

PETER GRAYSTONE

**DESINTOXICA
TU VIDA ESPIRITUAL
EN CUARENTA DÍAS**

EDICIONES SÍGUEME
SALAMANCA
2007

Cubierta diseñada por Christian Hugo Martín

Tradujo Francisco J. Molina sobre el original inglés *Detox Your Spiritual Life in 40 Days*.

© Peter Graystone, 2004

Publicado por Canterbury Press, Norwich 2004

© Ediciones Sígueme S.A.U., 2006

C/ García Tejado, 23-27 - E-37007 Salamanca / España

Tlf.: (+34) 923 218 203 - Fax: (+34) 923 270 563

e-mail: ediciones@sigueme.es

www.sigueme.es

ISBN: 978-84-301-1635-5

Depósito legal: S. 138-2007

Impreso en España / Unión Europea

Imprime Gráficas Varona S.A.

Polígono El Montalvo, Salamanca 2007

CONTENIDO

<i>Prefacio</i> , por Rupert Higgins	9
<i>Introducción</i>	11
I. ELIMINA LAS TOXINAS DE TU CUERPO	13
1. Come bien; 2. Hazte un reconocimiento médico; 3. Recupera energía; 4. Duerme; 5. Espabilate; 6. Cambia el ritmo; 7. Vence un hábito.	
II. ELIMINA LAS TOXINAS DE TUS ESQUEMAS MENTALES	45
8. Deja abierta la puerta; 9. En un día cualquiera; 10. Refleja lo bueno de Dios; 11. Disfruta de la luz; 12. Sé generoso; 13. Enfrentate a lo que te avergüenza; 14. Busca la pureza; 15. Elige sabiamente.	
III. ELIMINA LAS TOXINAS DE TU PASADO	79
16. Confiesa tus pecados; 17. Olvida los errores; 18. Echa la vista atrás; 19. Deja de lamentarte; 20. Recicla tus experiencias; 21. Sé nostálgico.	
IV. ELIMINA LAS TOXINAS DE TUS EXPECTATIVAS	105
22. Confía en que todo saldrá bien; 23. Examina tus ambiciones; 24. Ahorra tiempo; 25. Haz un sacrificio; 26. Rejuvenece; 27. Piensa en la muerte.	
V. ELIMINA LAS TOXINAS DE TUS RELACIONES	131
28. Valora a tus amigos; 29. Reúnete con otros cristianos; 30. Desarrolla un parecido familiar; 31. Sé diferente; 32. Explora la libertad; 33. Atrévete a ser amado.	
VI. ELIMINA LAS TOXINAS DE TU VIDA ESPIRITUAL	157
34. Maravíllate; 35. Deja que Dios hable; 36. Ora incesantemente; 37. Sé paciente; 38. Deja de intentarlo; 39. Lucha; 40. Alaba.	

INTRODUCCIÓN

«¿Qué tal estás?». Supongo que, al igual que yo, habrás hecho esta pregunta miles de veces. E imagino que, al igual que yo, temes que la persona a la que se la diriges quiera responderte en serio. Alguien que te cuente de verdad cómo se siente puede entretenerte en la calle durante cuarenta minutos si lo hace de forma abreviada; ¡contártelo todo le llevaría cuarenta horas!

Afortunadamente, cuando leas este libro no será conmigo con quien hablarás de tu vida. Será con Dios. Él tiene una paciencia infinita para escucharte mientras tú reflexionas sobre tu estado de salud física, emocional y, sobre todo, espiritual. Por tanto, atreverte y dile sinceramente todo lo que sería demasiado aburrido, difícil o peligroso contar a otra persona. ¡Y hazlo a lo largo de cuarenta días!

El periodo de cuarenta días con frecuencia ha sido considerado por los cristianos como un plazo de tiempo adecuado para reflexionar seriamente. Jesús pasó cuarenta días en el desierto preparándose para aquella etapa de su vida que ocupa la mayor parte de los evangelios. Y después de su resurrección se apareció a sus discípulos durante cuarenta días, a fin de prepararlos para el momento en que su misión pasara de un reducido movimiento local a una buena noticia de alcance universal.

Por tanto, elige cuarenta días seguidos y considéralos como un periodo de preparación para una nueva conversión en el camino que tú y Dios seguís uno junto al otro.

Puedes escoger la cuaresma, el periodo que conduce a la Pascua, el cual ha sido empleado tradicionalmente por los cristianos con este fin. Otra alternativa son los cuarenta días más o menos

que discurren entre Navidad y el final de enero, un tiempo siempre apropiado para decidirse a cambiar. O, puesto que los capítulos son bastante breves y amenos, puedes hacer de ellos una lectura veraniega.

