

LLENOS DE VIDA Y DE ENERGÍA

Por Randal A. Wright

¿Qué práctica, si se sigue de forma constante y con disciplina, te ayudaría a tener mejor salud, energía e inspiración?

Imagina por un momento que un amigo se te acerca y te pide consejo en cuanto a maneras de recibir revelación personal. Si pudieras darle sólo una idea, ¿cuál sería?



Cuando recién se lo había llamado como Autoridad General, el élder Marion G. Romney (1897–1988) se sentía incompetente para cumplir con su importante llamamiento, por lo que pidió consejo a su amigo, el élder Harold B. Lee (1899–1973), del Quórum de los Doce Apóstoles. El consejo que el élder Romney recibió ese día lo sorprendió y también lo motivó. El élder Lee dijo:

“Para tener éxito como Autoridad General, necesitarás ser inspirado; precisarás recibir revelación. Te voy a dar un solo consejo:

Acuéstate temprano y levántate temprano. Si lo

haces, tu cuerpo y tu mente estarán descansados, y entonces, en las calladas y tempranas horas de la mañana, recibirás más destellos de inspiración y entendimiento que en cualquier otro momento del día”.

Años más tarde, al reflexionar sobre esa experiencia, el entonces presidente Romney dijo: “Desde ese día en adelante llevé ese consejo a la práctica, y sé que funciona. Cuando tengo un problema grave, o alguna asignación de carácter creativo para los que espero recibir la influencia del Espíritu, siempre recibo más ayuda en las primeras horas de la mañana que en cualquier otro momento del día”¹.

La primera vez que leí ese relato, a mí también me sorprendió el consejo que el élder Lee le dio. Nunca hubiera relacionado el acostarse y levantarse temprano con la revelación. Sin embargo, ahora sé que hay una correlación directa. También he aprendido que los actos que tradicionalmente se relacionan con recibir revelación, tales como la oración, el estudio de las Escrituras, el ayuno, la asistencia al templo y el servicio, mejoran considerablemente cuando me acuesto y me levanto temprano.

Ejemplos de las Escrituras

Hombres y mujeres inspirados de todas las edades han seguido este consejo divino en cuanto al hábito de dormir. “Y subió Abraham por la mañana al lugar donde había estado delante de Jehová” (Génesis 19:27; cursiva agregada). “Y Moisés... se levantó de mañana, y subió al monte Sinaí, como le mandó Jehová, y llevó en su mano las dos tablas de piedra” (Éxodo 34:4; cursiva agregada). “Y Josué se levantó de mañana, y los sacerdotes tomaron el arca de Jehová” (Josué 6:12; cursiva agregada).

¿De qué manera comenzaba el día el Señor durante Su ministerio terrenal? Marcos registra: “Y levantándose muy de mañana, siendo aún muy oscuro, salió y se fue a un lugar desierto, y allí oraba” (Marcos 1:35). María, una discípula devota, siguió Su ejemplo, y al hacerlo nos enseñó una lección poderosa: “Y el primer día de la semana, María Magdalena fue de mañana al sepulcro, siendo aún oscuro” (Juan 20:1). En las primeras horas de la mañana, llegó a ser el primer ser mortal que vio al Señor resucitado.

Las bendiciones de levantarse temprano

Los grandes líderes de nuestra época también emplean las primeras horas de la mañana para recibir revelación. Hace un tiempo, escuché a un integrante del Primer Quórum de los Setenta mencionar, en un discurso de conferencia de estaca, que él se levantaba temprano. Después de la reunión, hablé con él en cuanto a su ritual de levantarse temprano y le pregunté cuántos miembros de la Primera Presidencia y del Quórum de los Doce seguían un horario similar. Me contestó: “¡Todos ellos!”. Fue un momento impactante, y el Espíritu me testificó que el acostarse y levantarse temprano efectivamente se puede relacionar con recibir revelación.

