciones corporales.

Si te alimentas, pero esos nutrientes no se vuelven energía, tu cuerpo comenzará a acumular grasas, dando así como resultado el sobrepeso y luego la obesidad.

¿De qué hablamos cuando decimos obesidad espiritual? Hablamos de lo mismo:

1. **Comemos mal.**
2. **Comemos demasiado.**
3. **Comemos pero no nos movemos (sin gasto energético).**

A continuación quiero mostrarles este principio aplicado a nuestro espíritu:

Comer: Oír la Palabra.

Moverse: Hacer (obediencia) la Palabra.

Cuando comemos sin el gasto energético suficiente, produciremos sobrepeso. Es decir, que tendremos el peso incorrecto que:

1. **Nos retrasará en la carrera.**
2. **Nos deje afuera de la carrera.**

El problema de muchos creyentes no está en la alimentación (aunque algunos sí tienen problemas de trastornos alimenticios, ya que nutren muy mal su espíritu). El problema de hoy en día radica en la abundancia de comida y la falta del gasto energético necesario (obediencia).

Muchos son los que oyen, pero pocos son los que hacen. Esto produce sobrepeso.

Sobrepeso: sobre carga, carga extra. Es un peso agregado que me retrasa y me enferma. Un peso que no es justo.

La biblia nos enseña muy bien este asunto:

Hebreos 12: 1-2 RV60

1 Por tanto, nosotros también, teniendo en derredor nuestro tan grande nube de testigos, despojémonos de todo peso y del pecado que nos asedia, y corramos con paciencia la carrera que tenemos por delante,

2 puestos los ojos en Jesús, el autor y consumidor de la fe, el cual por el gozo puesto delante de él sufrió la cruz, menospreciando el oprobio, y se sentó a la diestra del trono de Dios.

El espíritu Santo, a través de estas líneas, nos invita a despojarnos del peso que nos asedia. Luego a correr con paciencia la carrera que tenemos por delante.

Poniendo nuestra atención en estos versos, deseo destacar 5 puntos importantes:

1. No se puede correr, sin antes despojarnos del sobrepeso.

La invitación a correr esta carrera (la cual explicaremos mas adelante) tiene un protocolo a respetar, y es: *debes correr sin sobrepeso.*

Nosotros no podemos pretender correr esta carrera, si solo nos importa oír, pero nunca hacer.

Una Carrera No Se Corre Solo Oyendo, Sino Haciendo; Podemos Decir Que Una Carrera Sin Obediencia No Es Carrera.

Vivir una vida para oír, pero sin el deseo de experimentar la vida de la palabra, producirá en nuestras vidas un peso injusto, que nos dejará afuera de la carrera.

Toda Persona Que Oye A Dios, Guarda En Su Interior El Deseo Profundo De Tener Una Genuina Experiencia Con La Palabra Que Oyó.

El pecado que muchas veces nos asedia, no son aquellos “pecados” que señalamos desde nuestra “pura y santa moralidad” como robar, matar, fornicar, mentir, adulterar, etc. Porque oír y no obedecer, también es errar al blanco.

El pecado, es el error que se vuelve un peso injusto en nosotros. Provocando retrasos, caídas, y abandonos.

2. Tener el peso justo, nos habilita a correr con paciencia.

Cuando el oír y el hacer se vuelven cotidiano en nuestras vidas, la paciencia es algo que ganamos para correr la carrera. Una carrera que se corre sin paciencia, es una carrera que se sufre y en la que además corres el riesgo de abandonar.

Cuando se menciona la palabra “Paciencia”, nos está diciendo (gr. Jupomoné), resistencia o aguante. Alegre o esperanzado.

¿Quién puede estar alegre y esperanzado mientras sufre? El que no tiene sobre peso. El que pudo quitarse de encima los errores del pasado.

Jesús fue el atleta por excelencia, quien con paciencia corrió la carrera. Esto nos lo dice el mismo autor al recordarnos el proceder de Cristo: “...por el gozo puesto delante de él sufrió la cruz...”

