

Una vida sana y feliz



Dios desea nuestra felicidad, prosperidad y éxito. Se interesa no sólo en nuestra vida espiritual, sino también en nuestro bienestar físico. Así como el Señor dio instrucciones y mandatos en cuanto a la doctrina religiosa, nos imparte también instrucciones y mandatos acerca de la forma saludable de vivir.

Templos vivientes (Seleccione la respuesta)

1. ¿Cuál es el deseo de Dios para nuestro ser?

(3 Juan 2 - *"Amado, deseo que prosperes en todo, y tengas salud, así como prosperas espiritualmente"*).

- () Prosperidad espiritual () Prosperidad física () Sólo prosperidad material
 (☺) Prosperidad integral

2. ¿Cómo considera Dios el cuerpo humano? (Seleccione la respuesta)

(1 Corintios 6:19 - *"¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, que está en vosotros, que tenéis de Dios, y que no sois vuestros?"*)

- () Como un monumento recordativo de la creación (☺) Como Templo del Espíritu Santo

3. ¿A través de qué glorificamos a Dios? (Seleccione la respuesta)

(1 Corintios 6:20 - *"Habéis sido comprados por precio. Por lo tanto, glorificad a Dios en vuestro cuerpo"*).

- (☺) A través de nuestro cuerpo () A través de nuestras habilidades

4. ¿Cuál es el fundamento de la buena salud? (Selecciona la respuesta)

(Éxodo 15: 26 - *"Si oyes atentamente la voz del Eterno, tu Dios, y obras lo recto ante sus ojos; si prestas oído a sus Mandamientos, y guardas todas sus normas, ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti; porque Yo Soy el Eterno, tu Sanador"*).

- () Actuar de acuerdo a nuestro criterio
 (☺) Aplicar los principios de salud de la Palabra de Dios.

5. ¿Cuál es el principio Bíblico en cuanto a la alimentación? (Selecciona la respuesta)

(1 Corintios 10:31 - *"Así, si coméis o bebéis o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios"*).

- (☺) Debemos glorificar a Dios en todo lo que hacemos de acuerdo a su consejo.
 () Dios nos permite utilizar todo lo creado para nuestra alimentación

6. ¿Qué principios de alimentación sana recomienda la Biblia? (Selecciona la respuesta)

(Génesis 1: 29 - *"Dijo también Dios: 'Os doy toda planta que da semilla, que está sobre la tierra, y todo árbol que lleva fruto y da semilla. Eso será vuestro alimento'".*

(☺) **Un régimen natural**

() Hacer uso indiscriminado de de todo cuanto queramos para alimentarnos.

Para comentar: *"Dios bendijo a Noé y sus hijos. Les dijo: 'Fructificad, multiplicaos y llenad la tierra'. 'Todo lo que se mueve y vive, os servirá de alimento, así como las legumbres y las plantas verdes'".* (Génesis 9: 1, 3).

(La carne como alimento fue una medida de emergencia dada después del diluvio)

7. ¿Qué normas establece la Biblia para diferenciar los animales permitidos como alimento de los prohibidos?

(Animales limpios e inmundos) (Comente, medite y complete)

Los animales cuadrúpedos permitidos como alimento deben tener: pezuña hendida y deben rumiar. Los que carecen de cualquiera de estos elementos son inconvenientes: entre éstos está el cerdo, cuya carne no es limpia. El Señor dijo: *"Podéis comer cualquier animal rumiante de pezuña hendida"* (Levítico 11:3).

Los peces asignados como alimento son: Los que tienen aletas y escamas: *"De todos los animales acuáticos, de mar o río, podéis comer los que tienen aletas y escamas, pero los reptiles y animales acuáticos que no tienen aletas ni escamas, los tendréis en abominación".* (Levítico 11:9-10). **Acerca de las aves**, en lugar de dar características, la Biblia las menciona por nombre: (Levítico 11: 13-23).

8. ¿Por qué las bebidas alcohólicas son perjudiciales? (Comente, medite y complete)

El alcohol perjudica gravemente la salud, embota la mente y logra que la persona pierda la voluntad, se haga irresponsable, peligrosa para si misma y para los demás. Por esto la Biblia recomienda:

"No mires al vino cuando rojea, cuando resplandece su color en el vaso. Entra suavemente, pero el fin morderá como serpiente y como víbora dará dolor". (Proverbios 23: 31- 32).

9. ¿Cómo considerar al tabaco y otras drogas? (Comente, medite y complete)

El consumo de cigarrillos es culpable de graves enfermedades cardíacas, del sistema respiratorio y digestivo, además de cáncer. Las drogas crean dependencia y destruyen al adicto, física y psicológicamente. Los vicios esclavizan al individuo y lo privan de disfrutar plenamente de la vida.

La Biblia nos exhorta: *"¿No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios habita en vosotros? Si alguno destruye el templo de Dios, Dios lo destruirá a él. Porque el templo de Dios es santo. Y ese templo sois vosotros".* (1 Corintios 3: 16, 17).

