

## Salud y felicidad

Texto clave: 1 Corintios 6:19, 20

### **Introducción**

1. Dios creó al hombre con buena salud. Nunca fue su intención que alguien tuviera alguna enfermedad. Dudar del amor de Dios y no creer en su Palabra fue lo que llevó a Eva a rechazar la autoridad divina. El resultado fue la muerte.

2. Nadie debe pensar que pecado, enfermedad, tristeza, sufrimiento y muerte son meros resultados de la imaginación humana. Son muy reales y deben ser encarados de una manera absolutamente realista.

3. Solamente el remedio provisto por Dios puede curar permanentemente. Vamos a estudiar la cura de Dios para el pecado, para la enfermedad y para la muerte.

### **I. El remedio para el pecado y la muerte**

1. Cristo nos rescató de la maldición (Gál. 3:13), dándonos gracia para que andemos en novedad de vida (Rom. 6:4). Cuando Jesús tomó el lugar del pecador, su sangre expió el pecado del hombre. Pero el hombre “debe nacer de nuevo”, y crecer “hasta la medida de la estatura de la plenitud de Cristo” (Efe. 4:13). Esa es la función del Espíritu Santo.

2. Dios también proveyó un medio de escape de la muerte. Habiendo Cristo muerto por nosotros, no necesitamos perecer. Aunque el evangelio no nos salve de la primera muerte, Cristo nos salva de la segunda muerte (Apoc. 20:6; Eze. 33:11).

3. Es un privilegio para ti escapar de la segunda muerte. Ahora es el momento oportuno para que te arroddilles y ores: “Crea en mí, oh Dios, un corazón limpio, y renueva un espíritu recto dentro de mí” (Sal. 51:10).

### **II. El remedio para la enfermedad**

1. Dios desea que gocemos de buena salud. Él no causa la enfermedad ni la muerte, y no debe ser culpado por ninguna de ellas (ver 3 Juan 2; Lam. 3:33). Él transforma en bien nuestras aflicciones, si se lo permitimos (Heb. 12:11).

2. Debemos siempre recordar que el enemigo de Dios frecuentemente aflige a las personas. El ser humano se trae sufrimiento a sí mismo y a sus descendientes, pecando en contra de las leyes de la salud. “Todo lo que el hombre sembrare, eso también segará” (Gál. 6:7). Dios tiene el poder de curar nuestras enfermedades (Sal. 103:3).

3. Enfermedad, sufrimiento y muerte es lo que todos recibimos. Cuando violamos la Ley moral y las leyes físicas, aumentamos nuestras dificultades y apresuramos la muerte. Dios, en su misericordia, trae alivio a nuestro sufrimiento.

a. A veces, Dios cura de manera sobrenatural. Cuando Jesús estuvo en la Tierra, frecuentemente dejaba a toda una aldea sin una única persona enferma, ni ciega, ni sorda ni muda, ni triste. Y él dispone del mismo poder para curar hoy.

b. Los procesos de sanación de la naturaleza también son los de Dios. Cuanto más aprendemos sobre el sorprendente mecanismo de nuestro cuerpo, más comprendemos que fuimos hechos de una manera maravillosa, y que dentro de nosotros están

las fuerzas de Dios combinadas para resistir a las enfermedades (ver Sal. 139:13-18).

c. Debemos, sin embargo, someter nuestra voluntad a la voluntad de Dios (Mat. 26:42). Dejamos con él los resultados, diciendo: “Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien” (Rom. 8:28). Es muy lógico y correcto también consultar un buen médico, después de orar a Dios.

### **III. ¿Qué es esencial para la buena salud?**

1. Primero, debemos considerar que nuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo (1 Cor. 6:19, 20). Por lo tanto, debemos abstenernos de toda intemperancia. Si hemos fallado en el pasado, Dios nos perdonará y nos ayudará a obtener la victoria.

2. Para tener salud, sigue estas simples reglas:

a. Confía en Dios y mantén tu corazón alegre.

b. Permanece al aire libre por lo menos una hora por día, y realiza una buena caminata.

c. Respira profundamente, llenando tus pulmones de aire puro y fresco.

d. Exponte moderadamente al sol.

e. Come regularmente, no entre las comidas. Prefiere verduras, frutas, cereales y nueces. Evita los postres muy elaborados.

f. Báñate diariamente, y toma dos vasos de agua por la mañana y uno o dos vasos entre las comidas.

g. Duerme entre siete y nueve horas todas las noches.

h. Sé moderado. Controla tu apetito.

3. En relación con el comer y el beber, tenemos orientaciones claras en la Biblia:

a. En el principio, Dios dio a Adán frutas, nueces, cereales y verduras para comer (Gén. 1:29; 3:18). Esa dieta (la vegetariana) fue la original del hombre. El organismo humano fue creado para ese tipo de alimentación. Antes del diluvio no fue dado ningún permiso para comer carne. El hombre vivía hasta los 969 años (Gén. 5:27). Después del diluvio, le fue permitido a Noé que comiera carne (Gén. 9:3-5). Pero él conocía la diferencia entre animales limpios e inmundos (Gén. 7:2; 8:20). En el tiempo de Moisés, fue dada la orientación por escrito (Lev. 11). Nunca fue permitido que se comiera la carne de animales impuros.

b. Las bebidas fuertes tampoco deben ser utilizadas (Prov. 20:1; 23:29-32). El vino fermentado y las bebidas fuertes son condenados en la Palabra de Dios. El alcohol engaña; es un veneno. El café también posee un veneno, la cafeína. El tabaco, además de ser venenoso, perjudica el cuerpo y la mente, consume dinero y esclaviza.

Todos esos hábitos nocivos deben ser abandonados por los seguidores de Cristo (2 Cor. 7:1).

### **Conclusión**

Dios nos dará la fuerza necesaria para adquirir hábitos saludables, con el propósito de que en toda la vida podamos honrarlo. “Todo lo puedo en Cristo que me fortalece” (Fil. 4:13). ◀