

## **EL PREDICADOR**

### **Preparación Física**

**(2)**

#### **Puntos a tratarse:**

**Buena Condición Física. Alimentación. Ejercicios. Presentación en el Púlpito. Buena apariencia. Cortesía y corrección. El Traje. El Aseo.**

No hay ocupación de más importancia y de mayor trascendencia que la de predicar. La predicación es la función principal del obrero del Señor. En ella debe procurar llegar a la excelencia. No son muchos los buenos predicadores. Abundan más las medianías y las nulidades. El buen éxito en la predicación, depende en gran parte de la preparación que el ministro haya tenido y de la que haga cada vez que vaya a predicar. En la predicación, pues, debe mostrar su eficiencia y su preparación. Esta es triple: física, intelectual y espiritual. Estudiemos por ahora la primera, dejando para un estudio posterior las dos últimas.

- 1. Para predicar con éxito**, además de otras cualidades, se necesita que el predicador esté en buena condición física. Muchos predicadores, aunque estén bien preparados intelectual y espiritualmente, no tienen todo el éxito que debieran por la falta de salud física. En el predicador, más que en ningún otro, se necesita “una mente sana en un cuerpo sano.”
  - **Para tener esta condición**, se requiere naturalmente buena salud en general. Con ella, todo el aspecto físico del predicador es agradable y atractivo. La mente está despejada y el corazón alegre. No hay razón para que un predicador joven no esté en buena salud. Que un viejo, que ha gastado sus fuerzas y energías en el trabajo activo, tenga éste o aquel achaque, no es extraño. Lo extraño sería ver a un joven achacoso. No hay cosa más lamentable que ver a un joven enfermizo y endeble detrás de un púlpito, tratando de predicar un buen sermón. Su aspecto inspira más bien lástima que simpatía por su predicación.
  - **Hay reglas muy conocidas para obtener buena salud. Algunas de ellas son:**
    - (a) Dormir bien.** El sueño repara las energías gastadas. La ciencia médica enseña que el organismo tiene un desgaste diario de uno a dos kilogramos, y este desgaste debe reponerse principalmente por el sueño y la alimentación. Debe dormirse ocho horas cada noche. Las veinticuatro del día deben dividirse en tres períodos de ocho cada uno, dedicando ocho horas para trabajar, ocho para estudiar, recrearse, comer y descansar y ocho para dormir. Dedicar menos tiempo al sueño, es perjudicar la salud. Puede ser que en los años de la juventud, no se note mucho esta falta, pero el desgaste queda latente. Con los años será considerable llegará a afectar seriamente la salud. El predicador debe evitar a toda costa, toda clase de desvelos.

**(b) Alimentación regular.** Doy a entender por regular que se tenga a horas fijas. Perjudica la salud no tener horas regulares para comer. También es conveniente comer sólo tres veces al día, con intervalos de cinco a seis horas. Terminada la comida nada debe tomarse entre horas. Tampoco debe comerse durante la noche, para obtener un sueño tranquilo y reparador. Una cena pesada e indigesta tomada tarde, ocasiona pesadillas o insomnios. La alimentación debe ser en cantidad y calidad suficientes, pero nunca con exceso. Siempre es mejor comer menos, que comer más. Nunca nos arrepentimos de haber comido poco, pero sí muchas veces de haber comido más de la cuenta. Una comida rica en condimentos y grasas, entorpece el cerebro y da trabajo excesivo a los órganos digestivos. Los excesos de la mesa han arruinado a más de un predicador. “Pon cuchillo a tu garganta, si tienes gran apetito,” es consejo que no debe olvidar el predicador. Con frecuencia son cortésmente invitados los predicadores a la mesa de hermanos y amigos, estando por esto más expuestos a abusar de los placeres de la misma. Tampoco debe olvidarse que el predicador con un estómago excesivamente lleno, difícilmente puede predicar bien, Especialmente la comida que precede a la predicación, debe ser frugal. Mejor sería no tomar nada antes de predicar. Así estará el predicador en mejor condición para el desempeño de su difícil cometido.

**(c) Ejercicios musculares.** Muchos organismos se atrofian por falta de ejercicio. No es necesario que el predicador se distinga como atleta, ni que sea figura prominente en juegos deportivos. Pero sí es conveniente que haga sistemáticamente determinados ejercicios que tonifiquen su sistema y le permitan la conservación de su salud, que tan necesaria le es para su ocupación principal. Hay riesgo de que el predicador olvide este aspecto de su vida, por descuido o por ocuparse exclusivamente en trabajos mentales. Una regla bien conocida es ésta: “si trabajas con la mente, ejercita los músculos, si trabajas con los músculos, ejercita la mente “. El predicador no debe avergonzarse de manejar un hacha, un azadón o cualquier instrumento de trabajo. El mejor predicador que el mundo ha conocido, los manejó hábilmente y esto sin duda fue parte de su preparación para el desempeño de su misión divina. El predicador debe poder resistir largas jornadas a caballo, escalar montañas, andar largas distancias a pie, saber nadar y, en suma, debe ser hábil para cualquier ejercicio físico, pues esto le ayudará a conservar en buen estado su salud.

**2. Buena presentación en el púlpito.** Producto de la preparación física, es la buena apariencia. Esta también la da principalmente la salud; pero también es producto de la educación y buenas maneras. El predicador se pone, cuando da su mensaje, al frente de un auditorio más o menos numeroso que tiene los ojos fijos en él, y su aspecto llamará la atención antes que su sermón. Si aquél es agradable, dispondrá al auditorio para escuchar con provecho su predicación. Si no lo es, hay riesgo de que fracase en ésta. Por esto también es importante la salud, que es la que principalmente da buen aspecto al que la posee.

- Pero en el púlpito es donde además el predicador debe mostrar su refinamiento y buenas maneras. Un descuido en esto, puede hacerlo fracasar. Siguen unas indicaciones sencillas para el joven predicador:
- Debe llevar al púlpito su mejor traje. No quiero decir que debe usar trajes finos si no puede, sino limpios y decentes, aunque sean humildes. Es una equivocación creer que conviene ir al púlpito descuidadamente vestido. El respeto que el predicador se debe a sí mismo, a la congregación y al lugar que ocupa, exige no lujo, sino decencia en el vestir.
- Arregle bien la corbata y no descuide los botones. Una corbata mal arreglada o unos botones fuera de su lugar, han echado a perder más de un buen sermón. Una cabellera bien arreglada y una cara afeitada, denotan siempre buenas maneras. En el púlpito nunca debe descuidarse esto, pues una cara con barba crecida por descuido y una cabeza despeinada, indican incuria, descortesía y falta de respeto a la congregación.
- Una cosa que ayuda mucho también para tonificar el sistema y tener en el púlpito una buena presentación, es tomar un buen baño antes de predicar, cuando esto sea posible. Esto le dará un aspecto limpio y agradable y así podrá predicar con cierta comodidad. Estará también en aptitud de sentarse al lado de otros ministros en la plataforma o de saludar a su congregación. No hay nada más desagradable que tener que dar la mano a un predicador desaseado o poco atractivo en su aspecto físico.

Estas son algunas indicaciones que ayudarán al joven predicador en su preparación física. [www.henrycis.org](http://www.henrycis.org)