

Estudio #19: Reforma Prosalud

El pecado original de Adán afectó a la humanidad de tres maneras: espiritual, moral y físicamente. Cristo vino como Salvador del mundo para salvar a la humanidad de estos triples efectos del pecado. Por lo tanto, cuando por fe recibimos a Cristo como nuestro Salvador, debemos rendirnos a Su gracia transformadora en estas tres áreas.

Si bien no experimentaremos la salvación total de los efectos del pecado hasta la segunda venida de Cristo, en este estudio consideraremos lo que la Biblia dice acerca de nuestros cuerpos y cómo debemos cuidarlos mientras esperamos Su regreso. Esto también es parte de la vida cristiana, los frutos del evangelio.

La razón por la cual los cristianos deben cuidar sus cuerpos es doble. En primer lugar, cuando los creyentes experimentamos el nuevo nacimiento y somos habitados por el Espíritu Santo, nos convertimos en el templo de Dios (ver 1 Corintios 3:16). Por lo tanto, debemos tratar nuestros cuerpos como la casa de Dios.

En segundo lugar, como cristianos somos embajadores de Cristo, llamados a testificar de él al mundo. Para que podamos representar plenamente a Cristo y ser usados por Su Espíritu para glorificar a nuestro Salvador, debemos cuidar bien nuestros cuerpos. El Espíritu Santo solo puede usarnos en proporción directa a cuán sanos estén nuestros cuerpos.

Basándose en estas dos razones, la Biblia da consejos sobre una vida saludable. Cuando Israel era una teocracia (totalmente bajo el gobierno de Dios), Dios les dio toda clase de pautas, no como un requisito para la salvación sino para su propio bien como Sus testigos. Entre estas pautas había muchos principios y leyes de salud.

Dado que estamos hechos del mismo material que los judíos, estos principios y leyes de salud son tan válidos hoy como lo fueron en tiempos antiguos. En este estudio consideraremos algunos de los principios y leyes básicos de salud establecidos por Dios en Su Palabra como frutos de la salvación en Cristo.

1. **Según Pablo, ¿cuánto del creyente quiere Dios santificar?**

- **1 Tesalonicenses 5:23** _____

Nota: Dado que el pecado ha afectado a la persona entera, Dios también planea rescatar a la persona entera del problema del pecado — espíritu, alma y cuerpo. Esto es parte integral de Su plan de salvación mediante el evangelio de nuestro Señor Jesucristo.

2. **¿Cómo afecta esta redención total a nuestra vida cristiana en cuanto a comer y beber?**

- **1 Corintios 10:31** _____

Nota: Antes de nuestra conversión comíamos y bebíamos como nos placía, a menudo abusando de nuestros cuerpos. Pero ahora que pertenecemos a Cristo y nos hemos convertido en templo del Espíritu Santo, Dios quiere que comamos y bebamos para Su gloria. El principio de "no yo, sino Cristo" también se aplica a lo que comemos y bebemos.

3. **Como cristianos, ¿a quién pertenecemos y para quién vivimos?**

- **Romanos 14:8** _____

Nota: Porque Jesús nos redimió de la maldición de la ley, habiéndose hecho maldición por nosotros en la cruz (ver Gálatas 3:13), le pertenecemos a él — espíritu, alma y cuerpo. Por un aprecio sincero de Su gracia redentora, todas nuestras acciones están motivadas por esta relación de amor.

4. **¿En qué cosas quiere Dios que prosperemos, además de nuestras almas?**

- **3 Juan 2** _____

Nota: Dios no solo se preocupa por nuestro bienestar espiritual sino también por nuestra salud. Un cuerpo sano significa una mente sana. Esto, a su vez, significa que estamos mejor capacitados para discernir las cosas espirituales. Ya que hay una estrecha relación entre espíritu, alma y cuerpo, lo que afecta a uno afecta al otro.

5. **¿Qué promesa dio Dios a los judíos del éxodo si seguían todas Sus instrucciones de salud?**

- **Éxodo 15:26** _____

Nota: Todas las instrucciones de salud que Dios dio a los judíos del éxodo eran para su propio bien y no un requisito para la salvación. Como Sus hijos, Dios quiere que experimentemos y testifiquemos Su gracia salvadora en todo sentido. Las reglas y regulaciones que Dios impuso a los judíos eran para este propósito. Así es como los cristianos debemos considerarlas.

6. **¿Qué bendiciones dijo Dios que Israel experimentaría si obedecía todo lo que él les había instruido?**

- **Deuteronomio 7:14** _____

Nota: Aunque los antiguos judíos cometieron el error de convertir todas las reglas y regulaciones de salud que Dios les dio en requisitos legalistas para la salvación, aun así experimentaron bendiciones físicas por obedecerlas.

7. **Como cristianos, ¿qué clase de sacrificio quiere Dios de nosotros?**

- **Romanos 12:1** _____

8. **¿Qué debemos hacer diariamente para experimentar esta vida transformada que es agradable a Dios?**

- **Romanos 12:2** _____

Nota: El campo de batalla en el caminar cristiano es la mente. Por un lado, la mente convertida, la que Pablo llama el nuevo hombre (ver Efesios 4:22-24), quiere hacer la voluntad de Dios. Sin embargo, por otro lado, la mente de la carne, nuestra naturaleza pecaminosa, quiere hacer todo lo contrario. La siguiente pregunta explica cómo hemos de obtener la victoria sobre la carne.

