

Lección 51 – FIEL Y PRUDENTE EN LA SALUD

1 Corintios 6:19-20 “Honremos a Dios en nuestro cuerpo”.

La salud no es un asunto secundario en la vida del creyente, es una expresión tangible de mayordomía integral. Nuestro cuerpo, habitado por el Espíritu Santo, es un templo sagrado, un regalo invaluable a través del cual llevamos a cabo la voluntad de Dios en la Tierra. Desatender nuestra salud es un acto de negligencia hacia un tesoro que no nos pertenece, sino que ha sido comprado por el precio más alto: la sangre de Cristo.

Los principios de la mayordomía de la salud

La prudencia en el cuidado de la salud no es una cuestión de perfeccionismo, sino de principios. Se basa en una comprensión bíblica de que nuestro cuerpo es un instrumento para el servicio de Dios y, por lo tanto, debe ser tratado con respeto y diligencia.

1. El cuerpo pertenece a Dios

Romanos 12:1 nos exhorta a presentar nuestros cuerpos como "sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional". Esta idea va más allá de un simple concepto teológico; tiene implicaciones prácticas para cada decisión que tomamos sobre nuestro cuerpo. Esto significa que la forma en que nos alimentamos, la cantidad de ejercicio que hacemos, nuestras horas de descanso y la manera en que manejamos el estrés son parte de nuestra adoración a Dios. Un mayordomo fiel no usa su cuerpo para su propio placer, sino que lo administra con el fin de servir mejor a su Señor.

2. La salud es parte del testimonio

Juan, en su tercera epístola, expresa su deseo de que sus hermanos "sean prosperados en todas las cosas, y que tengan salud, así como prospera tu alma" (3 Juan 2). Un creyente que goza de buena salud, es un testimonio de la gracia y la bendición de Dios. La salud nos permite servir a otros sin la limitación de la enfermedad, nos da energía para la adoración y nos hace más efectivos en la misión. El mayordomo prudente entiende que su vitalidad física es una herramienta para el Reino.

3. La prudencia se refleja en hábitos sanos

El ejemplo de Daniel y sus amigos es un testimonio poderoso de la prudencia en la salud. Cuando fueron llevados al palacio de Nabucodonosor, se les ofreció la comida y el vino del rey. Sin embargo, "Daniel propuso en su corazón no contaminarse con la porción de la comida del rey, ni con el vino que él bebía" (Daniel 1:8).

Este relato nos enseña que la prudencia se manifiesta en las decisiones diarias. Esto incluye una alimentación nutritiva, el ejercicio regular, un descanso adecuado y el manejo del estrés a través de la oración y la meditación en la Palabra.

El mayordomo prudente se aleja de la glotonería, la pereza y el desinterés por su propio bienestar, porque entiende que cada hábito es una semilla que produce una cosecha de fortaleza o de debilidad.

Ilustración: El atleta y el templo. Imagina a un atleta de alto rendimiento que se prepara para una competencia importante. Sabe que su cuerpo es su principal herramienta. No lo llena de comida chatarra, no lo somete a un descanso inadecuado ni lo expone a peligros innecesarios. En cambio, entrena con disciplina, se alimenta con prudencia y descansa lo suficiente, porque entiende que cada decisión afecta su rendimiento. Su cuerpo es un templo de su disciplina y un vehículo para alcanzar su meta.

Conclusión:

El cristiano debe ver su cuerpo no solo como un recipiente, sino como un templo sagrado que debe ser cuidado. Un atleta se cuida para ganar una medalla, pero nosotros nos cuidamos para glorificar a Dios. El mayordomo prudente se alimenta para tener energía para el servicio, se ejercita para fortalecer su cuerpo para el cumplimiento de la misión y descansa para renovar sus fuerzas.

Pregunta para la reflexión

¿Qué hábito saludable podrías adoptar esta semana para honrar a Dios con tu cuerpo?