

EL REGALO DE LA RISA



Jenna Solomon/bridgesforpeace.com

Por Rvda. Cheryl L. Hauer, *Vicepresidenta Internacional*
Puentes para la Paz... Tu conexión con Israel ®

CUANDO ME PARÉ recientemente frente a la congregación enmascarada y socialmente distanciada a la que me habían invitado a dirigirme, mis primeras palabras fueron: «*Toc, toc*». Cuando extendí el micrófono hacia la audiencia, ellos, obedientemente y al unísono, respondieron: «¿*Quién está ahí?*». «*Nadie*», respondí. «*Todos estamos en cuarentena*». Mi intento de humor fue recibido con suspiros y algunas risitas, pero como persistí con un par de chistes más y, sin duda, más divertidos, finalmente estallaron las carcajadas y comenzamos nuestro tiempo riendo juntos.

Cada orador, maestro y predicador conoce el beneficio de comenzar los discursos con un poco de humor, reconociendo que un momento de risa “romperá el hielo” y alentará a los oyentes a estar más abiertos a su mensaje. Esta, sin embargo, no fue mi motivación. La risa fue mi mensaje, una palabra crucial para nuestro tiempo y un tema que me gustaría explorar más profundamente en este estudio.

Risa, la Mejor Medicina

La palabra risa aparece 42 veces en la mayoría de nuestras traducciones de la Biblia. Sin embargo, existen innumerables significados secundarios que tienen que ver con cómo o por qué reímos. Estos incluyen: estar entretenido, hacer reír, jugar, sonreír, divertirse, ser bromista o burlón, por nombrar algunos. Hay alusiones aún más simples a la risa, como el gozo y la alegría. Claramente, la Biblia está llena de referencias sobre esta actividad algo misteriosa. Sabemos por muchos de esos versículos que Dios mismo se ríe, a veces con burla pero a menudo con gozo sincero. Y nosotros reímos porque fuimos hechos a Su imagen.

Sin embargo, durante décadas, los expertos en comportamiento humano han estudiado la risa tratando de determinar las razones científicas y sociológicas por las que la gente se ríe, por qué la risa es “contagiosa” y qué efecto tiene en realidad en quienes la practican con alegría. Bueno, el veredicto ha llegado y todos los expertos están de acuerdo: la risa es simplemente buena para nosotros. Se ha demostrado que el viejo dicho de que la risa es la mejor medicina es cierto. De hecho, en la actualidad los médicos y los profesionales de la salud mental reconocen que la risa es una medicina muy real y muy fuerte.

Físicamente, los efectos son profundos. El acto de reír relaja todo el cuerpo y alivia la tensión física, con efectos que duran hasta 45 minutos. La risa estimula tu sistema inmunológico, aumenta los anticuerpos que combaten infecciones, mejora la resistencia general a las enfermedades, mejora la función de los vasos sanguíneos y aumenta el flujo sanguíneo, disminuye el dolor e incluso quema calorías. Los beneficios para la salud mental son igualmente impresionantes. La risa diluye la ira y pone

los problemas en perspectiva, disminuye las hormonas del estrés, alivia la ansiedad y la tensión, mejora el estado de ánimo, aumenta la energía y la concentración, agrega alegría y entusiasmo a la vida, y fortalece la

resiliencia. Y un estudio en Noruega encontró que las personas con un fuerte sentido del humor viven más tiempo que las que no ríen mucho. No es de extrañar que médicos, psicólogos e innumerables sitios web nos alienten a dejar de estar a la defensiva, liberar nuestras inhibiciones y traer un poco de buen humor a nuestras vidas. Esto quizás explica por qué la comedia ha sido, por mucho, el género más popular visto o transmitido durante los encierros por el COVID-19; durante los cuales las personas buscaban desesperadamente formas de mantenerse ocupadas a ellas mismas y a sus familias.

