

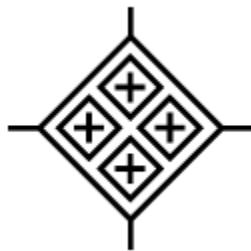


# ENVEJECER EN LA GRACIA: LA MENTORÍA EN TU ÚLTIMA ETAPA



SEAN DEMARS

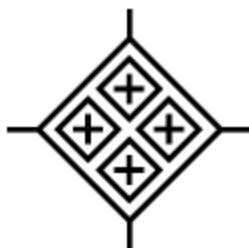
# **ENVEJECER EN LA GRACIA: LA MENTORÍA EN TU ÚLTIMA ETAPA**



**SEAN DEMARS**

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN: UN ALMA QUE SE ESTÁ HACIENDO MAYOR.....	4
PARTE I: LA MIRADA BÍBLICA SOBRE EL ENVEJECIMIENTO.....	6
PARTE II: LAS MENTIRAS DE NUESTRA CULTURA .....	8
PARTE III: LAS GRACIAS QUE CONCEDE DIOS CON LA EDAD.....	10
PARTE IV: CONSEJOS PRÁCTICOS PARA ENVEJECER EN LA GRACIA.....	13
PARTE V: GIMIENDO HACIA LA GLORIA.....	24
CONCLUSIÓN: SEGUIR ADELANTE CON PROPÓSITO.....	27



# INTRODUCCIÓN: UN ALMA QUE SE ESTÁ HACIENDO MAYOR

Acabo de cumplir los 40. Se siente extraño escribirlo. Nunca pensé que me pasaría. Mi cabello se está volviendo gris. Me dueLEN las articulaciones. La gente me trata ahora de manera diferente. Me dicen mucho más «caballero» y «señor», lo que es de buena educación, pero también un recordatorio: ya no soy el joven del lugar. Tampoco estoy en la onda. Al parecer, tampoco puedo evitar tener cuerpo de señor por muy sano que coma ni por más ejercicio que haga.

En mi época de veinteañero, pensaba que envejecer era para los demás. O, si era para mí, era para un tiempo más allá de toda comprensión. Bueno, pues ha llegado ese momento, y estoy empezando a comprender la verdad de que yo, como todos, me estoy haciendo mayor. Entretanto, me estoy dando cuenta de que el envejecimiento no es solo físico, sino también espiritual.

Yo no soy experto en envejecimiento. Estoy escribiendo esta guía en calidad de persona que lucha con su propia mortalidad, alguien que siente el caos, literalmente, en sus huesos. Al igual que tú, necesito la medicina del evangelio para ministrar mi alma, que envejece.

## **GUÍA DE CAMPO**

El envejecimiento ha revelado pecados ocultos en mi corazón: orgullo, vanidad y un deseo de controlar cosas que no puedo controlar. El envejecimiento me está mostrando lo rápido que el mundo avanza sin mí y cómo lucha mi corazón por afrontarlo. Me dice que la juventud se me ha ido y nunca volverá, independientemente de lo que los gurús de la longevidad intenten venderme. Y si no enfrento la realidad de mi edad con la esperanza del evangelio, me amargaré, me pondré ansioso o me obsesionaré con tratar de conservar lo que voy a perder con el tiempo.

El evangelio ofrece un camino mejor. Me dice que, mientras el yo exterior se desgasta, el yo interior puede renovarse día tras día. Me dice que la muerte no es la última palabra, pues llega la resurrección. Me dice que mi valor no depende de que sea joven, esté en forma o en la onda, sino de encontrarme unido a Cristo. El evangelio me dice que tener sabiduría en Jesús es mejor que ser joven, estar en forma o estar en la onda sin Él.

Escribo esta guía de habilidades para la vida porque necesito que estas verdades ministren mi alma, y tal vez tú también lo necesites. Tal vez hayas sentido el dolor del envejecimiento, la frustración de un cuerpo que no colabora como antes o la tentación de guardar rencor a los rostros más jóvenes que te rodean. Si es así, recorramos este camino juntos. Puede que nos estemos haciendo mayores, pero, por la gracia de Dios, podemos aprender a envejecer con fidelidad y, sí, incluso de manera hermosa.

# 1

# LA MIRADA BÍBLICA SOBRE EL ENVEJECIMIENTO

La Biblia es sorprendentemente realista acerca del envejecimiento. No nos dice que si solo pensamos como jóvenes, seguiremos siendo jóvenes. No promete que, si bebemos suficientes batidos de col rizada o pasamos suficiente tiempo bajo luces rojas terapéuticas, pareceremos y sentiremos tener treinta años para siempre. No, las Escrituras son más sensatas. Saben que hacerse mayor es tanto un don como un trabajo pesado. Con la edad vienen algunas bendiciones: sabiduría, perspectiva y constancia. También hay dificultades: misteriosos dolores físicos, enfermedades y dolencias, y la pérdida progresiva de amigos y familiares que fallecen antes que nosotros.

La Biblia afirma que las canas pueden ser una honrosa corona de gloria (Pr 16:31), pero que «Algunos llegamos hasta los setenta años, quizás alcancemos hasta los ochenta, si las fuerzas nos acompañan. Tantos años de vida, sin embargo, solo traen problemas y penas» (Sal 90:10). Bendiciones y dificultades, enlazadas en tu cuerpo y tu alma.

Quizás el pasaje más honesto de toda la Biblia sobre el envejecimiento sea Eclesiastés 12. Salomón describe manos temblorosas, espaldas encorvadas, pérdida de visión, problemas de audición y dientes cada vez más escasos. Las Escrituras no romantizan la decadencia de nuestro cuerpo; la ponen frente a nosotros como un espejo que no podemos dejar de mirar.

Es inevitable envejecer. Por ese motivo ora Moisés en el salmo 90: «Enséñanos a contar bien nuestros días, para que nuestro corazón adquiera sabiduría». Puedes ocultar las canas, hacerte cirugía estética, levantar pesas y comprar suplementos, pero, con el tiempo, el deterioro del cuerpo superará tu capacidad de acicalarte, teñirte y operarte. En otras palabras, no pierdas el

## **GUÍA DE CAMPO**

tiempo fingiendo que no estás envejeciendo. No te pases la vida luchando contra la realidad física de tu edad. Afróntala directamente.

Y aquí está la esperanza: la verdad no pretende desanimarnos. Por el contrario, las Escrituras nos dicen la verdad para liberarnos de las mentiras de la cultura y del autoengaño de nuestro corazón. Pablo puede afirmar con claridad y valentía: «[...] aunque por fuera nos vamos desgastando, por dentro nos vamos renovando día tras día» (2 Co 4:16). Sí, el cuerpo se debilita. Eso es real. Pero igualmente real es la obra de renovación interior del Espíritu. Si el espejo te muestra patas de gallo, también puede revelar líneas de gozo más profundas de una vida marcada por el seguimiento a Jesús.

