

El cuidado de mi cuerpo

Versículo base: *“Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios.”*

1Corintios 6:20.

Introducción: La maravilla de nuestro cuerpo.

¡El cuerpo humano es un mecanismo maravilloso, preciso y eficiente! Está compuesto por el esqueleto, una estructura flexible de huesos y cartílagos, que se lubrica a sí misma. Tiene una sorprendente planta química capaz de transformar la comida que consumimos en tejido vivo, y que también puede reparar partes dañadas del tejido, por sí sola. Nos provee de energía para movernos y trabajar. Nuestro cuerpo es una creación detallada de Dios. Cada músculo, tejido, órgano y célula cumple una función que Dios diseñó.

Nuestro cuerpo es un muestra de la existencia de Dios, de su omnipotencia y su amor, por lo que como cristianos debemos estar agradecidos con el Señor e interesados en cuidar nuestro cuerpo, no sólo físicamente sino sobre todo de la influencia del pecado, pues como dice Romanos 14:12, cada uno de nosotros dará a Dios cuenta de sí. Hoy estudiaremos qué enseña la Biblia acerca de nuestro cuerpo, cómo cuidarlo de la influencia del pecado y qué debemos hacer para tener victoria sobre el pecado que muchas veces asedia nuestro cuerpo.

I. ¿Qué enseña la Biblia acerca de nuestro cuerpo?

1. Fue creado por Dios. (Salmo 139:13,15-16.)

Dios hizo nuestro cuerpo desde el inicio de nuestra vida. Nuestro cuerpo es una creación de Dios detallada. Dios no ha creado hombres y mujeres en serie sino individual y personalmente. Para muchos es difícil creer esto y esta es una de las razones por las que muchas personas desprecian o rechazan su cuerpo. Si nosotros entendemos con fe este principio bíblico entonces podremos agradecer, apreciar y cuidar nuestro cuerpo, sabiendo que es una creación bella y detallada de Dios.

2. Es una de las tres partes de nuestro ser. (1Tesalonisenses 5:23)

Al crearnos, Dios no sólo formó nuestro cuerpo sino que además equipó nuestro ser con otros dos elementos: el alma y el espíritu. Somos, por tanto, seres tripartitos. El cuerpo es la parte física y tangible de nuestro ser que nos permite percibir el mundo exterior y relacionarnos con él. El alma es la parte de nuestro ser, a la que la Biblia también llama *corazón*, y a su vez contiene la mente, las emociones y la voluntad. Y el espíritu es la parte de nuestro ser que puede comunicarse y relacionarse con Dios y sólo se “activa” en aquellos que hemos creído en Cristo como nuestro salvador, pues el pecado ha traído muerte espiritual en toda la humanidad (Gn.2:17; Ez.18:20; Ro.6:23; Ef.2:1; Stg.1:15; Ap.21:8).

Por tanto, para estudiar qué dice la Biblia acerca de nuestro cuerpo, es importante comprender que éste está relacionado estrechamente con el alma y el espíritu, y cuidar o descuidar cada área afecta directamente las demás.

3. Es templo del Espíritu Santo. (Juan 14:17; Romanos 8:9; 1 Corintios 3:16; 6:19; 2 Timoteo 1:14.)

La Biblia enseña que en el momento justo cuando recibimos a Cristo en nuestro corazón, el Espíritu Santo vino a morar en nuestro ser (Ro.8:9). A partir del día de

pentecostés (Hechos 2), Dios decidió morar en las vidas de los creyentes verdaderos en Cristo y dejó de habitar en el tabernáculo o templo judío. Dios mismo ha hecho su morada en nosotros, y por esa razón llama a nuestro cuerpo “templo del Espíritu” (1Co.6:19). Conocer y creer esta verdad nos ayuda a comprender que es deber de todo cristiano verdadero cuidar su cuerpo. Es un mandamiento de Dios y por esto es que debemos atenderlo correctamente y hacer ajustes: comer adecuadamente, hacer ejercicio, descansar, y apartar nuestro cuerpo de prácticas pecaminosas que lo dañen, como el tabaco, las drogas, el alcohol, los tatuajes y rasguños (Lv.19:28); la fornicación (1Co.6:18), entre otras prácticas.