El Conector

Me gustaría sugerir que los efectos más importantes que proporciona la risa son quizás los más ignorados. Me refiero a los beneficios sociales de la risa, que están muy bien documentados y son extremadamente importantes, especialmente en el

entorno post-2020 en el que vivimos. La risa promueve la producción de endorfinas en el cuerpo; esas hormonas que naturalmente te hacen sentir bien, relajado y feliz. Sin embargo, las endorfinas también promueven la conexión social, haciéndote sentir cómodo y atraído por quienes te rodean, además de hacer que los demás se sientan atraídos por ti. Es por eso que a menudo nos sentimos tan bien después de haber estado con amigos o familiares. Las endorfinas en realidad fortalecen las relaciones, razón por la cual la Clínica Mayo de fama mundial, afirma que las parejas que se ríen juntas suelen tener relaciones más fuertes y duraderas.



Reír estimula tu sistema inmunológico y aumenta los anticuerpos que combaten infecciones.

La risa une a las
personas de maneras que
desencadenan cambios físicos
y emocionales saludables en
el cuerpo.



La risa es de hecho una gran medicina. Une a las personas de maneras que desencadenan cambios físicos y emocionales saludables en el cuerpo. Y eso, creo, es un regalo de Dios. Su Palabra nos anima diciendo que un corazón alegre es una buena medicina (Pr 17:22). Eclesiastés 3:4 nos dice que hay un tiempo para llorar y un tiempo para reír, mientras que Job 8:21 deja en claro que Dios mismo es quien *“llenará tu boca de risa y tus labios de regocijo”*. El Salmo 126 usa la misma terminología como expresión del ‘gozo del pueblo de Dios’ al bendecirlo con su regreso del exilio. Job y ‘la esposa de Proverbios 31’ pudieron mirar con valentía hacia el futuro y reírse del temor. Lucas 6:21 promete que los que lloran algún día serán recompensados con risa. Docenas de otros versículos expresan el mismo gozo incontenible, confianza, valentía y fe que llenaron los corazones del pueblo de Dios cuando Él los bendijo con risas y los unió como una comunidad de fe.

Una Conexión del Corazón



Quizás el ejemplo más convincente del regalo de Dios de la risa como un conector, no solo social sino también espiritual, se encuentra en Génesis donde Sara se entera del plan de Dios para bendecirla con un hijo: *“Y el Señor se le apareció a Abraham en el encinar de Mamre, mientras él estaba sentado a la puerta de la tienda en el calor del día. Cuando Abraham alzó los ojos y miró, había tres hombres parados frente a él. Al verlos corrió de la puerta de la tienda a recibirlos, y se postró en tierra”* (Gn 18:1-2).

El judaísmo enseña que Abraham era ampliamente conocido por su don de hospitalidad, y aquí lo vemos en acción; se apresura a darles la bienvenida a estos extraños, prepararles comida y proporcionarles un lugar seguro y cómodo para que descansen. Sin embargo, podemos ver claramente que no se trata de unos visitantes

ordinarios, y Sara se sorprende por el mensaje que ellos traen. *“Entonces dijo: De cierto volveré a ti; y según el tiempo de la vida, he aquí que Sara tu mujer tendrá un hijo. Y Sara escuchaba a la puerta de la tienda, que estaba detrás de él. Y Abraham y Sara eran viejos, de edad avanzada; y a Sara le había cesado ya la costumbre de las mujeres. Se rió, pues, Sara entre sí, diciendo: ¿Después que he envejecido tendré deleite, siendo también mi señor ya viejo?”* (Gn 18:10-12 RVR1960).

Sin embargo, este no es el primer lugar en el que Dios reveló este plan. Él ya le había informado a Abraham de este asombroso acontecimiento, y Abraham tuvo la misma reacción que Sara: *“Entonces Abraham se postró sobre su rostro, y se rió, y dijo en su corazón: ¿A hombre de cien años ha de nacer hijo? ¿Y Sara, ya de noventa años, ha de concebir?”* (Gn 17:17 RVR1960).

Sin embargo, la respuesta del Señor a la risa de Sara es diferente. “Y el Señor dijo a Abraham: «¿Por qué se rió Sara, diciendo: “¿Concebiré en verdad siendo yo tan vieja?”. ¿Hay algo demasiado difícil para el Señor? Volveré a ti al tiempo señalado, por este tiempo el año próximo, y Sara tendrá un hijo». Pero Sara lo negó, porque tuvo miedo, diciendo: «No me reí». «No es así, sino que te has reído», le dijo el Señor” (Gn 18:13-15).