La palabra “sufrir”, es la misma que se utiliza para “paciencia”. Jesús es el ejemplo de resistir con alegría, de aguantar con esperanza.

El fastidio, las caídas y los abandonos, son parte de una generación con sobrepeso... han comido tanto que ya no pueden correr.

3. Correr con paciencia, no es correr lento.

Muchas veces asociamos la paciencia, con algo relajante, suave, ceremonioso, tranquilo... pero esto no es lo que la palabra indica.

Como mencionamos en el punto anterior, la paciencia es la fuerza producida por la disciplina a fin de soportar con esperanza y con una sonrisa en el rostro la hostilidad presente.

La Paciencia Es La Furia Producida Por La Disciplina Para Soportar La Hostilidad Con Esperanza Y Una Sonrisa En Tu Rostro

Cuando se corre una carrera, siempre existirán episodios críticos, pero lo que la paciencia saca a relucir, es la disciplina a la que fuimos sometidos.

Santiago 1:4 RV60

Mas tenga la paciencia su obra completa, para que seáis perfectos y cabales, sin que os falte cosa alguna.

La plenitud es el fruto de la paciencia. Nadie encontrará la madurez y la perfección, si antes no esta dispuesto a ser formado en la paciencia.

La disciplina viene para que tu peso sea el adecuado, produciendo así la paciencia necesaria para la carrera, es decir, la paciencia necesaria para la expresión de Cristo en medio de días malos.

2 Pedro 3:15 RV60

Y tened entendido que la paciencia de nuestro Señor es para salvación...

Toda paciencia produce salvación... y el fruto de la salvación es : “*el carácter justo que Cristo produce en nosotros...*” (Filipenses 1:11).

Necesitamos saber lo siguiente: el peso que nos asedia (sobrepeso), siempre nos impedirá producir el carácter justo de Cristo Jesús.

La sobrealimentación sin obediencia, enaltece nuestro carácter, pero la alimentación saludable que el espíritu nos suministra y la obediencia por amor a su nombre, hace visible a nuestro Señor.

4. Estamos llamados y diseñados para ganar la carrera.

Cuando hablamos de correr y ganar la carrera, hablamos de la manifestación y expresión exacta de Cristo en nosotros.

Quien corre la carrera con paciencia, se vuelve una persona piadosa, que en todo tiempo expresa el fruto de la salvación.

La falsa piedad no tiene lugar en una generación que vive con el peso adecuado (la combinación de una buena nutrición y una obediencia exacta).

Todo lo falso aparece en quienes corren para ser vistos, aquellos que imaginan la foto.

Ningún atleta que corre esta pensando en la foto... en su mente no hay lugar para la vanidad. Su mente esta santificada y apartada para el único y gran propósito: *hacer visible a Dios en sus días*.

Como mencione en el punto anterior, Jesús fue un gran atleta, y el apóstol Pablo también se veía como un atleta; hacia el fin de sus días dijo: *“he terminado la carrera...”*

Nuestra vida no consiste en iniciar la carrera, sino que nuestra vida trata el asunto de *“como la terminaremos...”*

Dios ha iniciado. Él es el autor e iniciador... no hay otro. Pero de nosotros depende alcanzar la máxima expresión de Su vida y amor en esta tierra.

¡Esta es la carrera de Su Amor! Un amor que por Gracia inicio en nuestros corazones, y ahora es expresado desde nuestro interior hacia afuera para la salvación de muchos.

5. Alguien sin sobrepeso y con paciencia, es alguien que tiene su mirada fija en Jesús.

Uno de los grandes dilemas de las personas que pierden peso, es aprender a mantenerse. Quien ha perdido peso, deben cuidar sus logros.

La libertad que Dios nos concedió, la podemos mantener mediante nuestra mirada en Cristo Jesús. En otras palabras, solo una pequeña distracción puede hacerte regresar al error.