Ese es el criterio bíblico sobre el envejecimiento: honesto, esperanzador e inevitable. La pregunta no es si envejeceremos, sino cómo. ¿Con amargura, con desprecio, carentes de gracia, aferrándonos a una juventud caída en el olvido? ¿O con sabiduría, contando nuestros días y encontrando renovación en el Dios que nos sostiene hasta las canas y más allá (Is 46:4)?

### ***Preguntas para reflexionar:***

1. ¿Cuál es tu mayor desafío a la hora de aceptar la realidad del envejecimiento, y qué dicen las Escrituras sobre esa lucha?
2. ¿Cómo ha utilizado Dios tu etapa de cambio vital para que profundices en la fe o cambies de perspectiva?
3. ¿Cómo puedes comenzar a cultivar una mentalidad que vea el envejecimiento no solo como un declive, sino también como una oportunidad de crecimiento espiritual y de mayor dependencia del Señor?

## 2

# LAS MENTIRAS DE NUESTRA CULTURA

Cuanto mayor me hago, más cuenta me doy de que envejecer es duro para la totalidad de la persona, no solo para el cuerpo. Las arrugas no son meras arrugas: son evidencia de que ya no soy joven. El cabello gris no es solo cabello gris: es una señal para todos los amigos de mi hija de que probablemente deberían llamarle «señor». El envejecimiento ya es bastante difícil por sí solo, pero lo hacen más duro las narrativas de nuestra cultura sobre lo que significa hacerse mayor. Son narrativas que, te percates o no, tú has contado y te han contado. Algunas de estas narrativas son ciertas pero infrecuentes. La mayoría de las mentiras son comunes y públicas. Analicemos algunas juntos.

### ***Mentira n.º 1: La cima de la vida es a los 25***

Enciende el televisor, navega por Instagram o mira los anuncios de una revista, y repararás en un tema: que la juventud es el máximo bien, el máximo valor. Piel suave, energía infinita y un cuerpo tan apretado que cruce cuando camina: ese es el sueño. Industrias enteras se basan en la promesa de frenar, incluso revertir, los efectos del padre tiempo en el cuerpo humano. Pero la verdad es esta: no puedes ganar la batalla contra las arrugas, y, aunque pudieras, nunca ganarías la guerra contra la tumba. Nuestra cultura nos dice que, con la dieta adecuada, ejercicio y una rutina de cuidado de la piel, podemos conservar nuestra juventud para siempre, pero las Escrituras nos recuerdan: «Que todo mortal es como la hierba y toda su gloria como la flor del campo. La hierba se seca y la flor se marchita [...]» (Is 40:6-7).

### ***Mentira n.º 2: El envejecimiento implica irrelevancia***

Nuestra cultura adora lo nuevo: nuevas ideas, nuevas tecnologías, nuevas voces..., lo que hace que parezca que lo viejo quedará marginado. El mensaje es sutil pero constante: una vez que haya pasado tu apogeo, habrá terminado tu funcionalidad. Sin embargo, Dios no lo ve así. Proverbios llama a las canas «corona», no maldición (Pr 16:31). Se le dice a la iglesia que premie a los

## **GUÍA DE CAMPO**

creyentes mayores por su sabiduría, no que los haga a un lado como reliquias de otra época (Tt 2:2-4). La irrelevancia es una mentira cultural, no una verdad bíblica.

### ***Mentira n.º 3: La muerte no vendrá por mí***

La mayor mentira de nuestra cultura es que no es necesario afrontar la muerte hasta que no esté a punto de llegar. Evitamos la palabra misma con eufemismos como «falleció» y «se fue al otro barrio», escondemos la muerte a puerta cerrada y en habitaciones de hospital, y nos distraemos de la realidad de nuestra muerte venidera con entretenimiento sin fin. Pero la Biblia se niega a apartar la mirada de la realidad de la muerte: «Así como está establecido que los seres humanos mueran una sola vez y después venga el juicio» (Hb 9:27).

No es ninguna ligereza mirar a la muerte a la cara, pero debemos hacerlo. Solo cuando afrontamos la muerte honestamente podemos acudir a Aquel que ya la venció.

Gran parte de la ansiedad, de la amargura y de la negación que conlleva el envejecimiento se alimentan de la negativa a afrontar la muerte. Por eso Moisés oró: «Enséñanos a contar bien nuestros días, para que nuestro corazón adquiera sabiduría» (Sal 90:12). Contar nuestros días supone admitir que son limitados, confesar que no duraremos eternamente y vivir cada día en el temor del Señor. Esto no es un llamado a pensar de forma morbosa, sino a vivir con sabiduría. Cuando tomamos en serio nuestra mortalidad, recibimos con gusto la misericordia de Dios. Si quieres envejecer en la gracia, debes empezar por el final. Piensa en tu muerte, y luego piensa en la gracia, pues solo aquellos que aceptan su muerte pueden envejecer con la gracia del evangelio.

### ***Preguntas para reflexionar:***

1. ¿De qué manera la verdad del amor y la fidelidad incondicionales de Dios te da estabilidad conforme te haces mayor?
2. ¿De qué modo te sientes tentado a dejar que el envejecimiento te amargue o asuste, y cómo podrían ayudarte las promesas de Dios a resistirte a esa tendencia?
3. ¿Qué pasos prácticos puedes dar esta semana para recordarte diariamente la presencia y el cuidado de Dios en esta etapa de la vida?

# 3

## LAS GRACIAS QUE CONCEDE DIOS CON LA EDAD

No es del todo malo hacerse mayor. Por supuesto, puede que necesites gafas con más graduación, que pases más tiempo en el médico y que tomes mucho más ibuprofeno, pero hacerse mayor también puede acarrear muchas bendiciones. La narrativa del envejecimiento en la Biblia no trata solo de aquello que se marchita, sino también de aquello que Dios cultiva. Piensa en:

### ***La sabiduría***

Dice Job 12:12: «Entre los ancianos se halla la sabiduría; en los muchos años, el entendimiento». No se puede cocinar la sabiduría en el microondas; hay que cocinarla en una olla a fuego lento durante una larga vida. La sabiduría llega despacio, forjada por la experiencia y por diez mil pruebas. Las personas más jóvenes pueden tener energía y entusiasmo, pero los creyentes mayores ven trampas ocultas, recuerdan la fidelidad de Dios y tienen la confianza de alguien que nunca ha visto a Dios fallar.

Piensa en que la sabiduría de los mayores es como el interés compuesto: cada año que caminas con Dios depositas confianza y obediencia en la cuenta de tu alma. Con el tiempo, esos depósitos no solo se suman, sino que, además, se multiplican. Cuando tu cabello se vuelve gris, no solo tienes conocimiento, sino también abundante sabiduría; por eso la iglesia necesita desesperadamente las voces de los creyentes mayores en la congregación.

