

VII. El cuerpo: importancia y cuidados

En esta lección hablaremos sobre la importancia del cuerpo, el precioso organismo que Dios nos ha dado. Una vez establecida la importancia daremos algunos consejos para mejorar y mantener la salud del cuerpo.

Mientras que el mundo realza el cuidado de cuerpo como lo único, el ambiente religioso tiende a relegar el cuerpo en vista de cosas espirituales mas importantes.

Será bueno utilizar alguna motivación/introducción que nos hable de la importancia de lo externo y lo interno.

Por ejemplo, podemos ofrecer dos bananas. Una pelada y otra sin pelar. Suponiendo que las entregamos con manos no muy limpias... ¿cuál banana se animaría a comer? Entonces, la cáscara no es tan inservible que digamos, ¿no?

A partir de allí, arrancamos con la lección.

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.

Para hacer mas rápida y dinámica esta sección, puede dividir esta cuatro preguntas entre la audiencia. Luego cada uno dará respuesta a la pregunta que le tocó. No nos detengamos mucho en este punto, pues los consejos (1,2 y 3) constituyen la parte mas importante del estudio.

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

Por espíritu, alma y cuerpo. El ser humano no es sólo el espíritu y el alma, sino que es una unidad compuesta de tres partes.

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

Tenía un cuerpo material, pues se podía ver y tocar. Y también podía tomar y comer.

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

Si, tendremos un cuerpo material pero especial, imperecedero. Tal como el cuerpo de Jesús luego de resucitar.

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

Debemos cuidar nuestro cuerpo y usarlo para agradar a Dios, pues Dios Espíritu Santo habita en él.

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?

Debilidad, enfermedad y hasta la muerte.

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.

Un malhechor que es herido de gravedad al realizar una fechoría.

Una persona sexualmente promiscua, que contrae una enfermedad de transmisión sexual.

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.

Ejemplos:

Tomar los medicamentos que el médico recete. No tomar medicamentos no recetados.

Regular la ingesta de grasas.

Regular la sal en las comidas, sobre todo si tenemos problemas de alta presión.

Si tenemos sobrepeso, asistir al médico y realizar la dieta que nos recete.

Realizar una actividad física adecuada a nuestra edad, contextura física y estado de salud.

Abandonar consumos riesgosos: alcohol en abundancia, tabaquismo (activo o pasivo), sedantes no recetados, etc.

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/>

Evitar prácticas que puedan producir accidentes o lesiones.

Procurar tener un tiempo/espacio para el descanso y la recreación.

Evitar las preocupaciones excesivas (Proverbios 14:30 La paz en el corazón da salud al cuerpo)

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?

Debe solicitar oración. Los ancianos (pastores, líderes) de la Iglesia pueden orar haciendo "unción de aceite" (poniendo un poco de aceite sobre el enfermo). También hay otras formas de orar por sanidad: imponiendo las manos, orando por prendas que luego serán llevadas al enfermo, orando a la distancia...

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

El resultado deseable es la salud del enfermo. Y la condición para ese resultado es la fe, pues la oración de fe es la que sana. Puede ser la fe del que ora, o del enfermo mismo.

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?

Que cada uno elija y complete en la planilla. Tal vez todos puedan manifestarlo públicamente, o dejar que sólo lo hagan aquellos que deseen decirlo.

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.

De un tiempo para que la persona pueda reflexionar, y para que la asistencia pueda pedir perdón a Dios, cortando con las cadenas pecaminosas que enferman.

3

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

Esta será una nueva oportunidad para orar con fe para que los presentes sanen. Oremos en forma individual y personalizada por cada uno que solicite oración. Hagámoslo a conciencia y esperando la respuesta milagrosa del Señor.