

VII. El cuerpo: importancia y cuidados

Tendemos a ser extremistas en muchas áreas. Por ejemplo decimos "lo importante es lo de adentro", queriendo significar que lo invisible "es mas" que lo visible. A la pregunta "¿Qué es mas importante, el alma o el cuerpo?", un cristiano "de pura cepa" puede que opte por la primera opción, pues el alma-espíritu es inmortal y el cuerpo perece.

Sin embargo, Dios nos ve de otra manera.

Importancia del cuerpo

Respondamos cada pregunta según el versículo que se cita.

¿Cómo está compuesto el ser humano? 1 Tesalonicenses 5:32

Jesús resucitado ¿tenía cuerpo material o era sólo espiritual? Lucas 24:37-43

En la eternidad, luego de que Jesús venga a buscar a Su Iglesia ¿tendremos cuerpo? Filipenses 3:20-21

El cristiano ¿debe darle importancia al cuerpo? ¿que actitud debe tener? 1 Corintios 6:19-20

Entonces, debemos guardar una correcta relación con nuestro cuerpo. Consideremos también que un cuerpo sano mejora el humor (y la relación con los demás), hace que los pensamientos sean mas fluidos, nos permite trabajar y servir a Dios con mas eficiencia y durante mas tiempo.

A continuación, consejos bíblicos para un cuerpo saludable.

Consejo 1: evitar el pecado

En el siguiente pasaje, el apóstol ilustra cómo el pecado puede afectar nuestro cuerpo. Toma como base un pecado (no darle importancia a Dios en la cena del Señor o "eucaristía"), pero cualquiera sea el pecado, el resultado será bastante parecido.

Pues, si alguno come el pan y bebe de la copa sin honrar el cuerpo de Cristo, come y bebe el juicio de Dios sobre sí mismo. Esa es la razón por la que muchos de ustedes son débiles y están enfermos y algunos incluso han muerto. 1 Corintios 11:29

¿Cuáles son las consecuencias sobre el cuerpo?

Por un lado es verdad que "el que juega con fuego se quema". Imaginemos un ejemplo de

consecuencias naturales de las malas acciones sobre la salud física.

Pero por otro lado, hay consecuencias "no lineales" de nuestras acciones. El rey David, luego de haber pecado y ocultado su mal obrar, dijo "mi cuerpo se consumió, y gemía todo el día. ...mi fuerza se evaporó como agua al calor del verano."⁷ Debilidad y enfermedades pueden ser consecuencia del pecado cuando nos aferramos a él.

Admitamos nuestra culpa, pidamos perdón a Dios y decidamos no aferrarnos al mal.

Consejo 2: acciones específicas en pro de la salud

El apóstol Pablo aconseja a su "ahijado" Timoteo de la siguiente manera:

No bebas agua solamente. Deberías tomar un poco de vino por el bien de tu estómago, ya que te enfermas muy seguido. 1 Timoteo 5:23

En esa época, se consideraba el vino como medicinal. Y si el agua estaba un poco contaminada, seguramente era mejor consumir un poco de vino.⁸

Pero lo interesante de este consejo es que el apóstol procura mejorar la salud de Timoteo. Y así también debemos hacer nosotros.

Haga una lista de -al menos- cuatro acciones concretas que podemos tomar para mejorar nuestra salud.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

Consejo 3: cuando esté enfermo

Aún tomando todos los recaudos necesarios, podemos caer enfermos o sufrir un accidente. Como cristianos tenemos una ventaja especial, una promesa positiva para estos casos.

Leamos el pasaje de Santiago 5:14-15 y reflexionemos:

¿Qué debe hacer el que está enfermo?

¿Cuál puede ser el resultado y cuál es la condición para ese resultado?

⁷ Salmo 32:3-4

⁸ Un interesante artículo sobre este versículo está disponible en <http://sujetosalaroca.org/2008/10/21/descifrando-pasajes-dificiles-1-timoteo-5-23/>

Puesta en práctica

Hoy mismo podemos mejorar nuestra salud. Vamos a hacer algo con cada uno de los tres consejos.

1

En primer lugar, será bueno que elijamos una de las cuatro acciones concretas que hemos sugerido (“Consejo 2”), y decidamos aplicarla esta misma semana a nosotros mismos. ¿Cuál elige usted?

2

En segundo lugar, piense si tiene algún pecado sin confesar. Tómese un momento para reflexionar, el Espíritu Santo le estará señalando ahora aquellas cosas que no están bien. Ahora oremos a Dios. Admita su falta, pida perdón, manifieste su deseo de cortar con esas malas acciones.

3

En tercer lugar, vamos a orar concretamente por nuestras enfermedades. ¿Tiene alguna enfermedad? ¿Quiere que oremos ahora mismo por usted?