

# EL TIEMPO FINAL



SALUDO PASTORAL

## PAREJA SALUDABLE

*Nuestra boca se llenó de risas; nuestra lengua, de canciones jubilosas. Hasta los otros pueblos decían: «El SEÑOR ha hecho grandes cosas por ellos.» Sí, el SEÑOR ha hecho grandes cosas por nosotros, y eso nos llena de alegría. Salmo 126:2-3*

Tal vez, a algunos de quienes leen este saludo, les he compartido que soy muy aficionado a elaborar crucigramas en mis pocos ratos que me quedan libres de mi precioso tiempo, el cual tengo gratamente comprometido al servicio de mi Señor Jesús y a Su Iglesia.

Quizás, algunos me cuestionen al pensar cosas como: ¿Por qué el pastor en vez de hacer crucigramas, mejor no lee la Biblia?

Bueno, ya lo dije, elaboro el crucigrama en mis cortos tiempos libres, no todo el tiempo, porque entre otras cosas he descubierto que estamos tan pendientes de nuestro cuerpo y lo cuidamos tanto —vamos al médico cuando nos duele algo, hacemos deporte para mantenerlo en forma...—, que nos olvidamos de esa parte de este que es la que hace que el resto funcione: **la cabeza**. De igual forma que

**903**

**2022**

OCTUBRE 2  
A OCTUBRE 8

AÑO DE LA  
ESPERANZA  
EN JESÚS

Continúa >

EN HONOR A *Jesús*

ejercitamos el cuerpo, también tenemos que entrenar el cerebro, pues el envejecimiento no es solo físico, sino también mental. Ante todo, he encontrado un remedio más infalible para mantener una salud física y mental que la risa, **es el estudio diario, ordenado y ferviente de La Palabra de Dios.**

Precisamente, elaborando un crucigrama me encontré con la pregunta: “Remedio infalible” y me daba la opción de solo cuatro casillas para resolverlo, créame que tardé demasiado para encontrar la respuesta acertada y quedé “desconcertado” cuando vi que dicho resultado es **la risa.**

No te estoy incitando a que hagas crucigramas, pero yo creo que combinando este pasatiempo con el estudio de las Sagradas Escrituras retrasa la sintomatología de alguna futura demencia o al menos minimiza su impacto.

Retomando el tema de la risa, quiero preguntarte: ¿Te gusta reír? O ¿Te gusta hacer reír a otros? Tú ya has oído decir que la risa se considera una buena medicina. También hice la aclaración que la risa puede que no sea la mejor prescripción para contrarrestar todos los males que llegaran a afectar tu cuerpo, pero reír también es beneficioso para la salud.

Según algunos investigadores médicos, se ha determinado que, la risa tiene un profundo e instantáneo efecto sobre cada órgano vital del cuerpo humano. Lo mejor de todo es que, la risa reduce la tensión, nivela la presión arterial, porque en consultorio, mi médico lo ha experimentado conmigo cuando me encuentra la presión alta y después de hablarme y hacerme reír, vuelve y me la toma y la encuentra normal; además la risa relaja los tejidos.



Pagando altas sumas de dinero la gente se asocia a clubes de salud para realizar ejercicios cardiovasculares sin darse cuenta de que la risa puede producir efectos con resultados similares a un costo muchísimo menor. La risa activa la sangre, expande el pecho, reanima los nervios y despeja el cerebro. La risa proporciona renovación al cuerpo entero.

Si no acostumbras a reír y menos a estudiar la Biblia, empieza a hacerlo uniéndote a **esta hermosa pareja. Leer La Biblia y reír.** Inténtalo y te aseguro que lo disfrutarás. ¡Ah! Seguramente me dirás: Pastor, voy a leer Las Sagradas Escrituras, pero es que no encuentro motivo alguno para reírme. Te sugiero entonces que empieces riéndote de ti mismo. No te sorprendas por lo que te acabo de sugerir, pero es que reírnos de nosotros mismos nos da una idea más precisa de quiénes somos.

Ojalá esto lo consideraran algunos que piensan constantemente en el suicidio. Porque muchos están impresionados con ellos mismos y podrían empezar por tener una idea más precisa de quiénes son, si te ríes de ti mismo te darás cuenta de que si lo hubieras hecho antes, no te habrías perdido tantas oportunidades de reír.

Sabes, una sonrisa puede llegar a derribar barreras entre los demás y nosotros. Una sonrisa nos hace más accesibles y mucho más si va acompañada de un texto Bíblico propicio a una situación especial. Una sonrisa es como un imán que atrae a la gente. Y si tienes el momento propicio de en vez de reírte de los demás, escoges reírte de ti mismo, tendrás la oportunidad de vivir una vida entretenida e increíblemente amena.

Te sugiero que, en vez de rechazar a los tuyos en casa,

[Continúa >](#)



especialmente a tus hijos, les enseñes dos cosas supremamente importantes, por medio de esta hermosa pareja: **Hazlos reír y comparte con ellos la lectura de La Biblia**, no tendrás que poner horarios ni restricciones, sino que ellos anhelarán pasar ese tiempo junto a ti y llegarán más temprano de lo acostumbrado.

Dota a tu familia con esta hermosa pareja; así estarán sólidamente equipados para enfrentar la vida cuando sean adultos.

Te dejo esta enseñanza: Las personas no dejan de leer la Biblia y de reír porque están viejos, sino que ya han envejecido quienes dejan de hacerlo.

**Reconócelo** [al Señor], en

todos tus caminos, y Él allanará tus sendas. No seas sabio en tu propia opinión; más bien, teme al SEÑOR y huye del mal. Esto infundirá salud a tu cuerpo y fortalecerá tu ser. **Proverbios 3:6-8**

Y ... ¡**Sonríe!**

Nuestra boca se llenó de risas; nuestra lengua, de canciones jubilosas. Hasta los otros pueblos decían: «El SEÑOR ha hecho grandes cosas por ellos.» Sí, el SEÑOR ha hecho grandes cosas por nosotros, y eso **nos llena de alegría. Salmo 126:2-3**

**Rvdo. NICOLÁS OCAMPO J.**  
**PASTOR**



Intima Devoción



Intimadevociion



[www.intimadevociion.org](http://www.intimadevociion.org)



5017564

### CONSIGNACIONES Y DONACIONES

Cuenta de ahorros ÍNTIMA DEVOCIÓN IEC  
617- 017090-46 Bancolombia

1. Artículo 19 de la Constitución política de 1991. Libertad religiosa y de cultos.
2. Ley 133 de 1994 y decretos reglamentarios.
3. Decreto 437 de 2018 Política Pública

 **Bancolombia**