### ***La mentoría***

La edad también brinda la oportunidad de apostar por otras personas. Pablo le dijo a Tito: «A los líderes de la iglesia, enséñales que sean moderados, respetables, sensatos [...]. [Las] ancianas, [...] deben enseñar lo bueno y aconsejar a las jóvenes a amar a sus esposos y a sus hijos» (Tt 2:2-4). Con los

## **GUÍA DE CAMPO**

años de fidelidad llega la credibilidad del evangelio. Y con la credibilidad del evangelio llegan la responsabilidad y la influencia espirituales. Los creyentes mayores no están destinados a acumular sabiduría, sino a compartir la generosamente con los jóvenes a su alrededor. Están llamados a ser progenitores espirituales. La iglesia más joven necesita las cicatrices, las historias y los ejemplos firmes de los mayores.

### ***El discernimiento***

Si el ahínco juvenil tiende a asumir riesgos, la fe experimentada tiende a poner a prueba el espíritu, a sopesar las opciones y a distinguir entre bueno, mejor y lo mejor; entre lo correcto y lo casi correcto. Hebreos 5:14 señala: «En cambio, el alimento sólido es para los adultos, pues han ejercitado la capacidad de distinguir entre el bien y el mal». Al llevar más años caminando con Jesús, se agudiza nuestra visión espiritual pese a que nuestra visión física disminuye y se vuelve borrosa.

### ***La perspectiva***

Uno de los grandes dones de la edad es saber que el mundo no se sostiene ni se derrumba en función de los titulares de hoy, de los errores de ayer ni de las tragedias de mañana. Los mayores han visto suficientes noticias como para saber que las tormentas pasan, las heridas sanan y Dios permanece fiel. La perspectiva conlleva la capacidad de dar testimonio: «Fui joven y ahora soy viejo, pero nunca he visto al justo en el abandono [...]» (Sal 37:25).

### ***La constancia***

Caleb dijo con 85 años: «Y todavía mantengo la misma fortaleza que tenía el día en que Moisés me envió» (Jos 14:11). La mayoría no nos sentiremos tan ágiles físicamente cuando seamos octogenarios, pero podemos sentirnos así espiritualmente. La constancia es una de las grandes gracias del envejecimiento: la capacidad de mirar atrás a décadas de pruebas, reveses y sufrimientos y decir: «Dios me ha traído hasta aquí, sé que me llevará a casa». La fe joven suele ser ardiente pero frágil. La fe experimentada ha resistido y demostrado fortaleza. Por eso Pablo pudo escribir, cerca del final de su vida, estas palabras: «He peleado la buena batalla, he terminado la carrera, me he mantenido en la fe» (2 Tm 4:7).

### ***El rol de abuelo***

Quizás una de las gracias más apacibles de la edad sea convertirse en abuelo, sea biológico o en la fe. Pablo le recordó a Timoteo que su fe anidó por primera vez en su «abuela Loida» (2 Tm 1:5). Dios a menudo usa a los abuelos para

## **ENVEJECER EN LA GRACIA: LA MENTORÍA EN TU ÚLTIMA ETAPA**

dejar huellas de fe en el corazón de sus nietos. Puede que tu rol no parezca tan amplio ni tan dinámico a medida que te haces mayor, pero tu influencia puede ser más profunda y duradera de lo que imaginas si estás dispuesto a apostar por la fe de los hijos de tus hijos.

### ***El legado***

Son un eco de esperanza las palabras de Pablo al final de su vida: «He peleado la buena batalla, he terminado la carrera, me he mantenido en la fe» (2 Tm 4:7). Los creyentes mayores tienen la oportunidad de pasar la posta a la siguiente generación, de transmitir su fe a sus hijos, a sus nietos y a los creyentes más jóvenes de sus iglesias. Un legado no es dejar dinero ni monumentos tras de sí, sino apuntar a Cristo con tu vida de una forma tan clara que quienes vengan después corran la carrera con mayor confianza.

Los años pueden quitarnos mucho, pero en Cristo también nos devuelven mucho. Los mayores cambian la fuerza juvenil por sabiduría experimentada, la ambición alocada por una perspectiva tranquila, el ahínco ingenuo por una constancia probada y el esfuerzo constante por un legado de fidelidad. Esta es la opción que tienes ante ti a medida que envejeces: teñirte las canas o llevarlas como una honrosa corona (Pr 16:31). ¿Cuál de ellas, si la vieras en otra persona, se parecería más a envejecer en la gracia?

### ***Preguntas para reflexionar:***

1. ¿Qué significa para ti personalmente que la justificación por la ley sea imposible, pero que la justificación por la fe sea para todos?
2. ¿De qué manera el hecho de recordar el evangelio te libera de intentar demostrar tu valía por medio de tu rendimiento pese a que te hagas mayor?
3. En tu vida, ¿quiénes podrían precisar oír la buena nueva de que solamente nos justificamos por la fe, y cómo podrías alentarlos esta semana?

# 4

# CONSEJOS PRÁCTICOS PARA ENVEJECER EN LA GRACIA

El evangelio no se limita a decirnos *por qué* podemos envejecer en la gracia; nos muestra *cómo* hacerlo. Si los capítulos anteriores nos han aportado perspectiva sobre el envejecimiento, este trata sobre la práctica, las decisiones deliberadas y los hábitos diarios que nos ayudan a vivir bien a la luz de las promesas de Dios. Envejecer en la gracia no es casualidad: ocurre cuando confiamos activamente en Cristo dando pequeños y fieles pasos día tras día.

Puede que haya una vocecilla mentirosa en tu corazón que diga: «Como Dios ha prometido la resurrección, puedo vivir por inercia hasta que muera». Pero Pablo señala: «Más bien, una cosa hago: olvidando lo que queda atrás y esforzándome por alcanzar lo que está delante, sigo avanzando hacia la meta para ganar el premio que Dios ofrece mediante su llamamiento celestial en Cristo Jesús» (Flp 3:13-14). Es decir, la gracia de Dios nos da energía para vivir de manera diferente, incluso conforme nos hacemos mayores, hasta llegar a la meta. La vida cristiana no es una lenta deriva hacia el final, sino una decidida carrera hacia la gloria. Envejecer bien implica seguir adelante con cada vuelta, con cada respiración, todos los días, hasta cruzar la meta.

¿Y de qué modo nos esforzamos al máximo hasta alcanzar la meta? ¿Cómo nos aseguramos no solo de hacernos mayores, sino también de crecer en la gracia? En las páginas siguientes quiero ofrecerte siete pasos prácticos. No son complicados pero sí esenciales.