4. Es carnal y con tendencia a pecar. (Romanos 7:19-23; 8:8, 13; Gálatas 5:17; 6:8; Santiago 1:14-15; 1Juan 2:16.)

Para nuestro cuerpo existe una realidad, y es que mientras estemos viviendo en este mundo, batallaremos con el pecado y con la tendencia que tenemos a hacer lo malo. A esa tendencia también se le conoce como “carne” o “concupiscencia”. Como cristianos, esto es difícil pues como decía el apóstol Pablo, en nuestro ser existe el deseo de hacer lo bueno pero nuestra carne muchas veces nos conduce fuertemente a hacer lo malo, y terminamos usando nuestro cuerpo para ver, oír, hablar o hacer lo malo que no queríamos hacer (Ro.7:19). Nuestro cuerpo cada día es tentado por Satanás, por el mundo y por nuestra carne para caer en pecado. Y tristemente hay muchos cristianos que han dejado de luchar contra el pecado para rendirse a él y vivir de forma contraria a la que Dios quiere que vivamos. Ante esto debemos recordar que si bien nuestro cuerpo tiene una naturaleza inclinada al mal, también tenemos al Espíritu de Dios morando en nosotros y dispuesto a darnos su poder para dominar el pecado (2Tim.1:7; Fil.4:13) y que, algún día, cuando Cristo venga por nosotros, seremos semejantes a Él y nuestro cuerpo será transformado para ser como el suyo (1Co.15:51-53; Fil.3:21). ¡Algún día ya no batallaremos más con el pecado!

Entendiendo éstas verdades que la Biblia enseña de nuestro cuerpo, vamos ahora a estudiar qué espera Dios que hagamos de forma específica con él y qué áreas de nuestro cuerpo debemos cuidar de forma especial.

II. ¿Qué áreas de nuestro cuerpo debemos cuidar de forma especial?

1. Nuestra boca.

¿Cómo es? ¿Cuál es su tendencia?	
Stg.2:5-6	
¿Con qué área de nuestro ser está estrechamente relacionada?	
Mt.12:34	
¿Cómo debemos cuidar lo que hablamos?	
Pr.27:2	
Ec.5:6	
Ef.4:29	
Pr.8:7	

2. Nuestros ojos.

¿Cómo son? ¿Cuál es su tendencia?	
Ec.1:8	
¿Qué pecados nos pueden llevar a cometer?	
Mt.5:28-20	
Pr.23:31-35	
¿Cómo debemos cuidar lo que vemos?	
Sal.119:37a	
Pr.4:25	
Job 31:1	

3. Nuestros oídos.

¿Cómo son? ¿Cuál es su tendencia?	
Ec.1:8	
Pr.19:27	
¿Cómo debemos cuidar lo que oímos?	
Pr.2:2	
Pr.1:8	
Pr.19:27	
Ec.7:5	

4. Nuestra sexualidad.

¿Cómo inició la sexualidad en el ser humano?	
Gn.2:24-25	
¿Cómo ve el hombre sin Cristo la sexualidad?	
1Co.6:13	
¿Qué consecuencias trajo el pecado al hombre en cuanto a la sexualidad?	
Ro.1:24, 26-29	

¿Cómo debemos cuidar nuestra sexualidad?	
1Co.7:1-9	
Mt.5:28-30	
1Co.6:13	
1Co.6:15,18	
1Co.6:18; 1Ti.2:22	

III. La decisión de consagrar nuestro cuerpo a Dios.

Después de estudiar lo que la Biblia enseña acerca de éstas cuatro áreas principales de nuestro cuerpo, es importante tomar la decisión diaria de consagrarlo al Señor.

Estudiaremos tres pasajes que nos hablan de la necesidad de consagrar o entregar a Dios nuestro cuerpo para su servicio y no para nuestros placeres.

- **Romanos 6:11-14**

Debemos considerarnos muertos al pecado pero vivos para el Señor. Si el pecado en alguna área de nuestro cuerpo ha comenzado a reinar o gobernar nuestra vida, debemos parar y dejar de obedecerlo como si fuera nuestro rey. Tal vez es alguna práctica que hacemos a escondidas y que nos puede hacer caer en fornicación, tal vez es algo que vemos recurrentemente y que sabemos que está mal, tal vez es algo que nos gusta escuchar o leer y que va en contra de lo que Dios enseña, o la práctica constante de la mentira o el chisme. Debemos pararlo, y en lugar de entregar nuestro cuerpo a esas prácticas, debemos presentar a Dios nuestro cuerpo como un instrumento para hacer el bien. Y podemos hacerlo porque el v.14 nos presenta una promesa y una realidad espiritual que da victoria: *“Porque el pecado no se enseñoreará de vosotros; pues no estáis bajo la ley sino bajo la gracia”*. Y si estamos bajo la gracia, aprovechémosla y vayamos a Dios con arrepentimiento cada vez que caigamos en una práctica pecaminosa.

