Cuidando el templo de mi cuerpo [25]

Principios bíblicos para una vida saludable

Recuerda orar pidiendo sabiduría antes de comenzar.

1.) Según la Biblia, ¿se consideran nuestros cuerpos templos para que habite en ellos el Espíritu Santo de Dios? 1 Corintios 3:16 ¿No sabéis que...?_____ son los_____de Dios, y que el_____de Dios habita___ ___¿Tú? 17 Si algún hombre_____el templo de Dios, a él Dios _____; porque el _____ de Dios es santo, el cual sois vuestro templo. 1 Corintios 6:19 ¿Qué? ¿No sabéis que vuestro _____ es el _____ del Espíritu Santo que es ___ ___ vosotros, el cual tenéis de Dios, y sois _____ ¿vuestros? 20 Porque sois _____ por un precio; por tanto, _____ Dios en vuestros _____, y en vuestros _____, que son de Dios. 2 Corintios 6:16 ¿Y qué acuerdo tiene el _____ de Dios con ídolos? Porque _____ son los _____ del Dios viviente; como Dios ha dicho, Yo _____ en ellos, y andaré ___ ___ en ellos; y ___ ___ será su Dios, y ellos serán ____ ___ pueblo. Efesios 2:21 En quien todo el edificio bien coordinado va creciendo para ser un _____ templo en el Señor; 22 En quien vosotros también sois _____ juntamente para un _____ de Dios por medio del Espíritu.

> *NOTA: Nuestros cuerpos deben ser morada del Espíritu Santo. Lo que introducimos en nuestro cuerpo afecta nuestra mente y facultades espirituales, sin mencionar los efectos físicos que puede tener en el cuerpo mismo. En este estudio, veremos en las Escrituras la importancia de mantenernos en buena forma física, sanos y fuertes para que nuestra mente y espiritualidad también lo sean. Como veremos, ambas van de la mano.*

2.) ¿Qué otras escrituras dicen en tantas palabras acerca de que somos una morada para Jesús? Colosenses 1:27 A quienes Dios quiso hacer _____ lo que es la riqueza de la gloria de este misterio entre los gentiles; que es Cristo ___ ___ vosotros, la esperanza de gloria: Gálatas 2:20 Yo estoy _____ con Cristo; ya no vivo yo, sino que _____ vive ___ ___ mí; y la vida que ahora vivo en la carne, la _____ por el _____ Hijo de Dios, quien me amó y se entregó a sí mismo por ____ __.

> *NOTA: Si Jesús mora en nuestros corazones por medio del Espíritu Santo y Dios creó nuestros cuerpos por medio de Jesucristo, ¡cuán cuidadosos debemos ser con ellos! Y dado que nuestra salud física puede afectar nuestra salud mental y espiritual, ¡debemos tomar en serio el cuidado de nuestra salud! Cuando compramos un auto nuevo, ¿acaso no tenemos cuidado con cómo lo cuidamos y con lo que le ponemos?*

3.) ¿Dice la Biblia que nuestra salud física es importante para Él? 3 Juan 1:2 Amado, deseo sobre ____ ___ las cosas que prosperes y estés en _____, _____ como prospera tu alma. 1 Tesalonicenses 5:23 Y el mismo Dios de paz _____ os _____; y ruego a Dios que

todo vuestro _____ y _____ y _____ sea preservado _____ para la venida de nuestro Señor Jesucristo.

> *NOTA: El contexto del versículo anterior se refiere obviamente a la salud física, ya que dice: «Así como prospera tu alma». El versículo posterior (1 Tesalonicenses 5:23) revela cómo el ser humano fue creado como una unidad integral: mental, espiritual y física. Y Dios desea que las tres se perfeccionen hasta alcanzar un estado óptimo de plenitud y funcionamiento. Algunas enseñanzas de muchas iglesias afirman que el alma está completamente separada del cuerpo y que se separan al morir. Pero, ¿dónde se encuentra esto en la Palabra de Dios? El hecho mismo de que podamos dormir profundamente o entrar en coma, o que las drogas o el alcohol puedan alterar nuestras facultades mentales e incluso espirituales, demuestra que nuestra mente espiritual, nuestro estado mental y nuestro cuerpo físico son inseparables. ¡Veamos esto con mayor claridad en las Escrituras a medida que avancemos en nuestro estudio!*