Se prometen bendiciones adicionales a los que siguen el consejo del Señor en cuanto a dormir. Consideren estas increíbles promesas: “...cesad de dormir más de lo necesario; acostaos temprano para que no os fatiguéis; levantaos temprano para que vuestros cuerpos y vuestras mentes sean vigorizados” (D. y C. 88:124; cursiva agregada). Vigorizar significa “llenar de vida y energía”.

El antiguo filósofo Aristóteles sugirió otros beneficios para los que se levantan temprano: “Es bueno levantarse antes del amanecer, pues dicho hábito contribuye a la salud, la riqueza y la sabiduría”². Benjamín Franklin, el estadista de los inicios de EE. UU., más tarde incorporó ese pensamiento en el famoso dicho [en inglés]: “Acostarse temprano y levantarse temprano hace al hombre sabio, rico y sano”³. La mayoría de las personas ponen la salud, la riqueza y la sabiduría entre las cosas que más desean en la vida.

Salud

La edad promedio de un director ejecutivo en los Estados Unidos es de 55 años⁴. ¿Les sorprendería saber que el director ejecutivo de una organización internacional fuese un hombre de 97 años? ¿Y qué tal si también se enteraran de que continuaba viajando por el mundo dando discursos, capacitando líderes, reuniéndose con funcionarios de gobierno y siendo entrevistado por los principales medios de comunicación a su avanzada edad? ¿Y si sus dos vicepresidentes principales fueran dos hombres muy activos de 79 y 87 años de edad respectivamente? Precisamente ésa fue la situación hacia finales de la administración del presidente Gordon B. Hinckley (1910–2008) como Presidente de la Iglesia. Es probable que el acostarse y el levantarse temprano, aunque no sea el único factor contribuyente, se encuentren entre los que llevan a la longevidad de nuestros líderes de la Iglesia.

Ernest L. Wilkinson, ex presidente de la Universidad Brigham Young, sugirió que el levantarse temprano trae beneficios para la salud. Refiriéndose al presidente David O. McKay (1873–1970), el Presidente de la Iglesia en ese tiempo, él dijo: “Estoy

seguro de que una de las grandes razones por las que el presidente McKay ha llegado a una vejez buena, madura y vigorosa ha sido el hecho de que cuando era joven estableció el hábito de acostarse temprano y de levantarse temprano, generalmente antes de que saliera el sol, cuando su mente estaba despejada y su cuerpo lleno de energía, para realizar las labores del día”⁵.



También se ha establecido una relación entre el acostarse y levantarse temprano y la salud mental y emocional. El élder Russell M. Nelson, del Quórum de los Doce Apóstoles, ha dicho: “Los que se sientan vencidos y aplastados deben buscar su rescate en las horas tempranas del día”⁶.

Sabiduría

La relación que existe entre los hábitos de sueño y la sabiduría no es tan sólo una teoría. Un estudio realizado por investigadores de la Universidad Brigham Young declara: “Los estudiantes que habitualmente se acuestan tarde y se levantan tarde al día siguiente tienen un promedio de calificaciones más bajo que los que acostumbran a acostarse y levantarse temprano. Cuanto más tarde se levantaban los estudiantes en la mañana, sus calificaciones tendían a ser más bajas. De todos los factores que se estudiaron, la hora de levantarse durante la semana y los fines de semana era el que más afectaba las calificaciones de los estudiantes. Cada hora de más de lo regular que los estudiantes dormían durante los días de entre semana, correspondía a una disminución de 0,13 puntos en su promedio de calificaciones (en una escala de 0,0 a 4,0)”⁷.

No hace mucho hice una encuesta a 203 estudiantes universitarios Santos de los Últimos Días en cuanto a sus hábitos de sueño. Como promedio, esos estudiantes se levantaban a las 7:30 de la mañana entre semana, y a las 9:15 h los fines de semana. La hora promedio de irse a dormir era la medianoche cuando tenían clases al día siguiente, y a la 1:00 de la mañana los fines de semana. Esos estudiantes van en contra de lo que indica la investigación que relaciona el acostarse y el levantarse temprano con la adquisición de conocimiento. Quizá el descubrimiento de que un promedio de calificaciones más alto es el resultado de acostarse y levantarse temprano es demasiado sencillo para creer. ¿Hemos llegado a ser como los hijos de Israel que rehusaron seguir el antídoto del Señor para las mordeduras de serpiente “por causa de la sencillez de la manera”? (1 Nefi 17:41; véase también Helamán 8:14–15).

