



por [José Luis Navajo Ayora](#)

Aprende a reír todos los días porque la risa tiene propiedades curativas y es un don del cielo.

Ignoro quien acuñó la siguiente frase: “No te tomes tan en serio la vida; al fin y al cabo ninguno saldrá vivo de ella,” pero sin duda fue alguien sensato.

Temo que un ardiente viento de solemnidad, preocupación y ansiedad recorre las iglesias. Ese soplo ardiente está dejando a su paso una generación de líderes apesadumbrados que no reflejan el gozo de la salvación.

Arnold Glasgow declaró una gran verdad al decir: La risa es un tranquilizante sin efectos secundarios.

Ríe cuanto puedas.

A esto te ayudará el mantener un adecuado equilibrio entre trabajo y descanso.

Cuida tu salud y práctica algún deporte. El servicio a Dios conlleva un gran desgaste mental y

emocional que se verá aliviado con dosis regulares de actividad que te cansen físicamente.

Dedicar parte de tu tiempo a cosas que te diviertan te protegerá de una sobrecarga de estrés.

Camina, corre, juega y ríe.

Un ocupado ejecutivo acudió a su médico cuando se sintió morir a causa de la ansiedad.

-Recéteme algo –suplicó-, algún medicamento potente que me de serenidad.

El doctor se inclinó y escribió sobre un papel.

-Esta es mi receta –le dijo, entregándole el escrito.

El paciente leyó: **Medita al atardecer, mirando las estrellas y acariciando a su perro, es un remedio infalible**

Seguro que conoces las siguientes palabras de Pablo Neruda: “El niño que no juega no es niño, pero el hombre que no juega perdió para siempre al niño que vivía en él y que le hará mucha falta.”

¿Quién nos ha engañado para que asumamos que servir a Dios implica tener siempre la cabeza saturada de proyectos místicos y planes religiosos?

¿Quién nos inoculó el error de que el siervo de Dios ha de llevar la preocupación cincelada en el rostro?

Autor: [José Luis Navajo Ayora](#)

© 2011. Este artículo puede reproducirse siempre que se haga de forma gratuita y citando expresamente al autor y a ACTUALIDAD EVANGÉLICA como fuente.

{loadposition navajo}