4.) En las siguientes escrituras, ¿cómo vemos que el cuerpo está inseparablemente conectado al alma o a nuestras facultades espirituales? Salmo 106:13 Pronto olvidaron sus obras; no esperaron su _____:14 Sino _____ en gran manera en el desierto, y tentaron a Dios en el desierto. 15 Y él les dio su petición; pero envió _____ a sus _____. Salmo 78:18 Y tentaron a Dios en su corazón pidiendo _____ por su _____.

> *NOTA: Dios ya les había dado un alimento ideal —el maná—, pero en cambio anhelaban la carne, que no era el alimento original destinado al hombre (más sobre esto más adelante). Aquí vemos un ejemplo bíblico de cómo la palabra «lujurias» no se limita solo a los pecados sexuales, sino que también abarca la perversión de nuestros apetitos e incluso sustancias como las drogas, el alcohol, el tabaco y la cafeína, que dañan nuestro cuerpo. Así pues, los pecados de la carne cubren todo el espectro, no solo de todas las perversiones sexuales ilícitas, sino también de cualquier sustancia que ingieramos, incluyendo alimentos poco saludables o impuros, aunque tengan buen sabor y nos produzcan placer. Recordemos que Adán y Eva pecaron por primera vez en el punto del apetito cuando comieron del fruto prohibido. A menudo, los alimentos o sustancias nocivas pueden afectar nuestra mente y, en última instancia, nuestro bienestar espiritual. Gálatas 5:21 Envidias, homicidios, _____, orgías y cosas semejantes; de las cuales os digo de antemano, como ya os lo he dicho antes, que los que hacen tales cosas no _____ del reino de Dios. Eclesiastés 10:17 Bendita eres, oh tierra, cuando tu rey es hijo de nobles, y tus príncipes _____ a su debido tiempo, para _____, y no para _____! MÁS*

> *NOTA: Nótese la palabra clave en ambos textos: «embriaguez», que tanto en griego como en hebreo significa simplemente «intoxicación». Todo aquello que embota la mente o las facultades espirituales está prohibido según las Escrituras. Ya sea licor embriagador, drogas que alteran la mente (incluido el uso de cafeína), narcóticos, o incluso comer en exceso o consumir comida chatarra rica en grasas y azúcares, se sabe que afecta nuestra capacidad de pensar y razonar correctamente; de ahí el versículo anterior: «Comed... para fortaleceros y no para emborracharos». Tenga en cuenta que una de las razones para ayunar en la Biblia es tener una mente más clara al comulgar con Dios. La fisiología detrás de esto es simple. Cuando tenemos*

> *comida en el estómago, los órganos digestivos necesitan un mayor flujo sanguíneo para poder funcionar, lo que significa un poco menos de sangre para el cerebro, que necesita más sangre cuando se requiere pensamiento activo y una comunión vital con Dios.*

5.) ¿Qué tan interesado estaba Jesús en la salud física y el bienestar de las personas? Mateo 9:35 Y Jesús recorría todas las ciudades y aldeas, enseñando en sus sinagogas y predicando el evangelio del reino, y _____ a cada _____ y a cada _____ entre el pueblo.

> *NOTA: Parece que Jesús dedicó aún más tiempo a sanar a los enfermos que a predicar o enseñar. Las Sagradas Escrituras están llenas de relatos de personas sanadas de sus dolencias y liberadas de la opresión demoníaca. La enfermedad es contraria a su reino de vida y felicidad. Por lo tanto, cuando el Hijo de Dios vino a este mundo, se propuso corregir estas dolencias.*

6.) Dado que la enfermedad y la dolencia son el resultado del pecado y el pecado es la transgresión de la ley, ya sea la ley moral o la ley física, ¿qué indicio vemos de que Jesús estableció esta conexión entre la enfermedad y el pecado? Juan 5:14 Después Jesús lo encontró en el templo y le dijo: He aquí, has sido hecho _____; _____ ya no, para que no te _____ nada te suceda.