La interpretación tradicional de estos versículos sugiere que Abraham cayó de cara y se rió con gozo y fe de que lo imposible podría suceder, mientras que Sara se rió burlonamente, incapaz de creer que ni siquiera Dios pudiera hacer que sucediera tal cosa. A Dios no le agrada la reacción de Sara y la reprende. Sin embargo, se usa la misma palabra para ‘risa’ en ambos casos, y la misma incredulidad es evidente en ambas respuestas: “¿un hombre de 100 años” y “una mujer que ha envejecido?”. No hay ninguna razón sustancial para creer que la reacción de Abraham fue de alguna manera justa, mientras que la de Sara no lo fue.

La reacción del Señor podría entenderse mejor con una mirada más cercana a las palabras hebreas utilizadas en Su respuesta. La palabra traducida como “difícil” es *pala*. Tanto la ‘Concordancia Bíblica Strong Exhaustiva’, como el ‘Diccionario Expositivo de Palabras Bíblicas Vine’ definen *pala* como asombroso, extraordinario y maravilloso. Expresa la idea de realizar o hacer algo maravilloso. La palabra para “algo” es *devar*, que significa palabra o declaración. Finalmente, la respuesta del Señor a la negación de Sara se puede traducir como “sigue riéndote”.



Sara sabía que el regalo
de un hijo traería gozo
y risa.

Quizás el Señor estaba tranquilizando a Sara, no regañándola. ¿No es esta una maravillosa y extraordinaria palabra del Señor? ¿No es esta una asombrosa promesa de Dios mismo? Él continúa animándola al reiterar la promesa de que Él regresaría y Sara tendría un hijo en ese momento. En respuesta a la negación de Sarah, Él le dice que se siga riendo. Y eso es exactamente lo que ella hace: *“Sara dijo: «Dios me ha hecho reír; cualquiera que lo oiga se reirá conmigo»”* (Gn 21:6).

Abraham llamó a su hijo ‘Isaac’, que significa ‘risa’. Sara sabía que el regalo de un hijo en su vejez traería alegría y risa a toda su comunidad... el regalo de la risa, esa conexión que los uniría mutuamente y los acercaría al Señor.

Una Palabra de Precaución

Seguimos viviendo en tiempos difíciles. Aunque tenemos la esperanza de que una vacuna pronto eliminará la amenaza del COVID-19, continuamos lidiando con situaciones políticas y sociales complicadas. El aislamiento que muchos sintieron durante la pandemia del 2020 sigue teniendo un impacto en diversas personas, y hay una división entre quienes optarán por vacunarse y quienes no. Es un momento en el que las personas de todo el mundo necesitan desesperadamente ‘conectar’, un sentido de comunidad y pertenencia. Es un momento en el que necesitamos reír y, como Sara, seguir riendo, entre nosotros y con el Señor.

También debemos ser cautelosos. El enemigo de nuestras almas está intentando usar el regalo de la risa, que Dios nos ha dado como un conector de nuestro corazón con Él, para, en cambio, negarlo al encontrar humor en lo que Él odia. La industria del entretenimiento quiere hacernos creer que la fornicación, la embriaguez, el abuso de drogas, la prostitución, el acoso y el abuso emocional son de alguna manera divertidos. Una película reciente, sobre una mujer menor de edad y su viaje para abortar, fue anunciada como una divertida aventura cómica. El pecado es veneno y cuando encontramos humor en él, podemos estar seguros de que la risa ya no es la mejor medicina.

Centrémonos en lo que es justo, encontrando el gozo en los demás y el gozo que nos rodea. Recuerda, la risa es nuestra porque fuimos hechos a imagen de Dios. Él se deleita en reír alegremente con Sus hijos, compartiendo gozo con aquellos a quienes ama. Y podemos deleitarnos al saber que nuestras vidas, nuestras relaciones y nuestras decisiones están trayendo gozo a Su corazón.