La manera de vivir lejos del error, es asegurar nuestra mirada.

Lo que miro y observo, determinará el peso que tendré mañana.

Volviendo al ejemplo de un atleta, podemos decir que esta persona podrá mantenerse estable, siempre y cuando sus objetivos se mantengan intactos y claros. Pero si su objetivo cambió, su peso también cambiará.

¿Que sucede cuando un deportista se retira y no coloca nuevas metas? Su físico paga las consecuencias. De la misma manera pasaría con nosotros, si llegáramos a quitar nuestra mirada de aquel que con Su Gracia inició en nosotros una Vida Nueva.

No nos permitamos vivir con sobrepeso. Salgamos de la zona de obesidad e inmovilidad espiritual.

Ustedes saben muy bien que ésta fue siempre la invitación de Jesús. Él nos llamaba a perder peso.

Mateo 11:28 RV60

Venid a mí todos los que estáis trabajados y cargados, y yo os haré descansar.

Jesús claramente está diciendo: *“vengan a mí los que tienen sobrepeso...”*

El descanso no viene como resultado de no tener peso, sino como resultado de no tener un peso extra. Nadie puede vivir pesando 0kg, al menos que sea “el hombre invisible”.

El Descanso Se Halla Cuando Me Despojo Del Peso Extra.

Tener peso es normal, pero el sobrepeso no. Él prometía liberarnos del sobrepeso.

Porque sobrepeso es: *tener un trabajo y una carga que no me pertenece.*

Jesús nunca presentó el evangelio como una vida “sin cargas” y/o “sin yugo”; sino que cuando él nos invita a vivir y experimentar el evangelio (Su Vida), nos invita a un cambio de carga y yugo... el dijo: *“...mi yugo es fácil y ligera mi carga...”*

Todo peso extra, es el peso que nosotros hemos añadido a nuestra vida. Este peso puede deberse a palabras que se acumularon solo como información y/o un peso como consecuencia de nuestros propios deseos personales.

Muchas veces las cargas extras, son las cargas que nosotros mismos nos colocamos, bajo las ordenes de nuestro placer temporal.

Él promete descanso. El descanso de la Iglesia es el peso justo y equilibrado que nos proporciona la vida del espíritu. Esto es la “carga ligera”.

Palabras finales:

Hasta aquí pudimos ver como estos 5 puntos nos colaboran para vivir en equilibrio.

Sin dudas, la falta de equilibrio fue y es el gran problema de la humanidad.

Deseo cerrar esta primer parte, dejándoos una frase literal de la OMS: *“La causa fundamental del sobrepeso y la obesidad es un desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas.”*

El equilibrio es aquello que solo el Espíritu Santo puede proveer a una generación. Una Real Vida en el Espíritu, es una Real Vida en Equilibrio.

PARTE II**Necesitamos detectar el sobrepeso.**

- **La grasa** que produce sobrepeso y obesidad, es aquella palabra que dejó de ser palabra viva para volverse letra muerta e información vana en nosotros.
- **La energía**, es la sabiduría. Ya que solo ella es capaz de transformar en acción la palabra que ayer fue vertida en nosotros.

La obesidad espiritual: una vida de desequilibrio, es decir, una vida basada en la información, sin el deseo de tener una experiencia con aquello que hemos oído.

No pretendo de ninguna manera decir que dejemos de comer, sino que seamos llevados a la vida. Para esto necesitaremos levantarnos del “sillón” del simple y vano conocimiento y colocarnos las “zapatillas” de la sabiduría.

Deja El “Sillón” Y Ponte Las “Zapatillas”

Una Buena Comida + Determinación De Moverse
 =
Una Generación Que Hace La Voluntad Del Padre.

Recuerdo en estos momentos las palabras de Pablo al decir: “...y calzados los pies con el apresto del evangelio de la paz.”

Un Evangelio Que No Piensa En Los “Pies”, No Es Evangelio.