El libro sigue el esquema de un típico programa de desintoxicación. Este combina alimentación sencilla y nutritiva, ejercicio físico y descanso, con el objetivo de purificar y rejuvenecer el cuerpo. Gracias a ello nuestro organismo puede, en un plazo más o menos breve, eliminar las toxinas que ingerimos e inhalamos en las modernas sociedades industrializadas. Desintoxicarse es una ardua tarea, pero tiene como resultado que las personas se sienten menos estresadas, más lúcidas y animadas.

Este programa de desintoxicación te llevará a revisar áreas de tu vida que montones de libros sobre el tema no se atreven a explorar. Te ofrecerá la oportunidad de depurar y restaurar tu relación con Dios en todos los sentidos –no sólo tu cuerpo, sino también tu alma y tu espíritu–. Espero que puedas deshacerte de las toxinas espirituales –hábitos y recuerdos indeseados, tentaciones y distracciones– que te impiden disfrutar de la vida como discípulo del Señor.

A lo largo de las próximas semanas me propongo entrar en el programa contigo, de manera que puedas contrastar tus experiencias con las mías. También nos acompañarán los autores bíblicos y cristianos que nos han dejado su inspiración a lo largo de la historia, y que compartirán con nosotros su perenne sabiduría. Asimismo habrá ideas prácticas y oraciones, para que la desintoxicación resulte completa y nos ayude a desarrollar hábitos saludables a lo largo de la vida. Ruego para que ambos terminemos sintiéndonos más libres y podamos disfrutar en plenitud de la vida que Jesús vino a traernos.

Por tanto, prepárate para que tu vida cristiana sea restablecida y revitalizada. Cuando, al final de este programa de desintoxicación, dentro de cuarenta días, te vuelva a preguntar «¿qué tal estás?», espero que tu respuesta sea: «¡Rebosante de energía para alabar a Dios!».

Día 1

COME BIEN

El pasado otoño tuve ocasión de charlar largamente con una amiga musulmana. Viajábamos juntos en tren un día del Ramadán, el mes en el que los musulmanes guardan un estricto ayuno entre la salida y la puesta del sol.

A mitad de camino el tren sufrió una avería, de modo que el viaje duró más de lo previsto. Yo me sentía inquieto, hambriento y deseoso de tomar un café; ella, en cambio, se mostraba muy tranquila. Aproveché la circunstancia para preguntarle por ciertas cuestiones que siempre han despertado mi curiosidad: ¿Tampoco comen los niños durante el

Ramadán? ¿Se organiza el día de forma diferente para compensar? ¿Son distintas las normas en el hemisferio norte (donde los días son cada vez más cortos) que en el sur? ¿A los musulmanes que viven en áreas donde la comunidad ya es pobre y pasa hambre les molesta esta carga adicional?

La que más me sorprendió fue la respuesta a la última pregunta: «Precisamente aquellos que menos tienen son quienes más valoran el Ramadán –me explicó mi amiga–, porque durante el ayuno los ricos caen en la cuenta de lo que supone ser pobre».

De repente contemplé el Ramadán desde una nueva perspectiva. Ese tipo de hallazgos que se realizan durante el Ramadán parecen demasiado buenos para que únicamente los disfrute el

Entonces ellos le preguntaron a Jesús: «Los discípulos de Juan ayunan con frecuencia y hacen oraciones, e igualmente los de los fariseos; en cambio tus discípulos comen y beben». Jesús les contestó: «¿Podéis hacer ayunar a los amigos del novio, mientras el novio está con ellos? Llegará un día en que el novio les será arrebatado; entonces ayunarán».

Evangelio de Lucas 5, 33–35

islam. Me apresuré a comentar: «Los cristianos no tenemos nada comparable». Pero, pensándolo bien, sí que lo tenemos.

Tradicionalmente los cristianos han dedicado las semanas previas a la Pascua a ayunos, autodisciplina y renunciaciones a lujos superfluos. La cuaresma dura cuarenta días (sin contar los domingos), el mismo tiempo que Jesús pasó en el desierto, preparándose para la fase más significativa de la tarea que Dios le había encomendado llevar a cabo.

He de confesar que he crecido creyendo que este tipo de negación de uno mismo resultaba innecesario, o al menos que no se necesitaba un determinado periodo del año para vivir de manera disciplinada, porque tal actitud debería ser un rasgo de la vida cristiana cotidiana. De hecho, para vergüenza mía, recuerdo haber echado un sermón a un compañero de colegio –que había decidido no comer chocolate en cuaresma– sobre lo inútiles que eran tales supersticiones. ¡Espero no cometer de nuevo ese error!