### **Práctica 1: Mantente enraizado en la Palabra de Dios**

El salmo 1 ilustra la vida bendecida como un árbol plantado junto a arroyos, cuyas hojas no se marchitan y cuyo fruto nunca falta. Así es estar enraizado en la Palabra de Dios. Cuanto mayores nos hacemos, más importancia tiene esta

## **ENVEJECER EN LA GRACIA: LA MENTORÍA EN TU ÚLTIMA ETAPA**

Imagen. Un árbol que ha resistido décadas de tormentas solo sobrevive porque sus raíces son profundas. Eso también es cierto en nuestro caso.

A medida que nos hacemos mayores, nuevos desafíos ponen a prueba nuestra fe: la debilidad física, el duelo por los amigos que han muerto, el dolor de sentirnos menos «útiles» y el sufrimiento por los arrepentimientos que puedan atormentarnos. No podremos resistir dichas tormentas si tenemos la Biblia cerrada acumulando polvo en algún estante. Es preciso que mantengamos la mirada en las palabras de las Escrituras, mientras enraizamos nuestro corazón en la Palabra de Dios, fuente de vida y estabilidad que ninguna etapa vital puede quitarnos. «Aun cuando sea yo anciano y peine canas, no me abandones, oh Dios, hasta que anuncie tu poder a la generación venidera [...]» (Sal 71:18).

En la práctica, esto significa alimentarnos, a modo de rutina diaria, de las Escrituras, del pan de cada día en el que nos deleitamos cada vez que nuestra alma siente las punzadas del hambre que causa el envejecimiento. Algunos dejan de leer la Biblia porque pierden vista. Otros se dan por vencidos porque ya no pueden recordar las Escrituras como antes. No dejes que esos obstáculos te roben el gozo y la fortaleza de la Palabra de Dios. Escucha la Biblia en audio. Lee apartados más breves y medítalos más a fondo. Copia versículos en tarjetas de 3x5. Pídele a alguien que te lea y lea contigo. Encuentra a toda costa alguna manera de mantener tu alma enraizada en los arroyos de agua celestial.

Déjame animarte un poco: los creyentes mayores tienen un don que los creyentes más jóvenes no tienen: años de Escrituras ya acumulados en el corazón. Piensa en todos esos domingos que has escuchado predicar la Palabra de Dios, en todos los estudios bíblicos a los que has asistido a lo largo de los años, en todos los versículos que has memorizado y citado. Nada de eso se ha perdido. Quizás no puedas recordarlo tan rápido ni tan claramente como antes, pero aún vive en ti, fluyendo como una corriente suave pero poderosa.

De forma aún más práctica, mantenerse enraizado en la Palabra de Dios implica algo más que leer para uno mismo: permitir que la Palabra inunde a los demás. Cuando un joven cristiano te pregunte cómo has soportado décadas de dificultades, responde con las Escrituras. Cuando ores con tus nietos, ora para que las promesas de las Escrituras se cumplan en ellos. Cuando hables con tu cónyuge en la cena u ores antes de acostarte, recuerda la fidelidad de Dios en su Palabra. Entonces es cuando comienza el envejecimiento en la gracia. Se nos puede arrugar el rostro, pero las Escrituras esculpen líneas más

## GUÍA DE CAMPO

profundas en nuestro corazón. Puede que las canas coronen la cabeza, pero la Palabra de Dios será la corona de nuestra vida.

### **Práctica 2: Sigue orando**

Si permanecer en la Palabra de Dios es como enraizarte profundamente en los arroyos de agua viva, la oración es como sacar esas aguas de las raíces para nutrir todo tu ser. La oración mantiene el alma viva y conectada con Dios pese a que el cuerpo se marchite. La oración es el don de todo santo en todo tiempo, especialmente a medida que pasan los años.

La Biblia está llena de creyentes mayores que oran. La profetisa Ana, que enviudó joven, pasó décadas en el templo adorando y orando hasta el día en que vio al niño Jesús (Lucas 2:36–38). Daniel, en su vejez, abría las ventanas hacia Jerusalén y oraba tres veces al día incluso bajo amenaza de muerte (Dn 6:10). Pablo, encadenado y envejecido en la cárcel, colmó sus epístolas de oraciones por las iglesias. La oración no se retira con la edad: madura.

Pero seamos honestos: se puede sentir más difícil orar a medida que nos hacemos mayores. Nos duelen las rodillas cuando nos arrodillamos, nuestra mente divaga durante la meditación y puede parecer que tenemos lapsus de memoria. No obstante, ánimate: Dios oye los suspiros y gemidos de sus hijos hasta cuando tartamudeamos o se nos olvida lo que estábamos tratando de decir: «[...] el Espíritu mismo intercede por nosotros con gemidos que no pueden expresarse con palabras» (Rm 8:26). Aunque tú no encuentres las palabras, Dios sí las encuentra.

En la práctica, esto significa adaptar la oración a tu etapa vital. Si las listas largas te abruman, haz oraciones breves y frecuentes a lo largo del día. Si se te olvida por quién orar, escribe los nombres en tarjetas o en un cuaderno. Ora a Dios utilizando las Escrituras: el padrenuestro, los salmos y otras promesas que hayas memorizado a lo largo de los años. Si no puedes orar en voz alta durante mucho tiempo, susurra oraciones breves por tu familia, tus amigos y tu iglesia a medida que te los recuerde el Señor. ¡Una vida de pequeñas oraciones implica un legado de intercesión fructífera!

Y una cosa más: tus oraciones pueden ser más poderosas a medida que te haces mayor. ¿Por qué? Porque has vivido lo suficiente para ver la fidelidad de Dios, para conocer su paciencia, para comprender la profundidad de su misericordia. Tu fe ha aumentado y, por tanto, también aumenta tu fruto. Así pues, sigue orando.

Cuando ya no puedas trabajar como antes, todavía podrás orar. Cuando ya no puedas enseñar como antes, todavía podrás orar. Cuando ya no puedas salir

## **ENVEJECER EN LA GRACIA: LA MENTORÍA EN TU ÚLTIMA ETAPA**

de casa, podrás orar. Y, en la economía de Dios, ese no es un ministerio menor, sino mayor.

### **Práctica 3: Práctica la gratitud**

El envejecimiento puede tentarnos silenciosamente a quejarnos. Por algo existe el cliché del viejo cascarrabias. El cuerpo duele, la energía se desvanece y, en ocasiones, el mundo parece seguir adelante sin nosotros. La generación más joven parece más rápida, ingeniosa y relevante. Los mayores a menudo se sienten olvidados. Si no tenemos cuidado, la amargura puede infiltrarse, y la amargura sabe cómo reducir la capacidad del alma para dar gracias. La gratitud basada en el evangelio, por el contrario, amplía esa capacidad, razón por la cual la gratitud es uno de los indicios más seguros de que estás envejeciendo en la gracia.