9. **¿Cuál es la única manera de obtener la victoria sobre los deseos de la carne, nuestras naturalezas pecaminosas, que contradicen los deseos de la mente convertida?**

- **Gálatas 5:16** _____

Nota: Solo cuando rendimos nuestras voluntades al control del Espíritu podemos obtener la victoria sobre la carne. Esto es lo que significa "andar en el Espíritu". Para hacer esto debemos mantener nuestras mentes enfocadas en las cosas espirituales (ver Romanos 8:4-6).

10. **¿Cómo debería afectar nuestra relación con los hermanos creyentes a nuestros hábitos alimenticios?**

- **Romanos 14:21** _____

Nota: Ser un verdadero cristiano significa que estamos muertos al yo y vivimos para el Señor. Esto afecta cada fase de nuestra vida cristiana, de modo que los dos principios rectores que motivan todas nuestras acciones son: (i) No hago nada que afecte mi relación correcta con Dios; y (ii) No hago nada que debilite la fe de un hermano creyente (ver 1 Corintios 10:31-33).

11. **¿Cómo debemos considerarnos a nosotros mismos como cristianos?**

- **1 Corintios 3:16** _____

12. **Como templos de Dios, ¿qué no quiere él que hagamos y por qué?**

- **1 Corintios 3:17** _____

Nota: Como templos de Dios, debemos mantener nuestros cuerpos santos. La razón de esto se responderá en la siguiente pregunta.

13. **Como Su templo, ¿qué quiere Dios hacer en nosotros y a través de nosotros?**

- **2 Corintios 6:16** _____

Nota: El propósito completo de la vida cristiana es glorificar al Salvador: «para mí el vivir es Cristo» (Filipenses 1:21). La única manera en que esto puede lograrse es dejando que la vida de Cristo resplandezca a través de nosotros. De esto se trata la santificación. Lo que motiva tal vida es el amor de Dios manifestado en Cristo crucificado, y no el miedo al castigo ni el deseo de recompensa.

14. **¿Cómo cumple Dios lo anterior mediante la promesa del Nuevo Pacto?**

- **Hebreos 8:10** _____

Nota: El Nuevo Pacto no elimina las leyes de Dios, sino que las pone en nuestros corazones. Bajo el Antiguo Pacto, las leyes eran una serie de reglas — lo que se debe hacer y lo que no se debe hacer. Bajo el Nuevo Pacto, las mismas leyes se convierten en los deseos internos de la mente convertida. Así es como Dios escribe Sus leyes en nuestros corazones y mentes. ¡Esta es la gracia transformadora del evangelio!

15. **En cuanto a la vida saludable, ¿cuál fue la dieta original que Dios dio a la humanidad?**

- **Génesis 1:29** _____

Nota: Así como el fabricante de automóviles nos confía el uso del mejor aceite y gasolina para nuestros vehículos, así Dios, el Creador, instruyó a nuestros primeros padres respecto a cuáles son los mejores alimentos para comer: nueces, frutas y granos.

16. **¿Qué añadió Dios a la dieta del hombre después del diluvio?**

- **Génesis 9:3** _____

17. **Aunque Dios sí añadió carne a la dieta del hombre después del diluvio, ¿qué dos cosas prohibió?**

- **Génesis 9:4**
 - (i) _____
- **Levítico 7:23**
 - (ii) _____

Nota: Dios sabía lo que hacía cuando prohibió a los judíos comer la sangre y la grasa de los animales. Hoy en día, la ciencia médica ha descubierto y demostrado que ambos elementos son dañinos para nuestra salud.

18. **¿Qué instrucción adicional dio Dios a los judíos respecto al consumo de carne?**

- **Lea todo el capítulo 11 de Levítico.**

Nota: Aunque Dios dio permiso al hombre para comer carne después del diluvio, él distinguió las carnes limpias (saludables) de las carnes inmundas (no saludables) en el capítulo 11 de Levítico y en otros lugares. Estas regulaciones de salud siguen siendo válidas hoy en día, siempre que no las convirtamos en un requisito para la salvación.

19. **¿Qué advertencia da el hombre sabio respecto al apetito?**

- **Proverbios 23:1-3** _____

Nota: El apetito es una de las grandes armas de Satanás. Fue a través de la comida que Adán cayó. Asimismo, fue tentando a Cristo a convertir las piedras en pan que Satanás intentó provocar la caída de Cristo. De la misma manera, Satanás usa nuestro apetito para hacer que nosotros los cristianos tropecemos. El tabaquismo, las drogas, el alcohol y la glotonería son algunos de sus métodos para impedir que el propósito de Dios se cumpla en nosotros o para destruir la fe cristiana.

20. **¿De qué debemos recordarnos constantemente respecto a nuestros cuerpos?**

- **1 Corintios 6:19** _____

Nota: Cuando somos tentados a complacernos en alimentos y bebidas incorrectos, necesitamos recordarnos que somos el templo de Dios y que no nos pertenecemos a nosotros mismos. Por lo tanto, como nos recuerda el versículo 20, debemos «glorificar a Dios en nuestro cuerpo y en nuestro espíritu, los cuales son de Dios». Esto es la verdadera reforma de salud.