Bibliografía

- Branch, Robin Gallahar. "Laughter in the Bible? Absolutely!" *Biblical Archaeology Society*. <https://www.biblicalarchaeology.org/daily/biblical-topics/bible-interpretation/laughter-in-the-bible-absolutely/>
- "Friends "Better than Morphine." *University of Oxford*. <https://www.ox.ac.uk/news/2016-04-28-friends-better-morphine>
- Green, P. Jay Sr. *The Interlinear Bible*. Trinitarian Bible Society, London, 1986.
- "Laugh it Up: Why Laughing Brings Us Closer Together." *PsychAlive*. <https://www.psychalive.org/laugh-it-up-why-laughing-brings-us-closer-together/>
- "Laughter is the Best Medicine." *HelpGuide*. <https://www.helpguide.org/articles/mental-health/laughter-is-the-best-medicine.htm>
- Mayo Clinic Staff. "Stress Relief from Laughter? It's No Joke." *Mayo Clinic*. <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/stress-relief/art-20044456>
- Rosen, Ariella. "The Gravity of Laughter." *JTS*. <http://www.jtsa.edu/the-gravity-of-laughter>
- Strong, James. *Strong's Exhaustive Concordance of the Bible*. Abingdon Press, Nashville, 1983.
- Vine, W.E., Unger, F. Merrill and White, William. *Vine's Expository Dictionary of Biblical Words*. Thomas Nelson Publishers, New York, 1985.

Traducido por Raquel González – Coordinadora Centro de Recursos Hispánicos • Revisado por Robin Orack – Voluntaria en Puentes para la Paz • Las citas bíblicas son tomadas de Nueva Biblia de las Américas © Copyright (c) 2005 by the Lockman Foundation • Usadas con permiso. www.NBLH.org

TERMINOLOGÍA:

Muchos de nuestros lectores llevan largo tiempo conociendo acerca de Israel, pero otros justamente comienzan a comprender la importancia de defender al Pueblo Escogido de Dios. Algunos prefieren los nombres y términos en hebreo, mientras que otros se sienten más cómodos con la terminología cristiana tradicional. Ya que queremos demostrar el mismo respeto a todos mientras proveemos una agradable experiencia educativa, hacemos el mayor esfuerzo de usar ambos términos cuando podamos. Estos son algunos de los términos referidos:

- Jesús (*Yeshúa*)
- *Tanaj* (Antiguo Testamento, o AT) – *Tanaj* es un acrónimo usado en el judaísmo que representa *Torá*, *Neviim* (Profetas) y *Ketuvim* (Escritos)
- Escritos de los Apóstoles (Nuevo Testamento, o NT)
- *Torá* (Génesis a Deuteronomio)

Oficinas de Puentes para la Paz

Australia: Tel: (61) 7-5479-4229, bfp.au@bridgesforpeace.com

Canadá: Tel: 204-489-3697, Llamada gratuita: 855-489-3697, info@bfpcan.org

Corea del Sur: Tel: 070-8772-2014, bfp@bfpkorea.com

Estados Unidos: Tel: 800-566-1998, Productos: 888-669-8800, postmaster@bfpusa.org

Japón: Tel: 03-5637-5333, bfp@bfpj.org

Mundo Hispano: intl.spanish@bridgesforpeace.com

Nueva Zelanda: Tel: (64) 7-855-8565, emather.nz@bridgesforpeace.com

Reino Unido: Tel: 01656-739494, ukoffice@bridgesforpeace.com

Rusia: Tel: (7) 903-309-1849, info.ru@bridgesforpeace.com

Sudáfrica: Tel: 021-975-1941, info@bridgesforpeace.co.za



©NUESTRA NUEVA POLÍTICA:

Puentes para la Paz (Bridges for Peace) posee el derecho propietario de este material. Animamos a los pastores, maestros bíblicos y líderes eclesiásticos que utilicen estos artículos para predicar o enseñar. Por este medio, extendemos nuestro permiso para hacer una cantidad limitada de copias con fin educativo. Sin embargo, cualquier otro propósito para reproducir o transmitir este material, incluyendo nueva publicación, grabación o distribución a través de un sistema de archivo o recuperación de datos, requiere el expreso permiso de Bridges for Peace, International.

Puentes para la Paz: Somos cristianos que apoyamos a Israel y promovemos una mayor relación entre cristianos y judíos en Israel y alrededor del mundo.

Sede Internacional

P.O. Box 1093, Jerusalem, Israel

Tel: (972) 2-624-5004

intl.office@bridgesforpeace.com

www.bridgesforpeace.com www.puentesparalapaz.org