Otra versión de este verso dice: “...calzados con la disposición de proclamar el evangelio de la paz.”

Debemos reconocer que muchas veces, hemos tenido mas disposición para oír y anotar, que para vivir lo que hemos oído.

Mis amados, este evangelio en el que creemos, es un evangelio que antes de ser anunciado, debe ser vivido y experimentado. Y no podemos pretender llamarle experiencia a una “reunión” y/o “culto”, o peor aún, llamarle experiencia a una revelación profunda que probablemente hayamos tenido.

La Palabra Vertida En Nosotros Por El Oír, Debe Volverse Una Gestión De Vida.

Al observar a Jesús, podemos ver lo siguiente:

Él no se quedó con aquello que veía, oía y aprendía del Padre... todo lo que del Padre recibía no fue de consumo personal... sino todo lo contrario... él realizaba todo lo que oía, veía y aprendía del Padre.

Si lo que oímos muere en nosotros, aquella letra e información, se volverán las grasas que reducirán nuestra movilidad. Marginándonos así, de toda gestión divina para el tiempo presente.

El peso justo y la inmunidad.

Oír y hacer la palabra siempre producirán inmunidad.

La inmunidad, es ese estado de resistencia natural o adquirida, que poseen algunos organismos frente a una determinada enfermedad o al ataque de un agente infeccioso o tóxico.

La salud espiritual, que viene como fruto de oír y obedecer la palabra de Dios, trae en si misma la inmunidad que necesitamos para nos sufrir los ataques del presente y del futuro. **Salud espiritual no es “no tener ataques”** sino mas bien, **Salud espiritual es “no sufrir las consecuencias de dichos ataques.”** Tal como lo expresa el apóstol Pablo al describir la armadura: *“y habiendo acabado todo, estar firmes”*.

Sabemos muy bien que fuimos diseñados para vivir días malos, y también para hacerle frente a los vientos contrarios que puedan venir. Lo vemos de manera perfecta con la Iglesia primitiva en hechos de los apóstoles. Ellos vivían situaciones difíciles y extremas, pero siempre avanzaban con inmunidad. Nada los retrasaba, nada los detenía.

Inmunidad espiritual no es *“ausencia de ataques”*; sino por el contrario, es ser atacados, con el detalle de haber haber adquirido un estado de resistencia óptimo, para que la hostilidad presente no tenga ganancias.

Esto lo podemos ver claramente aquí:

Mateo 7: 24-27 RV60

24 Cualquiera, pues, que me oye estas palabras, y las hace, le compararé a un hombre prudente, que edificó su casa sobre la roca.

25 Descendió lluvia, y vinieron ríos, y soplaron vientos, y golpearon contra aquella casa; y no cayó, porque estaba fundada sobre la roca.

26 Pero cualquiera que me oye estas palabras y no las hace, le compararé a un hombre insensato, que edificó su casa sobre la arena;

27 y descendió lluvia, y vinieron ríos, y soplaron vientos, y dieron con ímpetu contra aquella casa; y cayó, y fue grande su ruina.

El punto de comparación de Jesús está en la obediencia y realización de lo que él habla. Al parecer Jesús no tenía problemas con la audiencia, de hecho nunca los tuvo. A él se le acercaban ancianos y niños, religiosos y gentiles, sabios e ignorantes... pero parece advertir sobre aquellos que oyen demasiado y poco hacen.

Quien oye (come) y no hace (gasto energético), es como aquel que edifica sin cimientos. El resultado de solo oír sin hacer, es una vida en ruina y llena de escombros.

Es muy difícil construir y edificar la vida de alguien que no tiene el deseo de obedecer lo que Dios habla. Muchas veces nosotros hemos hecho énfasis en oír solamente, pero oír no es una obra completa en sí misma.

El cimiento de una casa consiste en oír y hacer. Tanto el oír como el hacer, son facetas de una misma realidad.