> *NOTA: La conexión es bastante clara. Cuando pecamos contra nuestro cuerpo, sin duda sufriremos las consecuencias. Pero no toda enfermedad o sufrimiento proviene directamente de nuestro pecado. Podría tener su origen en generaciones anteriores.*

7.) ¿Dónde más vemos en la Biblia la ley de causa y efecto? Gálatas 6:7 No seáis _____; Dios no puede ser burlado: porque _____ un hombre _____, ese también _____. Proverbios 26:2 Como el ave que vaga, como la golondrina que vuela, así _____ _____ no vendrá.

> *NOTA: ¡Las leyes físicas tienen consecuencias inevitables si se transgreden! Si te lanzas desde un precipicio, la gravedad te arrastrará hacia abajo al instante. Lo mismo ocurre con las leyes de la salud y la fisiología humana. El alcohol, las drogas ilícitas, el tabaco en sus diversas formas, los alimentos contaminados y el consumo de cafeína pueden causar estragos en nuestro organismo, y el hecho de que no veamos los efectos de inmediato no significa que no se esté produciendo algún daño.*

8.) ¿Qué promesa especial le hizo Dios a su pueblo Israel acerca de su salud física si obedecían las leyes y estatutos que les dio? Éxodo 15:26 Y dijo: Si _____ escuchas la voz del SEÑOR tu Dios, y haces lo que _____ está a su vista, y prestas oído a su _____, y guardas todo su _____, yo pondré _____ de estos _____ sobre ti, los que traje sobre los egipcios; porque yo soy el SEÑOR que _____ te.

> *NOTA: Nuevamente vemos una correlación directa entre obedecer las leyes y preceptos de Dios y tener buena salud y estar libre de enfermedades. Los preceptos eran algunas de las leyes más específicas que se derivaban de un principio más amplio de la ley de Dios y, en este caso, serían algunas de las leyes de salud y alimentación que estaban conectadas con la ley principal: "No matarás". Algunas personas tal vez no se detienen a pensarlo, pero, por ejemplo, cuando fuman, en realidad se están matando a sí mismas, lo que es un "suicidio por etapas". Las mujeres embarazadas son muy cuidadosas con su dieta o con las sustancias que ingieren por temor a dañar a su bebé en el útero. Pero como adultos, parece que olvidamos que nuestros propios cuerpos también son vulnerables. ¡Los estudios de autopsia de algunas momias egipcias han revelado algunos descubrimientos asombrosos! Han encontrado enfermedades relacionadas con el estilo de vida bastante similares, como enfermedades cardíacas, diversos tipos de cáncer, cirrosis hepática, artrosis y otros problemas que aquejaban a algunos de los antiguos egipcios, o al menos a algunos miembros de la élite o de las personas adineradas que podían permitirse una dieta más rica y probablemente llevaban una vida más sedentaria. [sedentario: falta de ejercicio]... Por cierto, ¡el ejercicio es muy importante para la salud en general!*

9.) ¿Cumplió Dios su promesa a Israel cuando entraron en la Tierra Prometida? Salmo 105:37 Los sacó también con plata y oro; y había _____ una _____ persona entre sus tribus.

> *NOTA: ¡Seguir las leyes de salud de Dios trajo resultados positivos!*

10.) ¿Cuáles fueron algunas de estas leyes y estatutos que Dios dio a Israel que ayudarían a mantenerlos en mejor salud física y espiritual? Levítico 11:2 [mamíferos] Habla a los hijos de Israel, diciendo: Estos son los _____ que comeréis _____ de entre todas las bestias que hay sobre la tierra. 3 Todo lo que parte el _____, y es _____, y mastica el _____, de entre las bestias, eso comeréis. 4 Sin embargo, estos comeréis _____ de los que mastican el rumiante, o de los que dividen la pezuña: como el camello, porque mastica el rumiante, pero divide _____ la pezuña; él es _____ para vosotros. 5 Y el conejo, porque mastica el rumiante, pero _____ no la pezuña; él es _____ para vosotros. 6 Y la liebre, porque rumia, pero no tiene la pezuña hendida; es impura para vosotros. 7 Y el _____, aunque tiene la pezuña hendida, pero mastica _____ el _____ ; es _____ para vosotros. 8 De sus _____ no comeréis, ni su cadáver _____; son impuros para vosotros.