La Biblia ordena dar gracias porque esa es la voluntad de Dios para tu vida: «[D]en gracias a Dios en toda situación, porque esta es su voluntad para ustedes en Cristo Jesús» (1 Ts 5:18). Observa que no dice: «Den gracias cuando las cosas sean fáciles» ni «cuando ustedes sean jóvenes y fuertes». Dice: «en toda situación». La gratitud no es un rasgo de personalidad de la gente alegre por naturaleza, sino una disciplina espiritual para todo creyente, incluso a medida que envejece. *Especialmente* a medida que envejece.

¿Y cómo practicamos la gratitud? Bueno, hay tantas formas de practicarla como circunstancias vitales, pero, por ahora, déjame ofrecerte tres maneras muy concretas:

- Lleva un diario de gratitud. Escribe cada día una cosa por la que estés agradecido. Algunos días tendrás una docena de cosas que escribir. Otros, puede que te resulte difícil encontrar siquiera una. Sin embargo, incluso en esos días difíciles, puedes agradecerle igualmente a Dios el perdón, la vida, el aliento, la comida, la esperanza de resurrección y muchos más dones que te bajan del cielo en una cinta transportadora divina. Con los años, ese diario se convertirá en testimonio de la fidelidad de Dios en tu vida.
- Ora con acción de gracias. Dice Filipenses 4:6: «[...] con oración y ruego, presenten sus peticiones a Dios y denle gracias». No desperdigies ninguna oración. Busca algo que agradecer a Dios cada vez que hables con Él. Convierte la gratitud en la primera inclinación de tu corazón. Antes de pedir cualquier cosa en oración, empieza por la acción de gracias. Da gracias a Dios por las misericordias de ayer antes de pedir las bendiciones de mañana.

## GUÍA DE CAMPO

- Expresa gratitud a la gente. Dile a tu cónyuge que estás agradecido por su paciencia. Agradece a tus hijos o nietos sus pequeños gestos de bondad. Agradece a tu pastor, vecino, amigo o compañero de trabajo cuando surja la oportunidad. La gratitud es contagiosa, y cuando los creyentes mayores la ejemplifican bien, toda la comunidad la detecta.

Lo que pasa con la gratitud es que redime precisamente las cosas de las que nos sentimos tentados a quejarnos.

- *¿Arrugas?* Agradécele a Dios los años de risas, conversaciones y experiencia grabados sobre tu rostro.
- *¿Cicatrices y estrías?* Agradécele a Dios su modo de conservar tu cuerpo a través del sufrimiento.
- *¿Canas?* Agradécele a Dios el privilegio de vivir el tiempo suficiente como para acumular sabiduría (Pr 16:31). La gratitud convierte los signos de la edad en monumentos de gracia.

La gratitud también moldea la forma en que te ven los demás. Nadie disfruta de la compañía de un viejo o una vieja amargados, pero *todo el mundo* se siente atraído por la alegría de un creyente agradecido. Un espíritu agradecido es magnético, y cuando la gente te pregunte que por qué estás tan lleno de gratitud, tendrás la oportunidad de responder: «Porque Cristo me ha dado más de lo que la edad puede quitarme».

Y ese es el quid de la cuestión: la gratitud solo es posible a raíz del evangelio. Cristo ya nos ha dado el perdón, la adopción, la vida eterna y la promesa de resurrección. Esos dones superan cada pérdida, cada dolor y cada declive que conlleva el envejecimiento. Por eso, incluso en la cárcel, Pablo fue capaz de escribir: «Alérgrense siempre en el Señor. Insisto: ¡Alérgrense!» (Flp 4:4). Si Pablo pudo regocijarse estando encadenado en su camino hacia una muerte segura en Roma, tú puedes regocijarte a tu edad.

### **Práctica 4: Permanece en comunidad**

Uno de los mayores peligros del envejecimiento es el aislamiento. A medida que los amigos fallecen, las limitaciones físicas nos impiden salir de casa tanto como antes y los niveles de energía disminuyen, la tentación es retirarnos y aceptar el aislamiento como nueva normalidad. Y, entonces, todo va cuesta abajo. Dejamos de ir a la iglesia con tanta frecuencia. Rechazamos invitaciones a cenar con amigos. Nos decimos que no queremos ser una carga. En poco tiempo, la soledad se vuelve la nueva normalidad. Pero la cuestión es esta: que Dios dice que no es bueno que el hombre esté solo (Gn 2:18).

## **ENVEJECER EN LA GRACIA: LA MENTORÍA EN TU ÚLTIMA ETAPA**

Esta es una verdad que no caduca con la edad. El salmo 92 señala acerca de los justos: «Aun en su vejez, darán fruto, siempre estarán saludables y frondosos para proclamar: “EL SEÑOR es justo”». La imagen que el mundo tiene de la vejez, que quizás tú hayas asimilado sin ni siquiera darte cuenta, es que debemos aceptar el aislamiento como inevitable. Sin embargo, el concepto bíblico de vejez está repleto de comunidad, ministerio en la iglesia y comunión fructífera.

Esto significa, directamente, que Dios te llama a mantenerte lo más enraizado posible en la vida de tu iglesia local. No empieces a considerar opcional la asistencia a la iglesia. Quizás ya no puedas servir como antes, pero tu sola presencia es ministerio. Cuando los creyentes más jóvenes te ven cantar a pesar de tu dolor, orar con fe y escuchar con entusiasmo la Palabra de Dios, les enseñas a seguir a Jesús en cada etapa de la vida. Tu constancia los alienta.

Una comunidad, además, te mantiene a salvo. Proverbios 18:1 advierte: «El egoísta busca su propio bien; contra todo sano juicio inicia un pleito». No creas la mentira de que automática y necesariamente te harás más santo a medida que envejezas. El pecado está agazapado a la puerta de cada corazón humano, incluidos los corazones de los mayores. El aislamiento únicamente agrava los riesgos, pero una comunidad brinda relación, responsabilidad y esperanza.

¿Y cómo se hace esto a medida que envejeces?

- Mantente vinculado al culto. Aunque precises ayuda para llegar allí, haz del encuentro con el pueblo de Dios una prioridad. Para ser aún más prácticos, ¡no tengas miedo de pedir que te lleven a la iglesia! Si la salud te lo impide, mantén el vínculo a través de llamadas telefónicas, visitas o grupos pequeños. Si tu iglesia ofrece servicios en video o audio, sintonízalos, pero que la conexión virtual no reemplace la comunión en persona.
- Apuesta por las relaciones intergeneracionales. No te limites a pasar tiempo exclusivamente con personas de tu edad. Busca familias más jóvenes, solteros y niños en la iglesia con quienes entablar relación y en quienes volcarte. Ellos necesitan tu perspectiva, y tú, su energía. Eso es Tito 2 en acción: creyentes mayores discipulando a los más jóvenes.
- Muéstrate dispuesto a recibir cuidados. El orgullo se resiste a la ayuda, pero la humildad la recibe. No digas «No quiero ser una carga» cuando necesites ayuda. Dios nos llama a soportar mutuamente nuestras cargas en la iglesia local (Ga 6:2). No les quites a los demás miembros de tu iglesia local la bendición de poder servirte en tu momento de necesidad.

