

La Recreación es Esencial

Opiniones extremistas

Hay personas de imaginación enfermiza para quienes la religión es un tirano, que las gobierna con vara de hierro. Las tales lamentan constantemente su propia depravación, y gimen por males supuestos. No existe amor en su corazón; su rostro es siempre ceñudo. Las deja heladas la risa inocente de la juventud o de cualquiera. Consideran como pecado toda recreación o diversión, y creen que la mente debe estar constantemente dominada por pensamientos austeros. Este es un extremo.

Otros piensan que la mente debe dedicarse constantemente a inventar nuevas diversiones a fin de tener salud. Aprenden a depender de la excitación, y se sienten intranquilos sin ella. Los tales no son verdaderos cristianos. Van a otro extremo. Los verdaderos principios del cristianismo abren ante nosotros una fuente de felicidad cuya altura, profundidad, longitud y anchura son inconmensurables.

Refrigerio para el espíritu y el cuerpo

Es privilegio y deber de los cristianos procurar refrigerar su espíritu y vigorizar su cuerpo mediante recreaciones inocentes, con el propósito de utilizar sus facultades físicas y mentales para la gloria de Dios. Nuestras recreaciones no deben consistir en escenas de alegría sin sentido ni

rebajarse a la insensatez. Podemos dirigirlos de tal manera que beneficien y eleven a aquellos con quienes nos asociamos, y nos dejen a ellos y a nosotros mismos mejor preparados para cumplir con éxito los deberes que nos incumben como cristianos.

Esencial para hacer el mejor trabajo

El tiempo pasado en ejercicio físico no es perdido. Un ejercicio proporcionado de todos los órganos y facultades del cuerpo [180] es esencial para el mejor trabajo de cada uno. Cuando el cerebro está constantemente recargado, en tanto que los demás órganos de la maquinaria viviente se hallan inactivos, hay una pérdida de fuerza física y mental. El sistema físico es despojado de su saludable tono, la mente pierde su frescura y vigor, y una excitabilidad morbosa es la consecuencia.

Es necesario ejercer cuidado en lo que respecta a las horas destinadas al sueño y al trabajo. Debemos tener plazos de descanso, otros de recreación, y otros para la vida contemplativo.

Los estudiantes necesitan descanso

Los que se dedican al estudio deben tener solaz. La mente no debe dedicarse constantemente a la reflexión detenida, porque se gastaría la delicada maquinaria mental. Tanto el cuerpo como la mente deben tener ejercicio.

Los oficinistas también lo necesitan

Son pocos los que comprenden la labor constante y agotadora de los que llevan las responsabilidades de la

obra en la oficina. Están encerrados día tras día y semana tras semana, mientras que el constante recargo impuesto a sus facultades mentales mina su constitución y reduce su asidero de la vida. Debieran tener un cambio a menudo, dedicar con frecuencia un día completo a recrearse con sus familias, que se ven casi totalmente privadas de su compañía. Tal vez no puedan todos dejar el trabajo al mismo tiempo; pero debieran arreglarlo de tal manera que uno o dos puedan ausentarse, quedando los otros para reemplazarlos, y luego dar la misma oportunidad a estos últimos. [181]