> *NOTA: Los únicos animales cubiertos de pelo que Dios permite comer son los rumiantes de pezuña hendida, como el ganado vacuno (carne de res), las ovejas, los ciervos y las cabras. Los cerdos y los productos porcinos son claramente impuros según la Palabra inspirada de Dios. Los cerdos son animales carroñeros que limpian desechos y basura. Además, pueden contener gusanos de triquina y posiblemente otros parásitos o problemas que son peligrosos para nuestra salud. Ningún reptil es puro para comer. [Pescado] Levítico 11:9 De todo lo que hay en las aguas, comeréis esto: todo lo que tenga _____ y _____ en las aguas, en los mares y en los ríos, eso _____ comeréis. 10 Y _____ que tienen _____ aletas y escamas en los mares y en los ríos, de*

todo lo que se mueve en las aguas y de cualquier _____ cosa que hay en las aguas, serán una _____ para vosotros: 11 Serán una abominación para vosotros; no _____ de sus _____, sino que sus cadáveres os serán abominación.

NOTA: Una gran variedad de peces se consideran limpios si tienen aletas y escamas. Sin embargo, el bagre (sin escamas), los mariscos de todo tipo, así como todos los crustáceos como la langosta, el camarón y los cangrejos son definitivamente impuros, lo cual es lógico porque todos son carroñeros que limpian los productos de desecho del fondo y del mar. En otras palabras, son limpiadores de basura. Entonces, si los comemos, comemos suciedad y basura de segunda mano. [aves] Levítico 11:13 Y estos son los que tendréis en abominación entre los _____; no se comerán, son un _____: el águila, y el osífrago, y el _____, 14 Y el _____, y el milano según su especie; 15 Todo cuervo según su especie; 16 Y el búho, y el chotacabras, y el cuco, y el halcón según su especie, 17 Y el mochuelo, y el cormorán, y el búho grande, 18 Y el cisne, y el pelícano, y el águila marina, 19 Y la cigüeña, la garza según su especie, y la avefría, y el murciélago. 20 Todas las aves que se arrastran, andando a cuatro patas, serán abominación para vosotros.

NOTA: Básicamente, las aves limpias son aves de forrajeo como el pavo, las gallinas y las codornices. Muchas de las aves impuras mencionadas anteriormente son carroñeras como los buitres o aves rapaces que no deben comerse. [insectos –ver versículos 21-23] Estas normas sanitarias no formaban parte del sistema ceremonial y sacrificial que fue abolido en la cruz. El hecho de que la Biblia llame "abominación" al consumo de la carne de estos animales impuros nos indica que estas leyes eran vinculantes para siempre, como veremos en pasajes bíblicos posteriores.

11.) ¿Qué profetiza el profeta Isaías acerca de aquellos que todavía comen carne impura cuando Jesús venga al final de los tiempos? Isaías 66:15 Porque he aquí que Jehová vendrá con _____, y con sus carros como un torbellino, para convertir su _____ con furia, y su _____ con llamas de fuego. 16 Porque Jehová contenderá con _____ carne con fuego y con su espada; y los _____ de Jehová serán muchos. 17 Los que se santifican y se purifican en los huertos detrás de un árbol en medio, comiendo _____ carne, y el _____, y el ratón, serán _____ juntos, dice Jehová.

NOTA: Esto es bastante claro. Hasta el fin de este mundo, Dios considera la carne impura, como la de cerdo mencionada anteriormente, una abominación y una ofensa a sus ojos.

12.) ¿Cómo consideró Jesús la cría de cerdos para alimento y ganancia? Mateo 8:31 Entonces los _____ le rogaron, diciendo: si nos _____ fuera, permítenos [permítenos] ir _____ a la manada de _____. 32 Y él les dijo: _____. Y cuando salieron, _____ entraron en la manada de _____; y he aquí, toda la manada de _____ corrió violentamente por un lugar despeñadero hacia el mar, y _____ en las aguas.