## GUÍA DE CAMPO

Cuando los creyentes más jóvenes te cortan el césped, te llevan a alguna cita o te traen comida, tú no eres una carga: ellos están cumpliendo la ley de Cristo. Deja que te sirvan y sean bendecidos por ello.

Envejecer en la gracia supone resistir la deriva hacia el aislamiento y obligarse a la comunión. Puede que sientas que ya no tienes mucho que ofrecer, pero tu presencia, tus oraciones y tu fe son más valiosas de lo que crees. La iglesia no necesita que sus creyentes mayores desaparezcan en silencio. Necesita que se queden y estén vigorosamente presentes: para cantar, hablar, alentar y modelar la fe entregada a los creyentes de una vez y para siempre.

### ***Práctica 5: Sé un buen mayordomo de tu salud***

No le des más vueltas: el envejecimiento conlleva deterioro físico. Los cuerpos se ralentizan, las articulaciones duelen y la recuperación lleva más tiempo. Algunos luchan contra este declive con uñas y dientes, experimentando con dietas extremas, rutinas de ejercicio y experimentos químicos en su sistema endocrino, todo ello con la esperanza de frenar al padre tiempo. Otros, en cambio, simplemente se resignan al sillón reclinable, dejando que la inactividad y el letargo les roben la fuerza que les queda. El evangelio, sin embargo, nos da una mejor opción: una buena mayordomía de nuestro cuerpo en proceso de envejecimiento.

Escribe Pablo: «[P]ues, aunque el ejercicio físico trae algún provecho, la devoción es útil para todo, ya que incluye una promesa no solo para la vida presente, sino también para la venidera» (1 Tm 4:8). Observa que Pablo no descarta el entrenamiento físico. Este tiene *cierto* valor. Pero no es definitivo. La mayordomía supone cuidar el cuerpo que Dios te ha dado, no para conservar tu juventud para siempre, sino para maximizar su *funcionalidad* para su reino mientras aún estás a este lado de la eternidad.

¿Cómo se hace esto en la práctica?

- Muévete regularmente. No es necesario hacer sentadillas de casi 400 kilos como un culturista ni intentar nadar en el canal de la Mancha como un atleta de resistencia. Pero la actividad física diaria, como la caminata, el entrenamiento de fuerza y el trabajo de movilidad, da sus frutos para la salud física a largo plazo. Así pues, levántate y muévete. Busca un entrenamiento que funcione para ti, ¡y hazlo!
- Come de forma sensata. Cualquier mayor de 40 años te dirá que nuestro metabolismo se ralentiza con la edad. Los excesos pueden sobrecargar el cuerpo, pero también puede hacerlo un déficit calórico derivado de la carencia nutricional. Elige alimentos que aporten energía en vez de

## **ENVEJECER EN LA GRACIA: LA MENTORÍA EN TU ÚLTIMA ETAPA**

drenarla, y cómelo lo suficiente como para alimentar tu fidelidad. Piensa con moderación y templanza, no de forma obsesiva y extremista.

- Descansa bien. Para algunos, dormir suele volverse más difícil con la edad. Para otros, más fácil. Demasiado fácil. En resumen: el descanso es esencial para la recuperación, la claridad y la funcionalidad. Cuídalo como un don, pero tampoco te excedes. Hay una razón por la que trabajamos seis días y descansamos uno: el descanso excesivo, en realidad, no tiene nada de reparador. Nos vacía de propósito. Por consiguiente, ponte a trabajar para la gloria de Dios y toma una siesta cuando la necesites.
- Ve al médico. La mayordomía exige, entre otras cosas, hacer caso a la sabiduría de la medicina. Jesús es el médico de tu alma, pero tu cuerpo necesita un médico de atención primaria cerca de ti. Los chequeos, exámenes y tratamientos pueden ayudarte a cuidar tu cuerpo, no necesariamente porque temas a la muerte, sino porque valoras la vida que Dios te ha dado. No esperes a estar demasiado enfermo para recibir atención médica. Ve al médico cuando lo necesites y confía en la gracia común que es la medicina moderna.

Y no pases por alto lo siguiente: no estás cuidando tu cuerpo en vano si tu motivación es el amor. Mantenerte saludable te permite seguir sirviendo a la iglesia, disfrutando de tu familia y ministrando el evangelio que te salvó, en cuerpo y alma. La mayordomía no es mero instinto de conservación: es un acto de adoración.

A su vez, recuerda tus límites. Puedes comer rizada todos los días de tu vida mientras envejeces, que eso no impedirá que te hagas mayor. Puedes estirarte durante horas todos los días, pero, aun así, la rigidez aumentará con cada década que pase. Puedes ir al gimnasio religiosamente, pero no hay cardio que vaya a mantener tu corazón latiendo para siempre.

La mayordomía no es cuestión de escapar de tu mortalidad; se trata de aceptarla y, entonces, honrar al Señor con el cuerpo que Él te dio mientras tú lo poseas.

Así pues, date un paseo. Levanta algo pesado. Estira una articulación rígida. Cómete una ensalada (y un poco de helado con moderación). Y da gracias mientras estés haciendo todo eso. Aunque tu cuerpo se esté marchitando, está hecho de manera formidable y maravillosa.

### ***Práctica 6: Los procedimientos estéticos***

## GUÍA DE CAMPO

Este podría ser el tema más delicado de todo el apartado y, quizás, ¡hasta de toda la guía de habilidades para la vida! No obstante, no podemos seguir adelante sin analizar lo que dice el evangelio sobre la conservación del aspecto juvenil incluso a medida que lo perdemos. Por ello, planteemos la gran pregunta: ¿Qué deberían pensar los cristianos sobre los procedimientos estéticos? Desde la tintura para el cabello hasta el bótox, y desde los estiramientos faciales hasta el blanqueamiento dental y los implantes de pantorrillas, ¿son estas prácticas inapropiadas para el cristiano o están permitidas?

En primer lugar, debemos admitir que la Biblia no nos ofrece ningún versículo que diga claramente: «No te teñirás el cabello», ¡aunque casi! (1 P 3:3) Y, sin embargo, podemos afirmar que la Biblia nos da ciertos principios sobre la belleza y el envejecimiento que pueden conformar un hermoso ramillete de sabiduría.