Vida modesta y correcta (Falso o Verdadero)

10. ¿Cuál es el consejo Bíblico acerca del arreglo personal?

(1 Timoteo 2:9 - *"Que las mujeres se atavien con ropa decorosa, con pudor y modestia. No con peinados ostentosos, ni con perlas y vestidos costosos"*). Debemos ser esclavos de la moda (F)

11. ¿Cuál es la orientación acerca de los espectáculos y diversiones mundanas?

(1 Juan 2: 16 - *"Todo lo que hay en el mundo, los deseos de la carne, la codicia de los ojos y la soberbia de la vida, no procede del Padre, sino del mundo"*). Los espectáculos y diversiones mundanas no son apropiados para los cristianos. (V)

¿Qué debo hacer? (Señala con un tu aceptación)

1. Reconocer que somos creados por Dios para gloria suya. (Isaías 43: 7 - *"Todo los que llevan mi nombre, par gloria mía los he creado"*). (✓)

2. Estar dispuesto a honrar a Dios mediante una actitud correcta hacia la salud y el cuerpo humano. (Romanos 12: 1 - *"Os ruego por la misericordia de Dios, que presentéis vuestro cuerpo en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios"*). (✓)

3. Abstenerme de todo lo que perjudica la salud física y mental. (1 Corintios 9: 25 - *"Y todo aquel que lucha se disciplina en todo. Ellos lo hacen para recibir una corona corruptible; nosotros, en cambio, para una incorruptible"*). (✓)

4. Dejar definitivamente todo hábito perjudicial, confiando plenamente en Jesucristo. (Filipenses 4: 13 - *“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece”*). (✓)

Mi decisión: Al entender que mi cuerpo es templo del Espíritu Santo, estoy dispuesto a dejar todo hábito perjudicial, y a seguir las leyes de la buena salud aconsejados en la Santa Palabra de Dios.

(Firma)

“La transgresión de la ley física es la transgresión de la ley de Dios. Nuestro Creador es Jesucristo. El es el autor de nuestro ser. El ha creado la estructura humana. Es el autor de las leyes físicas, así como es el autor de la ley moral. Y el ser humano que es descuidado en los hábitos y las prácticas que conciernen a su vida y a su salud física, peca contra Dios”.(EGW. *Consejos sobre el régimen alimenticio*, pág. 49).

JESÚS NUESTRO EJEMPLO

La vida cristiana es una lucha constante. El secreto del triunfo consiste en seguir las pisadas de nuestro Señor Jesucristo (1 Pedro 2: 21) Se requiere renuncia propia y espíritu de sacrificio (Lucas 9: 23; 1 Corintios 9: 25- 27). Habrá que renunciar a muchas costumbres indebidas (Tito 2: 12, 13). Se necesitará una reforma de hábitos adquiridos (Romanos 12:2). Pero todo puede ser vencido con la ayuda sola y únicamente del poder de Dios actuando en nuestras vidas.

NOTAS ADICIONALES PARA EL MAESTRO:

EL CRISTIANO Y LA SALUD

Al rendir culto a Dios lo hacemos con nuestro espíritu y nuestro cuerpo, por lo tanto ambos deben ser irreprochables (1 Tesalonicenses 5: 23) Por otra parte, Dios considera nuestro cuerpo como un Templo (1 Corintios 6: 19). Cualquier atentado contra la salud del cuerpo es un pecado grave ante Dios (1 Corintios 3: 16, 17). “Nuestros cuerpos deben ser mantenidos en la mejor condición física y bajo la influencia más espiritual... aquellos que acortan sus vidas por descuidar las leyes de la naturaleza, están robando a Dios”. EGW. ‘La Educación’, pág. 41. Un principio destacado de la vida del cristiano es la templanza (Lucas 21: 34).

- **Iglesia pura y sin mancha:** Somos linaje escogido (1 Pedro 2:9). El cristiano está en el mundo pero no es del mundo. (Juan 15: 19). La iglesia debe ser pura y sin mancha (Efesios 5: 25- 27). Debe ser un ejemplo para el mundo (Mateo 5: 16). Hay que abstenerse de lo malo (1 Corintios 9: 25-27). Es necesaria la templanza (1 Pedro 4: 7). La amistad con el mundo es enemistad para con Dios (Santiago 4:4).
- **Cristianismo dinámico:** El cristiano es íntegro (Salmo 15: 1-5). Es honrado en sus transacciones comerciales (Proverbios 20: 10). Mantiene el decoro en las recreaciones (Eclesiastés 11:9). Es puro en sus costumbres (Proverbios 20: 10). Sus pensamientos son elevados (Filipenses 4:8). Tiene cuidado con las palabras. (Efesios 4: 25, 29). Evita los frutos de la carne y practica los frutos del Espíritu (Gálatas 5: 19- 26).
- **Modestia cristiana:** Se recomienda la modestia (1 Timoteo 2:9, 10). Prescindir de adornos externos superfluos. (Isaías 3: 18- 23; Génesis 35: 1-4; Jeremías 4: 30). La verdadera belleza emana de una vida consagrada a Dios (Prov. 31: 30).