La cuaresma, tal como la conocemos, en realidad no es tan antigua como parece. En los años inmediatos a la resurrección de Jesús, sus seguidores solían guardar un ayuno estricto, sin comer ni beber, desde el Viernes santo hasta la madrugada del domingo de Pascua. Recordaban así las palabras de Jesús, quien, cuando le reprocharon que asistiera a banquetes en lugar de ayunar, replicó refiriéndose a sus seguidores:

«Llegará un día en que el novio les será arrebatado; entonces ayunarán». Pasó el tiempo, aquellos que conocieron personalmente a Jesús murieron y los cristianos empezaron a relajar el fervor con el que guardaban los días santos.

En el siglo V los dirigentes de la Iglesia quisieron establecer un tiempo de devoción más intensa con el fin de prepararse para la Pascua. Las Iglesias de los distintos países pusieron en práctica diversas iniciativas para subrayar el carácter peculiar de aquel periodo del año. Hasta nueve siglos después de la muerte de Jesús no hubo un acuerdo internacional para que ese tiempo de penitencia comenzase el miércoles de ceniza y durase algo más de

Ya comáis, bebáis o hagáis otra cosa cualquiera, hacedlo todo para gloria de Dios.

Primera carta a los corintios 10, 31

seis semanas, durante las cuales a los cristianos se les exhortaba a reflexionar sobre su vida y a disponerse para que Dios les perdonara todo aquello de lo que querían liberarse. Se trataba (al igual que este libro) de una oportunidad para llevar a cabo un programa de desintoxicación espiritual. Se consideraba que en dicho proceso resultaba fundamental una actitud disciplinada en relación con la comida y la bebida. Al poco tiempo el pueblo cristiano descubrió el gozo de disfrutar de todos los alimentos prohibidos en la cuaresma en una gran fiesta, del tipo «ahora o nunca»; se trataba del martes de carnaval, justo el día antes de comenzar la cuaresma.

Ayunar es aprender a apreciar y amar la comida, y la suerte que uno tiene al disponer de ella.

Monica Furlong, escritora

Anocheía cuando el tren llegó a la estación. Mi amiga y yo encontramos un restaurante de comida india en las proximidades. Pedimos un guiso de *dal* (palabra empleada para referirse a las lentejas en las lenguas de la India). La palabra *dal* tiene un rico contenido. Significa «pulverizado», que es lo que se les hace a las lentejas para convertirlas en *curry*, el ingrediente más típico de la cocina india.

No es casualidad el hecho de que los más pobres de la India, para referirse a sí mismos, no utilicen la palabra «intocables», que resulta tan despectiva, sino el término *dalits*. Forman parte de un sistema de castas, lo cual significa que para la gente que nace pobre resulta muy difícil salir de su miseria. Así, los *dalits* reciben los peores trabajos, como limpiar alcantarillas a mano, y se les paga poquísimo. Pobres, despreciados y con un acceso limitado a la educación y a la sanidad, resulta fácil entender por qué se describen a sí mismos como «pulverizados».

A lo largo de los próximos cuarenta días, me propongo comer siendo plenamente consciente de lo que estoy haciendo. Incluso

No limites el beneficio del ayuno meramente a abstenerte de comer, pues el verdadero ayuno significa abstenerte de hacer el mal. No comes carne, pero devoras a tu hermano. Desata toda cadena injusta, deja a un lado el rencor contra tu prójimo y perdónale sus ofensas.

Ambrosio de Milán (340–397)

Así, los *dalits* reciben los peores trabajos, como limpiar alcantarillas a mano, y se les paga poquísimo. Pobres, despreciados y con un

voy a intentar ayunar entre la salida y la puesta del sol un par de días. Asimismo procuraré comer alimentos sencillos, como las lentejas (lo cual no me resultará nada costoso, pues me parecen deliciosas). Y cuando lo haga, tendré en mente a los *dalits* de la India. De este modo, siendo yo una persona relativamente rica, me acordaré de quienes son pobres, como hacen mis amigos musulmanes durante el Ramadán.

¿Puedo sugerirte que reflexiones durante los próximos cuarenta días sobre tu forma de comer? No se trata de que pienses en comer menos, sino en comer bien.

PARA ELIMINAR TOXINAS: Trata de recordar todo lo que has comido durante la semana pasada (las comidas, los tentempiés, las golosinas). Piensa en la velocidad, la compañía, la calidad y los hábitos con que lo has hecho. ¿Está Dios intentando decirte algo acerca de tu vida a través de tu actitud hacia la comida?

Dios de mi vida,
que mi corazón crezca,
al igual que los días.
Ayúdame a valorar cada momento,
cada bocado,
cada encuentro. Amén.