Por un lado, Dios no está en contra de la belleza. Adornó la creación con esplendor y llenó el templo de artesanía. Proverbios 31 honra a una mujer que se reviste de fuerza y dignidad. Preocuparse por la apariencia no es *intrínsecamente* pecaminoso, y a menudo puede ser una manera recta de amar y servir al prójimo.

Por otro lado, las Escrituras nos advierten que no nos dejemos engañar por la belleza externa y el dominio que puede tener sobre nuestro vanidoso corazón: «Engañoso es el encanto y pasajera la belleza; la mujer que teme al SEÑOR es digna de alabanza» (Pr 31:30). Pedro les dice a las mujeres que no se fijen en los peinados ostentosos y los vestidos lujosos, sino «[...] que la belleza de ustedes sea la incorruptible, la que procede de lo íntimo del corazón y consiste en un espíritu humilde y apacible» (1 P 3:4). La apariencia externa es temporal. El carácter interior es eterno, y la verdadera belleza es la que tiene lugar cuando el carácter interior resplandece.

¿Y qué supone esto para los procedimientos estéticos? Esta breve guía de habilidades para la vida no nos deja espacio para analizar todos los matices éticos, así que intentemos llegar al meollo del asunto. En muchos sentidos, esta conversación se reduce a motivaciones. Si tu objetivo es la mayordomía —tener un aspecto pulcro, cuidar tu cuerpo y aspirar a amar a los demás con confianza—, ciertas rutinas estéticas pueden estar bien. Pero si tu objetivo es la negación — fingir que no estás envejeciendo, aferrarte desesperadamente a la belleza o a la fuerza de la juventud incluso cuando esta se te escapa—, entonces tienes un problema.

## **ENVEJECER EN LA GRACIA: LA MENTORÍA EN TU ÚLTIMA ETAPA**

Piénsalo de este modo: puedes teñirte las canas, o puedes llevarlas como una honrosa corona (Pr 16:31). ¿Cuál de estas opciones, si la vieras en otra persona, se parecería más a envejecer en la gracia? Teñirse el cabello no es necesariamente pecado, pero llevar tu edad con dignidad, sin vergüenza, es un poderoso testimonio del evangelio. También cabe señalar que uno podría dejarse las canas en un acto de orgullo moralista. ¿Ves lo complicado que puede ser el corazón humano?

En la práctica, estos consejos nos instan a hacernos preguntas difíciles, como:

- ¿Me voy a hacer este procedimiento para servir a otros o para afianzar mi orgullo?
- ¿Estoy tratando de honrar a Dios o de huir de la realidad?
- ¿Esto resaltará la presencia de Cristo en mí o mi intento de ocultar los años que Él me ha dado?

Nada de esto quiere decir que no puedas usar crema, arreglar los dientes o peinarte para tapar una calva. El cuidado de tu cuerpo es muy parecido al cuidado de un jardín: ¡no tengas miedo de arrancar las malas hierbas y engalanar la belleza de las flores! Pero recuerda: la mayordomía y la vanidad a menudo parecen similares a simple vista. Con frecuencia, la diferencia solo la ve Dios en el corazón. Una dice: «Gracias, Señor, por este cuerpo y estos años. Ayúdame a usarlos bien»; y la otra: «Me niego a aparentar mi edad porque mi valor radica en mi aspecto».

Una de las tragedias de nuestra época es que muchas personas, por conservar la belleza, en realidad se desfiguran con procedimientos estéticos. Lo que comienza como un pequeño retoque muchas veces se convierte en un afán interminable por conservar la belleza de la juventud. Los rostros se tensan demasiado, el bótox los congela y los cuerpos empiezan a parecer más plásticos que humanos. La ironía es dolorosa. Al intentar combatir los signos de la edad, muchos (hombres y mujeres) terminan publicitando su deterioro de manera aún más dramática.

Este problema no es meramente estético, sino espiritual. Nuestro cuerpo debe contar la verdad de las distintas etapas de la vida. Intentar borrar *por completo* los signos de la edad no solo es imposible, sino, en cierto sentido, un intento de silenciar la historia que Dios escribe en tu carne. Y, cuando nos pasamos de un cierto límite, los resultados se vuelven antinaturales, incluso grotescos, porque nos resistimos a algo inevitable.

Como cristianos, no debemos burlarnos de quienes pasan por quirófano o reciben inyecciones. Detrás de cada procedimiento hay un corazón que, de

## **GUÍA DE CAMPO**

manera comprensible, teme los efectos del envejecimiento en un cuerpo decaído. Esos anhelos de un cuerpo glorioso no están intrínsecamente equivocados, sino simplemente mal dirigidos. El evangelio nos dice que la respuesta a nuestro deterioro no es aferrarnos con desesperación a nuestra juventud, que se desdibuja, sino fijar nuestra esperanza en la belleza imperecedera que Dios promete: la corona inmortal de gloria, el cuerpo resucitado que nunca se arrugará ni se encorvará y la belleza del propio Cristo brillando en nosotros.

Así, mientras el mundo se lanza de cabeza a una parodia grotesca de la juventud, nosotros estamos invitados a algo mucho mejor: a la honestidad sobre el declive de nuestro cuerpo y la esperanza en su renovación.

Envejecer en la gracia no significa descuidar el cuerpo ni idolatrar la juventud. Significa llevar los años con dignidad, usar tu cuerpo para el servicio y dejar que tu vida dé testimonio de que tu tesoro es Cristo, no tu reflejo en el espejo.

### ***Preguntas para reflexionar:***

1. Cuando piensas en los métodos de la gente para intentar conservar la juventud por medio de procedimientos estéticos, ¿qué emociones o pensamientos te vienen a la mente: compasión, tristeza, crítica, tentación...?
2. ¿De qué forma desafía la perspectiva de las Escrituras de envejecer con dignidad y esperanza esa obsesión cultural por parecer eternamente joven?
3. En la práctica, ¿cómo puedes empezar a aceptar la belleza del designio de Dios para el envejecimiento, y cómo podría ayudarte eso a dar testimonio de una mejor esperanza en Cristo?

# 5

## GIMIENDO HACIA LA GLORIA

El envejecimiento viene acompañado de una banda sonora: los gemidos. A medida que te haces mayor, la oyes más alto y más a menudo. Es así. Gemir es la forma que tiene el cuerpo de decir: «Ya no soy lo que era, pero voy a mantenerme en movimiento».

Sin embargo, la Biblia nos dice que gemir es más que un síntoma de la edad y que, además, es de naturaleza espiritual. Pablo escribe en Romanos 8:22–23: «Sabemos que toda la creación todavía gime a una, como si tuviera dolores de parto. Y no solo ella, sino también nosotros mismos, que tenemos las primicias del Espíritu, gemimos interiormente, mientras aguardamos nuestra adopción como hijos, es decir, la redención de nuestro cuerpo».