> *NOTA: Si la regulación contra comer carne impura fue abolida cuando Jesús vino, entonces ¿por qué permitió que ocurriera tal desperdicio de animales ajenos? ¿Era la costumbre o el carácter de Jesús permitir o tolerar el desperdicio de buena comida? Nótese Juan 6:12 [contexto de la alimentación de las más de 5000 mujeres y niños] Cuando se saciaron, dijo a sus discípulos: _____ suban los _____ que quedan, para que nada sea _____.*

13.) ¿Cuál era la dieta original e ideal que Dios tenía destinada para la humanidad? Génesis 1:29 Y dijo Dios: He aquí, yo os tengo _____ todo _____ fruto _____ que está sobre la faz de toda la tierra, y todo árbol en el cual hay _____ de árbol que produce _____; a vosotros os será para _____.

> *NOTA: En otras palabras, si desglosas el significado de las palabras inspiradas anteriores, se trata de frutas, granos, nueces y semillas. Justo después de que el pecado entró, Dios incluyó vegetales como parte de su dieta. Génesis 3:18 Espinos y cardos te producirá; y tú _____ comerás _____ del campo;*

> *NOTA: Numerosas investigaciones científicas han confirmado de manera contundente que una dieta basada en plantas es, con diferencia, la más saludable. Se ha demostrado repetidamente que muchas de las enfermedades que aquejan a nuestra sociedad actual, como el cáncer, la hipertensión, la obesidad y la diabetes, pueden reducirse o incluso eliminarse con una dieta vegetariana libre de productos de origen animal. Además, en estos tiempos, la incidencia de otras enfermedades relacionadas con el consumo de carne está aumentando. ¡Dios es nuestro Creador y Él sabe lo que es mejor para nosotros!*

14.) Nos acercamos a la consumación o fin de este mundo cuando Jesús pronto vendrá a llevar a sus hijos a casa. En el cielo y la tierra hechos nuevos, ¿habrá matanza o toma de vida animal? Isaías 65:25 El lobo y el cordero _____ estarán juntos, y el _____ comerá _____ como el toro; y polvo será la comida de la serpiente. No _____ ni _____ en todo mi _____ monte, dice Jehová. Apocalipsis 21:4 Y Dios enjugará toda lágrima de los ojos de ellos; y ya no habrá _____, ni llanto, ni clamor, ni más _____; porque las _____ cosas pasaron.

> *NOTA: Según el Apocalipsis, cuando la tierra sea renovada, será como el Jardín del Edén, con el Árbol de la Vida restaurado para otorgar la inmortalidad. (Compárese Génesis 3:22, 24 con Apocalipsis 22:2). Como cristianos de los últimos días, debemos esforzarnos con fervor por prepararnos para nuestra nueva vida en un mundo nuevo donde la mancha de la muerte y la maldición del pecado hayan desaparecido para siempre. ¡No se comerán animales!*

15.) ¿Qué dijo Jesús al defender un principio que originalmente era el ideal perfecto de Dios, pero que luego no se practicó? Mateo 19:4 Y él les respondió: ¿No habéis leído que el que los hizo en el _____ los hizo _____ y _____, 5 y dijo: Por esto dejará el hombre a su padre y a su madre, y se _____ a su mujer, y los dos serán una sola carne? 6 Así que ya no son dos, sino una sola carne. Por tanto, lo que Dios ha _____ unido, no

lo _____ separe. 7 Le dijeron: ¿Por qué _____ mandó dar por escrito a _____, y repudiarla? 8 Él les dijo: Moisés, por la _____ de vuestros corazones, os permitió [permitió] poner _____ a vuestras mujeres; pero _____ la _____ fue _____ así.