El oír y el hacer Dios los ha unido. Por favor no separemos lo que Dios unió.

En otras palabras podemos decir que vivir en el peso justo, es vivir en el peso de la fe.

El peso justo de la fe, es el cimiento que sustenta todas las cosas. Porque la fe tiene dos particularidades preciosas:

1. Viene por el oír a Dios.
2. Finaliza en obras... porque sin obras la fe no es fe.

Romanos 10:17 RV60

Así que la fe es por el oír, y el oír, por la palabra de Dios.

Santiago 2:17 RV60

Así también la fe, si no tiene obras, es muerta en sí misma.

La fe es oír y entender lo que Dios habla. Pero esta fe no puede morir en las palabras, sino que su punto final es la realización y conclusión de aquello que habló el Señor. De lo contrario es una fe muerta en sí misma. En otras palabras, cada vez que oyes a Dios y no estás dispuesto a obedecer y ejecutar sus palabras, es como andar con un cadáver a cuesta.

La fe no consiste solo en oír, sino también en hacer. Y esto es lo que agrada a Dios.

Hebreos 11:6 RV60

Sin fe es imposible agradar a Dios...

A Dios le agrada la fe. Le agrada la generación que le oye y tiene como disposición no solo conocer, sino el entender para ejecutar y concluir con las acciones requeridas por la fe. Por esta última razón procura entender y no solo conocer.

El cimiento de nuestras vidas consiste en ser el agrado del Padre. Lo que nos sostendrá y nos volverá inmune, es vivir para agradar a Dios. Estos demandará una vida apegada a Su voz para la realización de lo que él pida.

El peso justo, es el peso que da la fe, es el peso que agrada a Dios. Este es el peso de la inmunidad.

La inmunidad espiritual, no es un asunto de ser “hijo espiritual de...”, ni tampoco se logra inmunidad por asistir a muchos congresos, ni por el oír deliciosas palabras de personas extraordinarias en el Señor. Porque muchos son los que se sientan en palacios lujosos a comer y aun así engordan y mueren.

La inmunidad la decidimos nosotros mismos: oyendo y haciendo.

Ojo con ingerir demasiado alimento, al punto que quedes inmóvil por causa de no utilizar los nutrientes de la palabra que oíste, para moverte en fe.

¿El Hambre Que Tenemos Proviene Del Deseo De Ver A Dios Manifestado En La Tierra? O ¿Será Solo Un Hambre De Conocimiento?; ¿Porqué Comemos?

Nuestra comida no solo es ingerir, sino hacer... porque si lo que comemos muere en nosotros, tal comida nunca fue el alimento apropiado.

ALIMENTARSE es no solo COMER, sino también HACER.

Observemos lo que dijo Jesús:

Juan 4:34 RV60

Jesús les dijo: Mi comida es que haga la voluntad del que me envió, y que acabe su obra.

“Mi Comida Es Que HAGA...”

Jesús declara cuál era su forma de alimentarse. Su nutrición no solo estaba basada en oír y conocer la voluntad del Padre, sino que la verdadera nutrición pasaba por la realización de la voluntad del Padre.

El alimento que te sostendrá, no es SOLAMENTE CONOCER la voluntad del Padre, sino HACER la voluntad del Padre.

Muchos son los que conocen la voluntad del Padre... pero creo que son pocos los que muchas veces toman el impulso para su realización.

Un “evangelio de audición” sin realización, no es evangelio. Eso solo es religión.

Evangelio es oír, conocer, entender y hacer la voluntad del Padre.

Santiago 1:22 RV60

Pero sed hacedores de la palabra, y no tan solamente oidores, engañándoos a vosotros mismos.

El peso justo y equilibrado, es el peso que otorga la fe, volviéndonos no solo oidores, sino hacedores de lo que oímos.

El equilibrio de nuestra salud espiritual, está en manos de la Real Fe. El equilibrio entre aquello que oímos y ejecutamos.