- **Romanos 12:1-2**

En el Antiguo Pacto el pueblo de Israel debía acercarse a Dios con un sacrificio o animal muerto. En el Nuevo Pacto que trajo Cristo, los sacrificios de víctimas han quedado atrás. Ya no tienen sentido delante de Dios, pues el sacrificio de Cristo en la cruz fue suficiente y efectivo para el perdón de todos nuestros pecados. Sin embargo, lo que ahora nos queda es agradecer las misericordias de Dios y presentarle no un sacrificio muerto, sino el sacrificio o entrega completa de nuestro cuerpo, en una vida santa que agrada a Dios y que da culto a Dios con el entendimiento. Pero para entregar nuestro cuerpo por completo a Dios y tener

victoria sobre el pecado que nos está asediando, debemos hacer lo que dice el versículo dos: No tomar la forma de este mundo y sus prácticas pecaminosas. Para el mundo, es algo común y normal tener relaciones sexuales antes del matrimonio, de hecho esperar hasta el matrimonio les resulta algo anticuado. Para el mundo es bueno y natural que cada persona elija su preferencia sexual. El mundo dice que es correcto ver o escuchar lo que a cada quien le plazca, siempre que no lastimes a nadie, pero lo que no reconocen es que al dar rienda suelta a nuestros sentidos todo se sale de control y terminamos lastimando a otros, muchos de ellos inocentes. El mundo dice que la libre expresión debe ser respetada, aunque eso implique hablar mal de otros. Ese es el mundo en el que vivimos. El Señor nos ordena que no debemos tomar la forma de este mundo, pero tristemente nos estamos adaptando a ciertas ideas, pensamientos, hábitos pecaminosos que el mundo hace y que para nosotros es algo normal. No debemos acostumbrarnos a la maldad. Dios nos dice que debemos ser diferentes y no tomar la forma de este siglo. Solo así podremos tener victoria sobre nuestras luchas. Y para eso se necesita renovar el entendimiento y no solo buscar sino comprobar – vivir- la buena voluntad de Dios, agradable y perfecta.

- **Isaías 33:15-16**

Algunas cosas prácticas que debemos hacer con el cuerpo que el Señor nos ha dado para glorificarlo: caminar en justicia (vivir haciendo lo recto y lo justo), hablar lo recto (no permitirnos mentiras, burlas, chismes, hipocresía), aborrecer la ganancia de violencias (aborrecer el dinero mal habido), sacudir nuestras manos para no recibir cohecho (cuidarnos del soborno), tapar nuestros oídos para no oír propuestas sanguinarias (no oír nada que nos haga pensar el mal contra otros), cerrar nuestros ojos para no ver cosa mal (literalmente, apagar la televisión, salirnos del cine, cancelar internet).

Dios da una promesa que está dispuesto a cumplir en la vida de aquellos que queremos agradecerlo con nuestro cuerpo: *“éste habitará en las alturas; fortaleza de rocas será su lugar de refugio; se le dará su pan, y sus aguas serán seguras”* (v.16).



Guárdalo en tu corazón: 1 Tesalonicenses 5:23

Y el mismo Dios de paz os santifique por completo; y todo vuestro ser, espíritu, alma y cuerpo, sea guardado irreprochable para la venida de nuestro Señor Jesucristo.



Dinámica: Realiza los ajustes necesarios.

1. Decidir dejar de ver una serie, videos o películas que detectemos que pueden afectar nuestra mente y corazón.
2. Poner atención a las letras de la música que oímos y discernir qué música debemos escuchar y cuál no. Desechar la música que identifiquemos que contiene enseñanzas contrarias a lo que Dios dice.
3. Sacar la televisión de nuestra recámara o desactivar el internet si está causándonos problemas.
4. Evitar ver televisión o internet a altas horas de la noche e irnos a dormir después de cenar.
5. Evitar la ociosidad y el tiempo muerto.