> *NOTA: Observe la última frase de este último versículo: "pero desde el principio no fue así". Dios ha permitido muchas cosas en este mundo desde que el pecado entró en él. En los tiempos del Antiguo Testamento permitió la poligamia (más de una esposa). Permitió cierto tipo de esclavitud con pautas. Después de que la gente se cansó de una teocracia, rogó y suplicó por un rey y un gobierno más grande, y Él procedió a dárselo. Permitió comer carne limpia con ciertas pautas, como que no se podía comer grasa ni sangre con esta carne (ver Levítico 3:17). Existe su "voluntad permisible" y existe su "voluntad perfecta". ¿Acaso alguna de estas prácticas enumeradas aquí era el ideal que Él quería? No, pero a medida que nos acercamos al fin de este mundo, Dios nos llama a un terreno más elevado y a regresar a su plan original porque el plan perfecto original se reanudará en el cielo y la tierra será hecha nueva. Observe la siguiente escritura en Hechos 17:30: Y los tiempos de este _____ Dios pasó por alto; pero ahora _____ todos los hombres en todas partes a _____: 31 Porque ha fijado un día en el cual _____ el mundo en justicia por medio de aquel hombre a quien ha ordenado; de lo cual ha dado prueba a todos los hombres, al resucitarlo de entre los muertos.*

16.) ¿Qué dice la Palabra de Dios acerca de participar de bebidas fuertes o bebidas alcohólicas fermentadas? Proverbios 20:1 El vino es _____, _____ bebida es alborotadora; y cualquiera que por ella es engañado no es _____. Cap. 23:29 ¿Quién tiene _____ ? ¿Quién tiene _____? ¿Quién tiene contiendas? ¿Quién tiene balbuceos? ¿Quién tiene heridas sin causa? ¿Quién tiene _____ de ojos? 30 Los que se demoran en el _____; los que van en busca de _____ vino. 31 No mires el vino cuando está rojo, cuando da su color en la copa, cuando _____ por sí mismo. 32 Al final muerde como una _____, y _____ como una víbora. cap. 31:4 No es para reyes, oh Lemuel, es _____ para reyes _____ vino; ni para príncipes _____ beber: 5 No sea que beban y olviden la ley, y _____ el _____ de alguno de los afligidos. Levítico 10:8 Y Jehová habló a Aarón, diciendo: 9 No bebáis _____ ni _____ bebáis, tú ni tus hijos contigo, cuando entréis en el tabernáculo de reunión, no sea que _____ : será estatuto para siempre _____ vuestras generaciones: 10 y para que pongáis _____ entre santo y profano, y entre impuro y limpio;

> *NOTA: El alcohol en cualquier forma es peligroso e incluso en cantidades moderadas es riesgoso y destruye células cerebrales. Ningún cristiano serio ingerirá ninguna cantidad. Tenga en cuenta todos los accidentes, hogares rotos, crímenes, así como innumerables desgracias y maldiciones que ha traído a nuestra sociedad. Los principios presentados en esta selección de escrituras también pueden aplicarse al uso de drogas "recreativas". ¿Qué pasa con aquellos que no beben pero están involucrados en la venta de alcohol o licor o cualquier otra sustancia ilegal? Habacuc 2:15 _____ al que _____ su prójimo bebe, que _____ tu botella para él, y lo hace _____ también, ¡para que puedas ver su desnudez! [Cuando se hacen el ridículo] ¿Qué pasa*

> *con el jugo de uva sin fermentar? Isaías 65:8 Así dice Jehová: Como el vino _____ se halla en el _____, y uno dice: No lo destruyas; porque hay un _____ en él: . . .NOTA: Tenga en cuenta que la palabra "vino" en la Biblia puede referirse tanto al fermentado como al no fermentado. El milagro de Jesús de proveer vino para el banquete de bodas fue el jugo puro de la uva.*

17.) El libro profético del Antiguo Testamento de Daniel, que ayuda a descifrar el significado del libro profético del Apocalipsis, comienza en su primer capítulo con el incidente de Daniel siendo probado por su dieta y el consumo de vino. ¿Qué ejemplo mostraron Daniel y sus tres compañeros piadosos cuando fueron probados por este asunto? Daniel 1:8 Pero Daniel _____ en su corazón que no se _____ a sí mismo con la porción del rey _____, ni con el _____ que bebía; por lo tanto, rogó al jefe de los eunucos que no se _____ a sí mismo.