Consideren el consejo que el presidente Boyd K. Packer, Presidente del Quórum de los Doce Apóstoles, dio en cuanto a obtener sabiduría: “Aconsejo a nuestros hijos a que estudien las materias más críticas en las primeras horas de la mañana cuando están despejados y alertas, en vez de luchar contra el cansancio físico y el agotamiento mental por la noche. He aprendido el poder del dicho: ‘Acostarse temprano y levantarse temprano...’”⁸. Es quizá por esa razón que los misioneros de tiempo completo tienen un horario en el que se acuestan y se levantan temprano.

Otras bendiciones

El élder Joe J. Christensen, miembro emérito de los Setenta, junto con su esposa, Barbara, sugirieron que hay incluso más bendiciones para los que siguen el consejo del Señor en relación con el dormir: “Debe haber una excelente razón para el mandato de acostarse y levantarse temprano [véase D. y C. 88:124]... El mundo es un lugar más hermoso temprano por la mañana; la vida es mucho más calmada y se puede lograr mucho más en un periodo más corto de tiempo”⁹. En una charla fogonera de la Universidad Brigham Young, el élder Christensen también declaró: “Algunos de ustedes no descansan lo suficiente. Algunos acostumbran a irse a dormir tarde y a dormir mucho más de lo que su sistema realmente necesita, lo cual hace que pierdan algo de la inspiración personal que podrían recibir”¹⁰.

El presidente Hinckley agregó otra promesa a los obedientes: “Si se van a dormir a las 10:00 de la noche y se levantan a más tardar a las 6:00 h, las cosas les irán bien”¹¹.

Seguir el consejo del Señor en cuanto a dormir puede parecer algo pequeño, pero “por pequeños medios el Señor puede realizar grandes cosas” (1 Nefi 16:29). Tengo un testimonio de que ceñirse a un horario de acostarse y levantarse temprano trae muchas bendiciones a nuestra vida, incluso el recibir revelación. Es increíble cuánto más logro hacer en un día cuando me acuesto temprano y me levanto temprano. Los beneficios de esa autodisciplina sobrepasan ampliamente el esfuerzo que requiere mantenerla. Cuando ganamos la primera batalla del día contra las sábanas, hay mayor probabilidad de que ganemos más batallas durante el día. También es más probable que nos hallemos llenos de vida y de energía.

Notas

1. Véase Joe J. Christensen, *To Grow in Spirit: A Ten-Point Plan for Becoming More Spiritual*, 1989, págs. 27–28.
2. Aristóteles, en *Wit and Wisdom of Socrates*, Plato, Aristotle, ed. N. B. Sen, 1967, pág. 100.
3. *Selections from the Writings of Benjamin Franklin*, ed. U. Waldo Cutler, 1905, pág. 16.
4. Véase la revista *Forbes*, “Emerging Culture, Worldwide Success”, 25 de octubre de 2012.
5. Ernest L. Wilkinson, *Lifting One’s Sights*, Brigham Young University Speeches of the Year, 1º de octubre de 1963, pág. 4.

6. Véase de Russell M. Nelson, “El gozo vendrá en la mañana”, Liahona, enero de 1987, pág. 69.
7. Journal of American College Health 49, 2000: págs. 125–130.
8. Boyd K. Packer, Teach Ye Diligently, 1975, pág. 205.
9. Joe J. y Barbara K. Christensen, Making Your Home a Missionary Training Center, 1985, pág. 33.
10. Joe J. Christensen, “Resolutions”, charla fogonera de la Universidad Brigham Young, 9 de enero de 1994, pág. 5, speeches.byu.edu.
11. Gordon B. Hinckley, en Sheri L. Dew, Go Forward with Faith: The Biography of Gordon B. Hinckley, 1996, págs. 166–167.