Nuevamente en Corintios 5:2, se nos dice: «Mientras tanto, suspiramos anhelando ser revestidos de nuestra morada celestial». La idea de Pablo es clara: los dolores y gemidos de la vida son recordatorios de nuestra condición quebrada y de un profundo anhelo por lo que ha de venir. Todo gemido debería recordarnos que ni este mundo es nuestro hogar ni este cuerpo es nuestro cuerpo definitivo.

La Biblia no endulza esta verdad. Por fuera nos vamos desgastando (2 Co 4:16). El cuerpo que antaño corría, se levantaba, bailaba y trabajaba con tanta facilidad comienza a enlentecerse, entumecerse y debilitarse. No obstante, con el deterioro no acaba la historia. Pablo eleva nuestra mirada a la gloria en 1Corintios 15:42-44, donde escribe: «Así sucederá también con la resurrección de los muertos. Lo que se siembra en corrupción resucita en *incorrupción*; lo que se siembra en deshonra resucita en *gloria*; lo que se siembra en debilidad resucita en *poder*; se siembra un cuerpo natural y resucita un cuerpo *espiritual*».

## GUÍA DE CAMPO

Cada gemido terrenal es un recordatorio de que se está sembrando la semilla de la muerte. Sin embargo, la Palabra de Dios nos recuerda que de esa semilla crecerá algo incorrupto, glorioso, poderoso y espiritual. Algo perfecto. No menos real, sino más. No menos físico, sino más plenamente humano. Y Pablo nos dice de dónde viene esta transformación: «Él transformará nuestro cuerpo miserable para que sea como su cuerpo glorioso...» (Flp 3:21).

La esperanza del cristiano no reside en un alma incorpórea que flote en las nubes, sino en un cuerpo resucitado y glorificado que vivirá en una creación redimida y renovada.

Entretanto, ¿qué hacemos nosotros? Gemimos, no de desesperación, sino de esperanza. Nuestro gemido es como los del parto (Rm 8:22): lleno de dolor, pero también lleno de expectación. Cada día, nuestro cuerpo nos recuerda que este mundo se está desvaneciendo, y, cada día, el Espíritu que habita en nosotros nos recuerda que la gloria va a llegar, ¡y lo va a hacer pronto!

Suspiras mientras te levantas de la cama sintiéndote rígido y viejo. Puedes dejar que ese gemido te lleve a la amargura («Me estoy cayendo a pedazos, y a partir de ahora todo es cuesta abajo»), o a la esperanza («Este gemido es señal de que estoy más cerca de la gloria que ayer»).

Seamos prácticos: ¿Cómo cambia la forma en que vivimos hoy este conocimiento de un futuro cuerpo glorificado?

- Nos da constancia. Saber que llegará un nuevo cuerpo nos ayuda a perseverar pese a las limitaciones del antiguo.
- Ancla nuestra identidad. Nuestro valor no se encuentra en la fuerza y el vigor de la juventud, sino en la promesa de Dios de un cuerpo, más nuevo y mejor, moldeado a imagen de Cristo.

Si estos cuerpos son temporales, urge que los usemos para guiar a otros hacia Cristo antes de que se acabe el tiempo. Si estás gimiendo, ¡despierta!

Pablo lo resume bien en 2 Corintios 4:16-18: «Por tanto, no nos desanimamos. Al contrario, aunque por fuera nos vamos desgastando, por dentro nos vamos renovando día tras día. Pues los sufrimientos ligeros y efímeros que ahora padecemos producen una gloria eterna que vale muchísimo más que todo sufrimiento. Así que no nos fijamos en lo visible, sino en lo invisible».

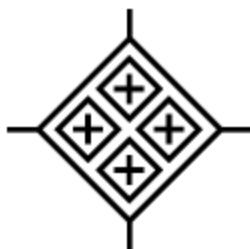
Un día habrá un gemido final: el último aliento, el último dolor, el último recordatorio de que nuestro cuerpo nos está fallando. Para el cristiano, ese gemido no es el fin, sino el principio. Al otro lado de ese gemido final están la gloria, la renovación y el gozo eterno en presencia de nuestro Señor. Nuestros

## **ENVEJECER EN LA GRACIA: LA MENTORÍA EN TU ÚLTIMA ETAPA**

gemidos se convertirán en canto y nunca nos quedaremos sin aire en ese lugar.

### **Preguntas para reflexionar:**

1. ¿Cuáles son algunas de las formas en que te sientes tentado a medir tu valor en función de tu fortaleza o apariencia externas, y cómo corrige el evangelio esa perspectiva?
2. Si aceptaras la debilidad como parte del designio de Dios, ¿cómo podría eso aumentar realmente tu dependencia de Él y tu utilidad para los demás?
3. En tu vida, ¿quién necesita aliento para ver el envejecimiento no como una pérdida de valor, sino como una oportunidad de mostrar el poder de Dios en la debilidad?



# **CONCLUSIÓN: SEGUIR ADELANTE CON PROPÓSITO**

No se envejece en la gracia por casualidad. Sucede a través de los pequeños hábitos diarios de confianza en Cristo: apoyarse en su Palabra, hablarle en oración, practicar la gratitud, mantenerse vinculado a su pueblo, cuidar tu cuerpo con sabiduría, negarte a perseguir falsos estándares de belleza y continuar sirviendo de corazón hasta el final. No son medidas glamorosas pero sí gloriosas.

Pablo les dijo a los filipenses que estaba «[...] esforzándose por alcanzar lo que está delante» (Flp 3:13). Eso son estas prácticas: esforzarse, seguir, correr, no para aferrarse a la juventud, sino para aferrarse a Cristo. Cada vez que abras tu Biblia, susurra una oración, da gracias, ve a la iglesia, da un paseo, resiste la vanidad, sirve al prójimo. Cuando lo haces, avanzas hacia el premio.

El mundo dice que el envejecimiento es una tragedia. El evangelio, que es testimonio. Cada cana y cada arruga es otro hito que manifiesta: «Dios es fiel a mi alma pese a que mi cuerpo ceda al caos». Y, un día, cuando se haga visible la meta, podrás decir con Pablo: «He peleado la buena batalla, he terminado la carrera, me he mantenido en la fe» (2 Tm 4:7). Eso significa envejecer en la gracia.



**Sean** es el pastor de la iglesia 6th Avenue Community en Decatur, Alabama. «El Señor me salvó de mis pecados a los 18 años, y no he vuelto a mirar atrás desde entonces (Flp 3:14). Después de servir cinco años en el ejército, el Señor guio a nuestra familia hacia Perú como misioneros. Volvimos a los Estados Unidos en 2015. Amber y yo tenemos dos maravillosos hijos: Patience e Isabella. Cuando no estoy sirviendo en la iglesia, me gusta practicar crossfit o jiu jitsu, leer buenos libros y contar chistes de papá».