> *NOTA: ¿Cuáles fueron los resultados de la prueba de 10 días que Daniel propuso para su dieta de vegetales y agua? Vs. 20 Y en todos los asuntos de _____ y _____, que el rey les preguntó, los halló _____ veces _____ más que todos los magos y astrólogos que había en todo su reino.*

> *NOTA: Jesús dijo en Lucas 16:10: «El que es fiel en lo poco, también es fiel en lo mucho». Adán y Eva fallaron la prueba del apetito y trajeron una oleada de maldad a este mundo. Daniel y sus compañeros la superaron y fueron bendecidos con éxito. Dios le confió a Daniel sueños y visiones, y se convirtió en uno de los más grandes profetas bíblicos.*

18.) ¿Cuán serio consideró el sabio Salomón nuestro apetito? Proverbios 23:2 Y pon un _____ a tu garganta, si eres un hombre dado a _____. 3 No desees su _____: porque son comida engañosa.

> *NOTA: La "carne engañosa" puede ser un alimento muy sabroso que en realidad es perjudicial para nuestra salud. Nuestra mente debe tener el control de nuestro cuerpo.*

19.) ¿Cuán serio consideraba el apóstol Pablo el hecho de que nuestros apetitos nos controlen? Filipenses 3:18 (Porque muchos andan, de los cuales os he hablado muchas veces, y ahora os lo digo incluso llorando, que son los _____ de la cruz de Cristo; 19 cuyo fin es _____, cuyo Dios es su _____, y cuya gloria está en su vergüenza, pues solo piensan en las cosas terrenales.)

20.) Respecto al tema de la vida cristiana saludable, ¿cuál es la conclusión general que podemos extraer del sabio consejo del Apóstol? 1 Corintios 10:31 Por tanto, sea lo que sea que _____, o _____, o _____ hagáis, hacedlo todo para el _____ de Dios.

> *NOTA: El mensaje del primer ángel en Apocalipsis 14, que nos exhorta a adorar al Creador y a proclamar el evangelio al mundo entero, también nos dice que demos gloria a Dios. Una de las maneras en que la Palabra de Dios nos enseña cómo hacerlo es en cómo tratamos nuestros cuerpos, que son «creados de manera admirable y maravillosa» (Salmo 139:14). Si hemos de adorar al Creador, debemos honrar, cuidar y respetar los cuerpos que Él ha creado para nosotros. ¡Reclamemos sus preciosas promesas de poder divino para vencer todos los pecados de la carne!*

Cuestionario de verdadero o falso

1. ☐ Verdadero ☐ Falso El cuerpo está separado de la mente y el alma, así que no deberíamos preocuparnos por cómo lo tratamos.
2. ☐ Verdadero ☐ Falso Nuestros cuerpos son templos donde mora el Espíritu Santo de Dios.
3. ☐ Verdadero ☐ Falso Los pecados de la carne se refieren únicamente a los pecados sexuales, como el adulterio y la fornicación.
4. ☐ Verdadero ☐ Falso Lo que introducimos en nuestro cuerpo puede afectar nuestra mente y nuestra espiritualidad.
5. ☐ Verdadero ☐ Falso La ley de causa y efecto es cierta, y cosecharemos lo que sembremos.
6. ☐ Verdadero ☐ Falso La distinción entre carnes “puras” e “impuras” era una ley que solo existía en tiempos del Antiguo Testamento y que ya no nos es aplicable hoy en día.
7. ☐ Verdadero ☐ Falso Dios desea que alcancemos un nivel más elevado de su ideal a medida que nos acercamos al fin de los tiempos.
8. ☐ Verdadero ☐ Falso La dieta ideal que Dios concibió originalmente para el hombre era una dieta basada en plantas.

Mi respuesta

En vista de que mi mente y mi cuerpo han de ser templo para que el Espíritu Santo habite en ellos, especialmente en estos últimos días antes de la venida de Jesús, deseo, por la poderosa gracia de Dios, abstenerme del alcohol, las drogas dañinas y los alimentos impuros y poco saludables. Deseo tener una mente y una conciencia limpias que honren y glorifiquen al Dios del cielo.

> ***Si te interesan recetas vegetarianas buenas y sabrosas, ponte en contacto con quien imparte estas lecciones.*

Nombre y firma: