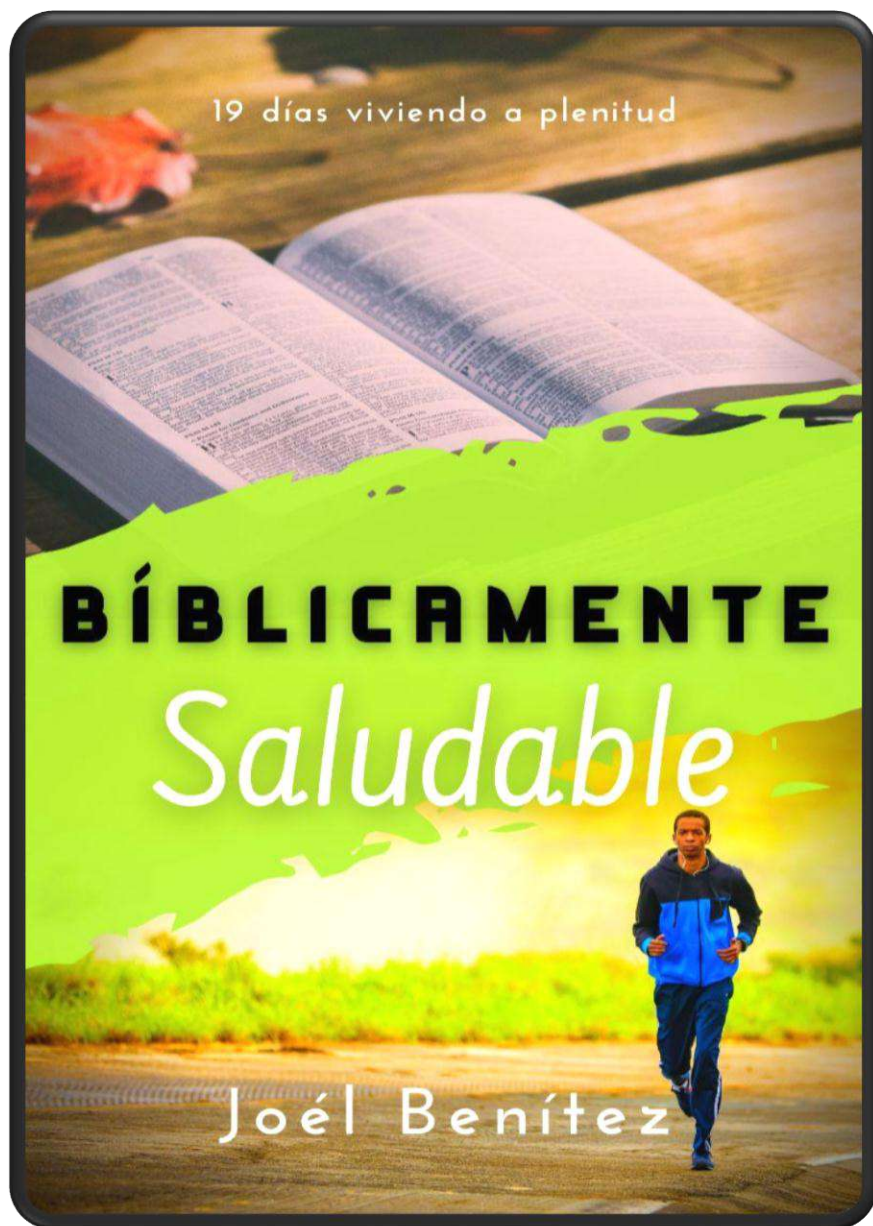


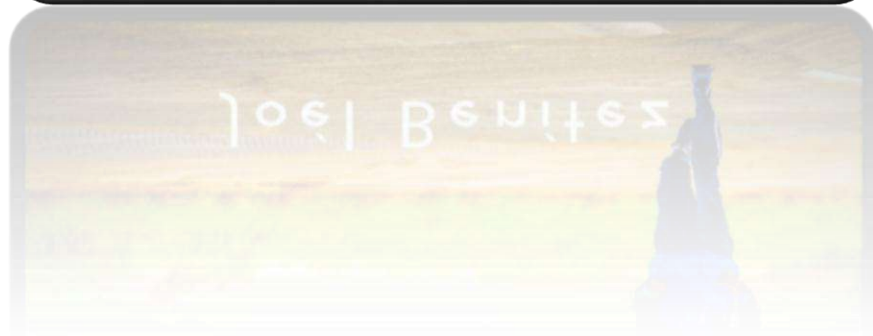


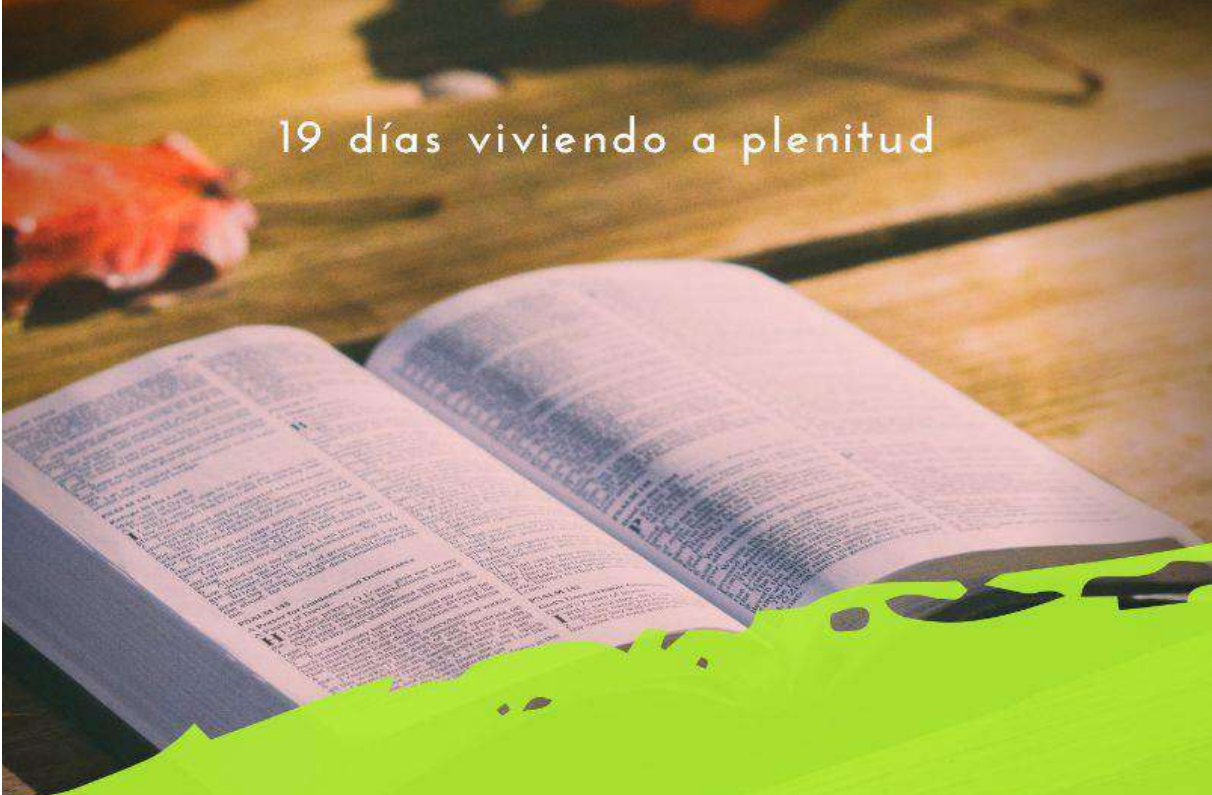
Joel José Benítez Zapata, ha dedicado su vida al estudio concienzudo de las escrituras. Esto ha contribuido a una profunda reflexión, por el hecho de que existen múltiples pasajes de la biblia que usan variadas alusiones direccionadas a la salud. En tal sentido, guardan un significado profundo dentro de la misma. De esta manera, será una experiencia fascinante por el hecho de saber que la palabra de Dios sin ser un tratado médico, tiene mucho que decir al respecto.

ISBN: 978-980-18-4217-0



9 789801 842170





19 días viviendo a plenitud

BÍBLICAMENTE *Saludable*



Joél Benítez

Bíblicamente Saludable

**Serie: 19 días valorando tu salud integral
Volumen 1**

Autor: Joel José Benítez Zapata

ORCID: ID:0009-0002-6488-547x

Editores: Luis Farfán, Lino Atacho, Andrés Rojas.

**Corrección: Graciela Córdoba, Alida Meléndez, Vanessa Gómez y
Liliana de Andara.**

Diseño de Portada: Lilibeth Gómez

BIBLICAMENTE SALUDABLE/Serie: 19 días valorando tu salud integral.

Vol.1/Joel Benítez/ 1ra ed.

Maracaibo, Asociacion Venezolana Occidental, 2024.

Nº Pág. 53. 1. Salud 2. Devocional

ISBN:978-980-18-4217-0

Depósito legal: ZU2024000077

Copyright 2024. Todos los derechos reservados.

Primera edición: mayo 15,2024

Publicado en Venezuela.

**Salvo indicación en contra, las citas han sido tomadas de la versión Reina-Valera,
revisión de 2000(RV00), Sociedades Bíblicas Emmanuel.**

BIOGRAFIA DEL AUTOR:

Joel Benítez, nació en San Fernando de Apure el 03 de noviembre de 1990. Hijo de Silvia de Jesús Zapata González y José Laumer Benítez Reyes. Adventista de tercera generación. Felizmente casado con Génesis Carolina Carvajal y es padre de tres hijos: Joel David, Dariangelis Carolina, y Daniela Esther Benítez Carvajal.



Cursó estudios de Medicina Alternativa en ASOEDUCALT, y a su vez, es licenciado en Teología por SETAVEN. Actualmente, cursa estudios de Licenciatura en Pedagogía Alternativa por la Universidad Simón Rodríguez. También, recibió un Doctorado Honoris Causa por la Universidad Cristiana MICAJ.

Trabajó el ministerio pastoral en diferentes lugares; entre ellos: Distrito Cuyuní III, en gran Sabana, para ese tiempo perteneciente Asociación Venezolana Sur Oriental, Distrito Delta: Monagas y Delta Amacuro en la Asociación Venezolana Oriental, Distrito Apure: Asociación Venezolana de Los Llanos Occidentales. También sirvió a la iglesia en el Distrito Barinas Este de Asociación Venezolana de Los Llanos Occidentales. Luego, fue asignado al distrito Mérida de la Asociación venezolana de Los Llanos Occidentales. Actualmente, sirve en el distrito Zulia Noroeste 1 de la Asociación Venezolana Occidental, con sede en Maracaibo.

Apasionado lector en áreas de Salud, Psicología y en Teología. Comparte su entusiasmo por la educación y el desempeño académico, deseoso de ver crecer al pueblo de Dios en su desafío por el discipulado efectivo. Que esta obra sirva para valorar cada detalle de vuestra vida y las bondades que Dios ha provisto, a partir de la salud.

PREFACIO A

BIBLICAMENTE SALUDABLE es una serie matinal actual y adecuada a la situación que experimenta la humanidad presente. El cuidado de la salud que involucra la higiene, la dieta, la hidratación y otros tópicos relacionados, no es opcional ni negociable. Todos los que aman la vida deben prestar atención a la preservación de la salud física, como a la salud mental y emocional. En este sentido el autor ha sabido armonizar estos aspectos con los principios bíblicos, incorporando, además, desde una visión holística, la salud espiritual.

Esta obra se presenta como una iniciativa diseñada para atender las demandas en formato digital, y cuya información posea contenido relevante a la precaria y actual situación sanitaria del planeta. Por lo tanto, considera un deber ineludible transmitir lo recibido por medio de la sabiduría infinita, a todo aquel que se aventure recorrer cada página de esta valiosa obra.

Siendo, *BIBLICAMENTE SALUDABLE* el fruto de largas horas de investigación, reflexión y oración, el autor guarda la esperanza de que el lector lo valore y se sienta compelido a compartir estas páginas por medios virtuales o presenciales, quizás utilizado como apoyo en la preparación de sermones o como temas de debate. Finalmente, y en compensación al esfuerzo y dedicación invertidos en la preparación de este material, se espera que sirva como fuente de inspiración para que otros se atrevan, con la ayuda de Dios, a escribir sobre aquellos conocimientos que han recibido del Supremo creador, a quien se debe toda honra y gloria.

PR. DANIEL VILLAMARIN LABRADOR

Pastor en la Asociacion Venezolana Centro Sur

PREFACIO B

Tengo el honor de presentar esta obra, cuyo autor es un ministro ungido de Dios, el cual por medio del Espíritu Santo fue movido a escribir de forma correlacionada los datos registrados en la Biblia sobre lo maravilloso e interesante que es la maquinaria humana, ya que no existe explicación científica para la misma. Es notable la sencillez con la que se explican acontecimientos muy complejos que permiten a los lectores sin conocimientos específicos del tema, comprender sin mayores dificultades el tópico elegido.

Esta es una obra que pueden disfrutar grandes y no tan grandes también y creo que el propósito no es más que ver lo grandioso que es nuestro Dios y donde vemos expresada la paciencia, benignidad, generosidad y su amor hacia la humanidad. Que orgulloso nos debemos sentir cada uno de nosotros por este regalo.

Tengo la certeza que cada una de estas meditaciones les llenaran de ánimo y esperanza, ya que estamos viviendo en un mundo que actualmente está siendo conmovido y bombardeado en diferentes direcciones, llevándonos a detenernos y pensar razonablemente. Agradezco el espacio para compartir estas palabras con los lectores, y espero que tengan una experiencia renovadora con Cristo en cada una de las meditaciones. AMEN

DR. RENÉ ALI

Médico Cirujano

INDICE:

Primera parte			
Alumbramiento			
Titulo	Texto	Énfasis	Página
Imposibilidades	Romanos 4:19	Física	04
En medio del dolor	Gálatas 4:19	Física/social	05
Segunda parte			
Incisiones y cirugías			
De alfarero a cirujano	Génesis 2:21	Física	06
La ciencia bíblica de la extirpación	Romanos 3:1	Física/espiritual	07
Cicatrices	Gálatas 6:17	Física/espiritual/social	08
Problemas oculares	Mateo 7:3	Espiritual	09
Tatuajes e incisiones en la piel	Levíticos 19:28	Física	10
Aun en lo profundo	Hebreos 4:12	Físico/espiritual	11
Tercera parte			
Impacto nutricional			
La obesidad de Jesurún	Deuteronomio 32:15	Físico	12
Hábitos pervertidos	1 Corintios 6:13	Físico	13
Cuando la conciencia asalta	1 Corintios 10:25	Mental	14
Sazonas tus palabras	Colosenses 4:6	Social	15
¿Condenación o advertencia?	Levíticos 7:26	Físico	16
Cuarta Parte			
Uso de recursos naturales: prácticas saludables			
La abstinencia	1 Corintios 9:25	Físico/ mental	17
Consumo de bebida espiritual	1 Corintios 10:4	Físico/espiritual	18
El baño, como lavado saludable	Efesios 5:26	Físico/espiritual	19
El descanso, como sueño reparador	1 Tesalonicenses 5:6-7	Físico/mental	20
¿el ejercicio corporal será de poco valor?	1 Timoteo 4:8	Físico	21
El aire, como aliento de vida.	2 Timoteo 3:16	Físico/espiritual	22

Primera parte

“El instante al nacimiento es lo más bonito en la vida. Dolor y alegría se unen por un momento.”

Madline Tiger

El alumbramiento

IMPOSIBILIDADES

Salud Física

“Y su fe no flaqueó; ni al considerar su cuerpo ya muerto, siendo de casi 100 años, ni la esterilidad de la matriz de Sara”.

Romanos 4:19

La matriz o también conocida como Útero, es un órgano muscular hueco, con forma de pera invertida. Se encuentra ubicado en la cavidad pélvica, delante del recto y detrás de la vejiga urinaria. Está conectado por medio de las trompas de Falopio a los ovarios, órgano responsable en la producción de óvulos y de secretar otras hormonas sexuales femeninas como el estrógeno y la progesterona. La principal función del Útero es albergar al ovulo fecundado; para lo cual, durante todo el periodo fértil de la mujer, se prepara cada mes engrosando el endometrio, membrana que recubre la matriz ofreciendo las condiciones óptimas para el desarrollo del embrión.

Por su parte, el nivel óptimo de fertilidad en la mujer está altamente relacionado con la edad, ya que al mismo tiempo que esta avanza, disminuye proporcionalmente la producción de óvulos como así también de las hormonas que intervienen en el desarrollo de los embriones. Este proceso alcanza su clímax durante la menopausia, entre los 40 a 45 años aproximadamente. Por lo tanto, el envejecimiento de los órganos reproductivos, útero y ovarios, hace altamente improbable que una mujer pueda concebir durante esta etapa. Más, en el supuesto que se produjera un embarazo durante el climaterio, conllevaría todo tipo de riesgo para la madre y para el bebe, como puede ser, abortos espontáneos, nacimientos prematuros, malformaciones físicas y problemas cognitivos.

Con este marco introductorio como referencia, el apóstol Pablo nos coloca en ambiente para valorar la fe de Sara y nos remite al relato de Génesis 18. Ahora notemos; Abraham era consciente de que Sara tenía el doble de la edad en la que una mujer alcanzaba el límite de sus posibilidades de concebir. Por lo tanto, era extremadamente difícil creer en la afirmación divina, sobre todo por las irrefutables

evidencias de infertilidad de matriz de Sara. Sin embargo, todo esto cambió, y con emoción imaginamos a la anciana Sara sentir la primera patada en su vientre.

Estoy persuadido de que en tu caminar con Dios, has experimentado situaciones en que la lógica te decía que era imposible de resolver, y sin embargo “contra toda naturaleza” se resolvieron. Quizás no has llegado a entender la forma como Dios resuelve nuestras imposibilidades, pero los grandes y pequeños milagros, van construyendo en el corazón una fe inquebrantable que crece, se fortalece y desborda, tocando las vidas de otros.

De esta manera, al igual que Sara podremos aferrarnos al Dios de lo posible, a pesar de la forma en que hemos reaccionado y ante la decisión manifiesta de no creer en primera instancia. Aun así, el propósito de Dios se cumplirá de la misma manera como ocurrió en los días de Sara. Sigue confiando en Dios que su palabra se verá cumplida en ti.

Mi Oración:

“Señor, aumenta mi fe en medio de imposibilidades”

EN MEDIO DEL DOLOR

Salud física/social

“Hijos míos, por quienes vuelvo a sufrir dolores de parto hasta que Cristo sea formado en vosotros”.

Gálatas 4:19

Al hablar del nuevo nacimiento es vital entender lo que está en juego. Esto se debe quizás, a la necesidad apremiante que involucra el alcanzar a otros por la presentación del mensaje hasta aliarlo a la comunidad de la fe. Hasta aquí, parece que el esfuerzo que exige denota entrega, dedicación y soporte de circunstancias adversas, quien para Pablo era comparable con los padecimientos, dolores y angustias que experimenta una madre en el proceso de parto.

Si tan solo imaginas la imagen del alumbramiento, probablemente comprendas la escena que traslada tus pensamientos a este eventual proceso. Al hacerlo, no será difícil entender el nivel de impacto de sus palabras, ya sea; por los malestares naturales y biológicos que se generan en su necesidad de soporte al dolor, cuya severidad llega a estar a un nivel atroz y horrible, deseando con todas sus fuerzas salir pronto de esa situación. Así, la incomodidad y la variabilidad en la percepción del dolor producirán sensaciones desagradables que elevan los niveles de estrés y presión emotiva en los involucrados. Tal conmoción resultante, se debe como consecuencia a la dilatación del cuello uterino, formando una distensión, estiramiento y desgarró de las estructuras reproductivas, debido a las contracciones por efectos de mayor o menor intensidad.

Quizás, por ser la fase que antecede al nacimiento y a la ansiedad por tenerlo en sus brazos, será inducida a sacar mayor fuerza, ganas por mantenerse en la huida/lucha, deseando ver pronto el resultado a su larga espera. Con todo, de forma increíble todo cambia a la llegada del nuevo ser. Aún las repuestas emotivas son tan diferentes que ahora solo desea vivir en un ambiente de felicidad y gozo, al punto de desear gritarlo para que todo el mundo lo sepa.

¡Y hay algo más! El nivel de impacto analgésico al dolor se hace presente, ya cada molestia sufrida es olvidada, hasta llegar a transformarlo en una experiencia gratificante. El claro nivel de regocijo al tenerlo en sus brazos no tiene comparación alguna. Ya no importan los padecimientos que esto produzca, lo único que interesa ahora, es cumplir su rol como madre hasta lograr reflejar a Cristo en la vida del pequeño. Ella sabe que no será fácil, pero su obligación maternal permanente la llevará a cuidar, resguardar, atender y educar en valores y principios que lo faculen para enfrentar las pruebas y batallas en este tiempo difícil.

Tu y yo conocemos cuan embarazoso puede llegar a ser el dolor y la angustia. No son ajenos a tu propia experiencia. No importa si viene como resultado al pecado que parece enquistado en este mundo o si en tu mente no encuentras escape para este grande mal. Llegó la buena nueva. Su solución, la encontramos en Jesús quien logró con su sangre revertirlo, para garantizar la esperanza bendita de su pronto regreso. Piensa más allá del dolor y a pesar de tus luchas. Dios hoy será tu fortaleza.

Mi oración:

“Señor, ayúdame a discipular a otros, sin importar las penurias que padezca, y cuyo resultado sea ganarlo para ti”

Segunda parte

“El médico debe ser el auxiliar de la naturaleza. No su enemigo”.

Paracelso

Incisiones y cirugía

DE ALFARERO A CIRUJANO

Salud física

“Entonces Dios, el Señor, hizo caer un profundo sueño sobre Adán, y mientras dormía tomó unas de sus costillas, y cerró la carne en su lugar”

Génesis 2:21

Cuando nos acercamos al relato creacionista del Génesis, es casi imposible evitar descubrir la forma fascinante en que la mujer entra en escena como compañera idónea para el hombre. Su llegada, se convierte en una urgente necesidad requerida para él. Pero, ¿qué hará Dios para revertir su situación de soledad? Sin titubear escogió el método anestésico general, que lejos de ser ocasionado por cansancio, es más bien considerado como un “sueño profundo sobrenatural.” Esto claramente se debe al resultado evidente de su poder y providencia, que solo busca resolver y evitar molestias e incomodidades por la cirugía planeada.

Es cierto que esta decisión divina al usar un “sueño profundo o trance,” también involucra los actos de Dios como muestra a su oportuna intervención como hacedor. Su deseo buscará revertir todo aquello que no sea considerado bueno, haciendo efectiva la fase quirúrgica, como búsqueda por lograr extraer una porción de su cuerpo; comúnmente traducida por algunos como costilla.

Sin embargo, tal extirpación en su sección corporal tiene variados significados e interpretaciones por su origen a partir del termino hebreo “TSELA”, ya sea como: “lado, costado, viga, rayo, costilla”. Así, sus múltiples definiciones hacen que otros lleguen a especular que lo sacado por Dios, (“fuera el hueso peneano o báculo”), debido a su presencia en la mayoría de los mamíferos; excepto en el ser humano.

Sea cual fuere la interpretación más acertadas, en efecto significaría que Dios tomó una buena porción de carne y hueso del costado de Adán y no solo las costillas, convirtiéndose en el primer acto médico-terapéutico descrito en la Biblia. Probablemente, el propósito final de Dios para el hombre en este escenario estaba en consonancia con evitar el sufrimiento, abriendo paso a la igualdad

cuando extrae un fragmento lateral al cuerpo o como corte que sobresale al tronco. En pocas palabras, separó los dos costados de Adán, proveyendo como acción resultante la formación de dos seres diferentes pero complementarios, que reflejan la imagen de Dios.

¡Qué grande es Dios! ¿No crees? ocupando el rol de galeno diseñó a la mujer, la cual, al darla al hombre dominarían y sojuzgarían la naturaleza creada, convirtiéndoles en administradores y preservadores de la vida y continuadores del proyecto de Dios para la humanidad. Él tiene múltiples maneras para resolver nuestros problemas y estoy convencido que, si lo hizo con Adán, también lo hará contigo. No existe dificultad que él no pueda resolver. Si en algún momento ha llegado para allanar tu camino, no olvides cuán importante es ser agradecido por lo privilegios que hoy te concede.

Mi Oración:

“Señor, ayúdame a confiar en tu soberanía como mi gran médico”.

LA CIENCIA BIBLICA DE LA ESTIRPACION

Física/ espiritual

“Entonces ¿qué ventaja tiene el judío? ¿Qué beneficio hay en la circuncisión?”

Romanos 3:1

La Circuncisión, es conocida en la Biblia como elemento de pacto en un hecho de filiación a la fe hebrea. Involucraba el derramamiento de sangre como símbolo del sacrificio salvífico de Dios. Su aplicación en primera instancia, debía ser al octavo día de nacido, una decisión ya prescrita por el Eterno, la cual evitaba el sangrado y pérdida excesiva de sangre por el aumento considerable de la vitamina K en este estadio, sirviendo como anticoagulante y preservadora de vida.

Aún en medio de un gran significado religioso, este mecanismo de alianza perdió su valor moral, según lo dicho por el Apóstol en Gálatas 6:15. Entonces, surge una pregunta ¿Qué otros beneficios generales aportarían tal incisión? ¿O solo puede ser visto como un rito religioso?

En primer lugar, a modo de cirugía, revierte el exceso de ajuste del prepucio, evitando la incapacidad del mismo al retraerse. Previene las relaciones sexuales dolorosas debido al proceso de erección, lo que aumenta la sensibilidad de cara a las relaciones coitales, y sirve, además, como remedio para la eyaculación precoz; gracias al aumento del retraso al orgasmo. Mantiene una higiene efectiva, generando menor riesgo de infecciones en las vías urinarias y revierte la acumulación de esmegma. Asimismo, habrá un riesgo menor de cáncer de pene y cervicouterino en parejas sexuales. También, es probable que se forme como coadyuvante en el programa de protección contra el virus de Papiloma humano y VIH, sin la exclusión de las variadas medidas preservativas.

A pesar de ser una herramienta efectiva, no deja de ser controversial su uso, debido al panorama riesgo/beneficio que está en juego, y al manejo seguro como práctica que aporte soluciones para una salud abundante. En pocas palabras, lo que fue usado como un medio de pacto entre Dios y su pueblo, no llevaba como meta un fin religioso exclusivo. Su plan se desplegaba como estrategia ante las asechanzas del

mal, y buscaba habilitar al hombre para enfrentar las dificultades insalubres de su tiempo. Allí lograría preservarlo y hasta resguardarlo ante las enfermedades. Buscaba cuidar al hombre a todo nivel y le indicaba que su atención permanente estaría con él.

Quizás los niveles de salubridad de hoy son mejores que antaño, más la propagación de padecimientos han plagado de miseria al mundo. Sí tú amado lector, que formas parte del pueblo que se prepara para su venida, estás dispuesto a obedecer el plan de Dios en todo sentido, recibirás grandes beneficios y saldrás ileso ante lo que parece infortunio y desgracia.

¡Qué grande es Dios!

Mi Oración:

**“Señor, gracias por lo que haces, y por
las medidas que facilitas para una
planificación saludable.**

CICATRICES

Física/espiritual/social

**“En adelante nadie me moleste, porque llevo en mi cuerpo las cicatrices del Señor Jesús”
Gálatas 6:17**

En la antigüedad, la variedad de prácticas reconocidas que fueron aplicadas en la piel, hoy pueden ser evaluadas y entendidas, ya sea, a marcas por corte o como arte cultural. Estas en variadas ocasiones ocurren de forma accidental, o llegan a estar plasmadas por cortaduras a la epidermis al producirse incisiones, (en presencia de elementos cortantes) o en perforaciones por fuego, como una decisión personal.

Ambas, independientemente de lo acaecido, quedan como grabadura de impresión identificativa para quien la posee. Su uso llega a catalogarlo como propiedad del dueño, al hablar de esclavos a su servicio. También, comprueba su dependencia y dedicación al convertirse en una señal de identidad y estilo, asociados por su carácter, actitud y prioridad en su propia experiencia de vida. Al mismo tiempo, se deja ver el impacto que ejerció el dolor experimentado, quedando solo como un recuerdo sensible que puede revertirse al ser sanadas, (tanto el efecto físico como el emocional). Así al notar lo antes descrito, podemos evidenciar en la experiencia de Pablo los resultados que logró en su íntima conexión con Jesús.

Veamos lo siguiente:

Marcas de Cristo	Texto	Marcas Paulinas	Texto
Marcas de azote	Mateo 27:26	Marcas de azote	2 Corintios 11:22-29
Marcas de espina y caña	Mateo 27:26-31	Marcas de varas	2 Corintios 11:25 Hechos 16:22-23
	Salmos 22:16 Lucas 24:39-40	Marcas de piedras	2 Corintios 11:25 Hechos 14:19
Marcas de los clavos	Juan 19:33-37	Marcas de dolor	2 Corintios 11:28 2 Corintios 2:4
Marcas de la lanza			
Todas testifican de su amor por la humanidad	Romanos 5:6-8	Muestra de su amor por Dios y la humanidad	

En definitiva, al igual que el apóstol, alcanzamos llegar a la meta. Los triunfos y victorias logrados, (por Dios) en tu propia vida se reflejan en el podio de la carrera cristiana. Sin embargo, solo con el poder divino tenemos capacidad de demostrar en carne humana lo fatídico y destructivo que llega a ser el pecado y sus efectos, sin apartarse del ideal como mejor medio de aprendizaje en tu transitar con él. Recuerda, si hoy sufres, no estás solo. La Biblia está llena de ejemplos de hombres que vivieron momentos difíciles, donde parecían estar desamparados por la providencia divina. Puede parecer increíble la forma como Dios actuó en su favor, revirtiendo los daños y sanando las heridas. Sus recuerdos que antes evocaban tristezas y angustias, hoy sirven de ejemplos para otros en las mismas circunstancias. Si otro sufrió sus propias circunstancias y venció, tú también puede lograrlo de la mano de aquel que cambia las crisis en bendiciones y hace de lo malo que nos ocurre un medio para crecer. Sigue hoy, adelante con fe.

Mi Oración:

**“Gracias por las heridas que han sido sanadas;
garantías de tu amor”**

PROBLEMAS OCULARES

Espiritual

¿Porqué miras la paja que está en el ojo de tu hermano, y dejas de ver la viga que está en tu ojo?

Mateo 7:3

El ojo, principal órgano del sistema visual que ejerce la función de captar imágenes, que luego puede convertirla en señal eléctrica por la recaptación que hace el nervio óptico. De esta manera, son transmitidas al cerebro por la corteza visual, logrando conceder la apariencia procesada como interpretación del entorno.

A causa de lo delicado que es, a su alrededor de forma externa, lo protegen pestañas, parpados, y cejas. A estas se unen las glándulas lagrimales que están alojadas de forma interna para impedir la entrada de sustancias dentro del mismo; manteniéndolo húmedo, limpio y lubricado. Tal sistema de protección es necesario para evitar el alojo y presencia de cuerpos extraños que incluyan: suciedad, polvo, maquillaje, trozos de metal y objetos oxidados.

No obstante, en nuestro texto de hoy, el énfasis está destinado a atender los efectos que generan el emitir juicio a los demás. Tal perspectiva es presentada por una clara referencia figurada a la presencia de fragmentos en el ojo de tu semejante. El primero, (del griego “Kargos”) señala como objeto: a rama, paja seca y astilla, que al comparar con (“Dokon”) alude: a viga o sostén de madera. Este último, podrá encontrarse alojado en tu propio ojo.

Ciertamente, ambos agentes u partículas, ya sean grandes o pequeñas se convierten en irritables, generando un fuerte tropiezo o estorbo para lograr el panorama visual deseado; ocasionando lesiones graves, dolor, lagrimeo e intensa sensibilidad que, si no es restaurada pronto; producirá la pérdida parcial o total de la visión. Esto hace necesario la valoración médica urgente, en un intento por revertir los efectos que estos ocasionan y así resolver cada una de las consecuencias que tales elementos propagan. Estoy seguro que ninguno desearía pasar por esta situación y si tal cosa ocurre, rápidamente buscará una solución rápida.

Basados en esta enseñanza, es probable que el interés de Jesús por presentar este cuadro, sirva como advertencia ante las circunstancias que ocasionan un ambiente de descredito, chisme y apreciación sesgada, donde la reputación evaluada ocasione una valoración crítica distorsionada, estableciendo criterios desfigurados a la realidad como conjeturas en una expresión de censura y condenación ante situaciones que están en menor escala, aun cuando la suya propia se encuentre en infame condición. Cuanta sabiduría hay en el texto de hoy, al leer y escuchar la declaración de Jesús de forma resonante, cuando dijo: “*no juzguéis, para que no seáis juzgado.*” Sin embargo, si con conciencia lo aplicas, concentraras tus energías en resolver tus propios problemas antes de intentar solventar las contrariedades de los demás. Hoy, es el momento oportuno para derrotar la murmuración y convertirte en un medio de apoyo para aquellos que tanto lo necesitan. ¿Te animas a lograrlo?

Mi oración:

“Señor, ayúdame al resolver mis defectos, antes de señalar a otros”

TATUAJES E INCISIONES EN LA PIEL

Física

**“No hagáis incisiones por una muerto, ni tatuajes. Yo soy el Señor”
Levíticos 19:28**

Levíticos, como acuerdo legal ordenado presenta una serie de prescripciones, enmarcadas por la prohibición de prácticas paganas relacionadas con la muerte. Sin embargo, al leer nuestro texto de hoy, veremos cuan oportuno es evaluar dos expresiones hebreas claves: La primera, “SERET” que implica incisión, cortadura o arañazo, la cual presenta la premisa idolátrica de aportar vida (sangre) al espíritu de la persona muerta o como acto de satisfacción a los dioses. La segunda, “CAACA” denota no solo la idea de incisión, sino también el acto mismo de impresión de una señal como amuleto de protección contra la mala suerte y enfermedades. Ambas palabras están en perfecta armonía con los tatuajes y pinturas aplicados al cuerpo, en un afán por modificar, decorar y hasta desfigurar la piel, en honor a aquel que ha dejado de existir. Sin embargo, a pesar de las claras evidencias bíblicas que lo condenan, podrá surgir la pregunta: *¿Generará alguna afectación el uso de tatuajes para la salud en el plano medico?*

Las estadísticas para el 2018, en una encuesta a casi 1200 universitarios en Polonia, revelaban que el 79% buscaban información sobre su uso a través de un artista tatuador y el internet. Ambos medios parecen tener mayor relevancia ante la poca consulta de un médico o personal calificado, llevando solo al 08% de los entrevistados a encontrar información adecuada. Sin embargo, a pesar de la mucha información orientativa, se observa una masificación de este flagelo en la sociedad, ocasionando una amplia afectación corporal por el uso de tinta, las cuales ejercen fuerte relación con el cáncer por estar hechas solo para uso industrial y no para ser aplicados en la piel. Además, pueden estar contaminadas con bacterias, produciendo infecciones dérmicas severas. También se ha observado como muchas de esas partículas se vierten en el

torrente sanguíneo, acabando con los ganglios linfáticos y produciendo linfomas y lesiones en la piel.

Esto sin contar con el alto riesgo de contagio por equipos mal esterilizados, a riesgo de contraer enfermedades como: Hepatitis B y C; así como el tétanos.

Definitivamente, son varios los riesgos que pueden ser evitados al seguir los consejos divinos y aplicarlos. Cuanto sería la vida si apreciáramos el valor de la piel tal cual se nos ha concedido.

La Biblia nos indica que fuimos hecho a imagen y semejanza de Dios (Génesis 1:26). Esto le da sentido a tu vida y destruye toda intención de acabar con el plan de Dios hecho para ti a la medida. No necesitas de cambios dérmicos para sentirte realizado en un ambiente distorsionado. No olvides que todo lo que Dios hace es perfecto en gran manera. Hoy, más que nunca servimos a un Dios vivo como posesión suya, por creación y redención.

¡Cuidado! No te tatúes ni laceres tu cuerpo. Eres templo del Espíritu Santo. Vive hoy de acuerdo a su voluntad.

Mi Oración:

“Señor, deseo cuidar mi piel, como fiel mayordomo de mi cuerpo”

AUN EN LO PROFUNDO

Físico/ espiritual

**“Porqué la palabra de Dios es viva y eficaz, mas cortante que cualquier espada de dos filos.
Penetra hasta partir el alma y el espíritu, las coyunturas y los tuétanos...”**

Hebreos 4:12

Pablo, al usar la metáfora de la espada o daga *i n t e n t a* ilustrar a profundidad el efecto que causa la influencia del mensaje cuando se aplica en la vida diaria. Así, el autor para construir su postura, utiliza dos frases esenciales: La primera, conocida en el lenguaje médico como coyunturas, del griego; “JARMOS”, cuyo significado primario *h a c e* referencia directa a las articulaciones. La segunda, es la expresión “MUELOS”, la cual, al conectarse con la mención anterior, *a m p l i a* el enunciado a lo comúnmente conocido por tuétanos; o en una indicación de la medula ósea. Ambas al ser divididas, permiten evaluar a fondo los secretos que están íntimamente escondidos y que son vitales para el buen funcionamiento de las capacidades corporales, ya sean físicas como espirituales.

Tal descripción es notable cuando llegas a conocer los detalles que lo involucran. Para lograrlo, es necesario entender que las articulaciones, son estructuras anatómicas que permiten la unión entre dos huesos y entre un hueso y un cartílago. Se constituyen como puntos de unión entre los componentes del sistema óseo, facilitando movimientos mecánicos y proporcionando elasticidad y plasticidad al cuerpo.

A su vez, la medula ósea se convierte en un tipo de tejido biológico flexible que se encuentra en el interior de los huesos largos, vertebras, costillas, esternón, huesos del cráneo, cintura escapular y pelvis. Es allí donde *s e a l o j a n* células madres hematopoyética que producen múltiples células hijas de tipo sanguíneas, llegando a generar *h a s t a* unos 500.000 millones de glóbulos rojos por día, sin contar con la generación de linfocitos como componentes del sistema inmune del cuerpo.

Realmente, el interés divino que se describe aquí va más allá del resguardo. Su rol como defensa ante las pruebas y luchas te motivará a mantenerte en movilidad activa, trabajando arduamente por tu preservación integral. Llega a *s e r* capaz de

penetrar todo el sistema, en su determinación por mostrar al mundo, que no hay nada oculto a sus ojos.

Todo queda abierto ante su presencia, como testimonio de su hechura perfecta en un ambiente de resguardo por las severas asechanzas del diablo que pudieran amenazarle. Al mismo tiempo, vitaliza y afirma todo el sistema, de tal manera que puedas moverte sin dificultad en tu experiencia diaria.

¡Qué maravilloso es Dios!

Todo lo que es capaz de hacer por ti, porque te ama con amor eterno.

Mi Oración:

“Señor, ayúdame a valorar y resguardar mi cuerpo, que glorifique y honre tu nombre”.

Tercera Parte

IMPACTO ALIMENTICIO

LA OBESIDAD EN JESURÚN

Físico

“Y Jesurún engordó y tiró coces. Engordaste, te cubriste. Dejaste al Dios que te hizo, menospreciaste al Dios de tu salvación”

Deuteronomio 32:15

Jesurún, nombre simbólico para Israel, que designa el carácter ideal de la nación como recto. Le recuerda su llamamiento como pueblo en relación al pacto y su obligación a vivir en integridad. Sin embargo, en vez de andar en armonía con lo indicado, éste se hizo ingobernable, abandonando y despreciando a su hacedor. De esta manera, observamos como la ingratitud se muestra en el hecho de que engordó, gracias a la prosperidad y abundancia que recibía de manos de Dios como su proveedor.

Probablemente, el acto mismo de engrosar queda bien detallado en el pasaje por el uso que hace de dos expresiones hebreas, tales como: “SHAMAN” cuya idea central está en el acto mismo de brillar, quizás por el uso de aceite para encender las lámparas y de forma causativa; aceitosa o grueso. Tal vocablo, podrá ser ampliado por “ABA”, el cual alude al mismo hecho de engrosar o grueso en su máxima expresión. Seguramente, lo que debió constituirse como una bendición por el cuidado divino, terminó siendo un estorbo para mantenerse equilibrado. Su actitud va más allá, cuando el autor incluye en su descripción, la figura de un animal que actúa solo para hollar y hasta patear, en un acto de desprecio a las consideraciones que había recibido.

Al notar este fatídico ejemplo, se encienden las alarmas por el alto riesgo de afecciones que es capaz de sufrir el individuo a medida que aumenta el peso. Se genera acumulación anormal o excesiva de grasa por el desequilibrio energético entre calorías consumidas y gastadas. Aquí, hacen efecto los cambios en los hábitos alimenticios unido a la poca actividad física que se arraiga por el exceso de sedentarismo. Como consecuencia, cada año mueren un mínimo de 2.8 millones de adultos por sobrepeso, predisponiendo a muertes prematura por cánceres, cardiopatías, diabetes y otras patologías alrededor del mundo.

Todo esto, se convierte en estado de alerta para ti amado lector(a). Es muy probable que en tu caminar con Dios, llegues a pervertir el manejo de las bendiciones concedidas por él. En un acto egoísta, te has apropiado de ese derecho llevándote solo a reclamar como exigencia lo que se te concede por gracia.

Para evitar cometer los mismos errores que el pueblo de antaño, requieres de mucha sabiduría para usar con criterio y buen manejo las bondades y beneficios que Dios te brinda. A su vez, te recuerda que fueron dados no solo para tu beneficio personal, sino también como medio de auxilio ante las precarias necesidades de tu entorno. Cuida siempre no perder la mirada en Dios, al punto de darle la espalda. Es hora de actuar y de vivir bajo la expresa voluntad de él en tu vida. Vive para servir y honrar su nombre sin olvidar que eres solo un instrumento en sus manos.

Mi oración:

“Señor renueva mis hábitos, formándome a tu imagen”.

HÁBITOS PERVERTIDOS

Físico

**“La comida para el estómago y el estómago para la comida, pero
Dios destruirá los dos...”
1ª Corintios 6:13**

En nuestro texto de hoy, existe una clara denuncia contra las ideas establecidas en la mente de muchos de sus lectores originales, debido al rol pervertido de sus actos por la inmoralidad sexual. Estos llegando a un nivel irracional buscan comparar en modo calificativo esta experiencia depravada con la alimentación. Sus mayores deseos van destinados a justificar sus hechos, cuando acuñan el siguiente dicho común: “COMIDA PARA EL ESTÓMAGO Y ESTOMAGO PARA LA COMIDA”.

Aquí, sus acciones impúdicas se conectan con todo lo relacionado a la glotonería. Indudablemente, sus propios excesos en desenfreno, se convierten en un claro ataque a los órganos, al destruir el curso natural de estos, ya designado por el creador. Sin embargo, por lo extenso de la temática, lo delimitare al rol del estómago en los procesos digestivos como mecanismo de mantenimiento.

Para ello, el escritor usó la palabra “KOILIA” ya sea; por su abierto interés en explicar este órgano como vacío en el sentido de cavidad, o en referencia específica al abdomen interior. Sin lugar a dudas, el autor bíblico está describiendo al estómago, aun cuando no empleé la expresión más acertada conocida como, “STOMATO”. Probablemente, su aplicación no técnica asumida en las expresiones griegas, va direccionada en un acto de censura por el mal uso y detrimento de este órgano vital.

Así, esta porción corporal cobra vital importancia por su ubicación como cámara de mezcla y almacén de los alimentos digeridos, vaciando en pequeños intervalos hacia el duodeno para lograr de esa manera desocuparse completamente varias horas después de una comida copiosa. Esto se debe a la segregación de varias sustancias que reciben el nombre de jugos gástricos, formados principalmente por ácido clorhídrico y pepsina, la cual será la enzima proteolítica que dividirá las proteínas

en fragmentos de menor tamaño, facilitando su absorción. De esa forma, los alimentos se transforman en una papilla pastosa llamada quimo, la cual, bajo procesos químicos, será inducida a la absorción y eliminación de los alimentos cuyo proceso final estarán como residuos no asimilables, convertidos en desechos.

En resumidas cuentas, el apóstol intenta llamar la atención en medio de las variadas ofertas que se presentan en un ambiente donde a lo bueno se llama malo y a lo malo bueno. Muchos, sugieren que la mayoría tienen la razón al justificar acciones distorsionadas y lo asumen como medio de prueba en su elección. Al parecer, pierden de vista cual es el propósito que Dios le ha dado a cada aspecto. Hoy, al igual que el pasado, cada individuo debe llegar a ser equilibrado, honrando a Dios en cada hábito, independientemente de los ofrecimientos mundanales como búsqueda de satisfacción desmedidas a los impulsos alimenticio o sexuales. Ambas cosas fueron creadas con un fin y deben ser usadas en un curso que no sean contrarias al diseño original. **¡Alto!** No te degrades solo para satisfacer tus necesidades. Recuerda, siempre glorificar a Dios.

Mi Oración:

“Señor ayúdame a cuidar cada órgano de mi cuerpo, en armonía con tu ley”.

CUANDO LA CONCIENCIA ASALTA

Mental

“De todo lo que se vende en la carnicería comed, sin levantar cuestión de conciencia”

1ª Corintios 10:25

Al leer nuestro texto de hoy, será fácil notar el álgido dilema al que Pablo se enfrentaba. Sin embargo, el pasaje no está escrito para darnos una tesis sobre el consumo de carne en sí mismo, y mucho menos su clasificación de productos de origen animal, independientemente de si son limpios o inmundos.

Claramente, su enseñanza queda supeditada a una cuestión de conciencia, aún si existen componentes idolátricos establecido a su alrededor. A lo mejor, muchos en su afán por sostener sus prejuicios, se condicionen al abstenerse de comprar este rubro cuando conoce con anterioridad lo que involucra. Así, el apóstol en consonancia con tal insignificancia, invita a los cristianos a comer de lo que ha sido ofrecido en las festividades, solo si ésta se vende en el mercado como alimento común. Si lo hace, este acto no será considerado como abierta participación en celebraciones religiosas y mucho menos, en el culto a las deidades.

Pero a pesar de los variados consejos dados por él, la discusión se vuelve acalorada, llevando a varios de los involucrados a escudriñar, investigar, preguntar y hasta acusar al vendedor, en abierto descrédito a la moral cristiana. De esta manera, entra en escena esta circunstancia como un fenómeno cultural/social, debido al papel que juegan los condicionantes ideológicos, en defensa de un perfil establecido que reglamenta la alimentación religiosa. Aquí se suele hacer referencia a tres cuestiones importantes quedando supeditado a la apreciación que se tenga de la misma, a partir de la elaboración, (involucrando el sacrificio de animales), conectado a la comercialización y distribución de los mismos. Todo esto se logra de acuerdo a los estándares que aseguran al consumidor que las exigencias determinadas no lo conducen a echar por tierra la integridad cristiana por su uso.

Definitivamente, el autor termina de construir su argumento como propuesta de corrección para manifestar su rechazo a tales posturas. Quizás el ambiente legalista,

diseminó criterios que lejos de mantener la unidad, propiciaban un descredito y perdida de un testimonio fehaciente que se requiere en la predicación. Parece que es más importante los prejuicios en abierta obsesión que la propia presentación del mensaje en medio de la confusión.

Qu e d a cla ro q u e de ja r de hacerlo no está en los estándares de la religión, ni se planteó como un reglamento reprobatorio para eximir de no usarlos. Sin embargo, solo hay una causa válida. Si está en relación a débiles en la fe que por su falta de comprensión pudiera convertirse en un traspie para su crecimiento y consolidación. Recuerda, la caída de mi semejante es prioridad para Dios. Si al verte, eso se convertirá en ocasión para perder su visión, abandona lo que haces. No olvides que tu libertad termina, cuando comienza la de tu prójimo. **¡Recuerda!** Ser equilibrado en todo.

Mi Oración:

“Señor, guía mi conciencia al elegir lo correcto en todo momento y lugar”

SAZONAS TUS PALABRAS

Social

“Vuestra palabra sea siempre agradable, sazonada con sal, para que sepáis como conviene responder a cada uno”

Colosenses 4:6

La palabra, construye sus bases en un claro testimonio a la declaración del mensaje, el cual llega a ser comparable con un elemento necesario en el arte culinario. Al parecer, busca demostrar cómo cambia el dialogo entre dos individuos cuando define bien lo que expresa, seleccionando las ideas oportunas en respuesta a la transmisión de la verdad a todo a aquel que lo requiera. Debido a su alto valor nutricional y por lo esencial en las comidas, hace necesario responder a la siguiente pregunta: ¿qué papel cumplirá la sal, no solo en el dialogo, sino también en la valoración dietética?

Es muy probable que el autor en un sentido de comunidad y koinonia, trasmita con esta figura la idea no solo del aspecto teórico sino también el de la praxis, al compartir con otros a la mesa, platos bien sazonados. Si esto puede inferirse, entonces será útil presentar las bondades de la sal como parte de la preparación de alimentos ricos. Sin embargo, la sal será solo necesaria en pequeñas cantidades para el funcionamiento adecuado del cuerpo, controlando el importe de agua y manteniendo el PH de la sangre. Al mismo tiempo, realza el sabor ayudando en la conservación y mantenimiento de los alimentos, mejorando la textura, terneza y estabilidad de estos.

De ser así, ella abrirá el apetito por la poca disponibilidad de moléculas de agua, en un aumento de la liberación de compuestos y sabores, altamente aromáticos. Esto se debe a la presencia de cloruro de sodio que, al ponerse en contacto con algún líquido, (en este caso la saliva), liberarán iones que estimulen esa sensación agradable. Al mismo tiempo, contribuye a la pérdida de peso gracias a las propiedades que generan la producción de jugos gástricos para la aceleración del proceso digestivo. Así mismo, fortalecerá el sistema inmunológico combatiendo con mayor facilidad diferentes virus o trastornos autoinmunes.

Piensa por un instante, ¿existirá diferencia entre una comida insípida y otro bien sazonada con sal? Obviamente. Parece difícil consumir un alimento cocido sin

ella y es uno de los elementos esenciales en la fabricación de platos gustosos. Eso significa que su carencia tiende a repeler aun a los mejores amigos. Cuanta diferencia se generaría en un dialogo si lo que dices llega a ser agradable al oído.

Su práctica nos ayudará a compartir un buen ambiente de amistad y relacionamiento con aquellos que más amamos, por el solo hecho de hablar sabiamente, como si compartieras el más exquisito plato. Ambas cosas abrirán puertas y mostrará lo que somos ante Dios. Evita toda palabra mal dicha, obscena y de doble sentido. Enriquece tu vocabulario de tal forma, que todo el que te escuche desee continuar a tu lado. Es tiempo de expresar con nuestros labios lo que Jesús ha hecho por ti, y hoy puedes lograrlo con lo que dices. Muéstrale a otros lo que él ha hecho en tu vida e invítalos a servirles con amor. Sed hoy un misionero de fe, de forma integral al compartir esperanza.

Mi oración:

“Señor, permíte que mis palabras tengan sabor para vida, para llevar la verdad del evangelio al mundo”.

¿CONDENACION O ADVERTENCIA?

Físico

Di a los Israelitas: “No comáis ninguna grasa” ...

Levítico 7:23

En el marco legal por los sacrificios, nos restringimos a aquellas estipulaciones que van destinadas a revertir el consumo de grasa en sus variadas formas. Tal perspectiva surge, a partir; de lo apreciada y seleccionada que llega a ser la carne por su nivel de grosura que ésta contenga. Por lo tanto, a pesar de la libertad concedida por Dios al sacarlos de Egipto, su pueblo avanzó en una nueva experiencia de vida con una cultura alimenticia heredada, haciéndole proclive a manifestar los padecimientos de este flagelo a costa de sus propias vidas. Tal situación motivó a la intervención divina como medio de prevención, que intenta evitar la inhabilitación enfermiza de forma temprana en los involucrados.

Gracias a la pertinencia bíblica y a los avances científicos, podemos encontrar múltiples estudios acreditados, de vigencia actual. Los tales confirman este aspecto, mostrando como el colesterol, (mayormente encontrado en grasa animal) está íntimamente relacionado con la arterioesclerosis y el bloqueo de arterias por elementos lipídicos. Sin embargo, no podemos olvidar que los ácidos grasos son esenciales para el cuerpo, escogiendo los mejores aportes encontrados en los productos de origen vegetal para su consumo. Al mismo tiempo, es preciso esclarecer cada uno de los tipos de grasas existentes, útil para su evaluación en el manejo correcto de este aporte nutricional. Una de ellas es entendida como saturadas, por su nomenclatura (LDL), el cual es considerado malo. Se encuentra en la mantequilla, queso, leche, helados, cremas y carnes grasosas junto con aceites vegetales, como el de coco y palma, los cuales son sólidos a temperatura ambiente. De estas se requieren solo el 6% de su aporte. En contraste, estarán las insaturadas (HDL), valorado como bueno. De ellas tenemos dos tipos: las mono- insaturadas que son encontradas en el aceite de canola y de oliva y las poliinsaturadas presentes en los aceites de cárcamo, girasol, maíz y soya.

En su mayoría, estos tipos de aceites vegetales se encuentran en estado líquidos al estar en su temperatura natural. Teniendo esto en cuenta, en un aspecto decisivo se requiere el balance de todos los requerimientos alimenticios, aportando la mayor calidad energética posible que proporcione el buen manejo de los esquemas químico que el cuerpo solicita. Aquí se hace entendible las recomendaciones divinas expresadas con anterioridad, quedando vigente para nuestros días.

Es posible que hoy luches con costumbres adquiridas que parecen enquistadas y que son difíciles de desarraigar. Pero si decides deshacerte de ellas, verás cuán placentero es vivir en bienestar, donde la enfermedad y las dolencias son comunes para nuestro tiempo. Esto no significa que lo que fue transmitido en cadena familiar sea bueno en sí mismo, pero si pudiera ser la razón que ocasiona tantos males en tu ser. Aférrate a Jesús, él te dará la fuerza para afrontarlas y te ayudará a cambiarlas.

Mi Oración:

“Señor restaura mis hábitos, cosechando abundantes bendiciones”

CUARTA PARTE

USO DE RECURSOS NATURALES: PRACTICAS SALUDABLES

LA ABSTINENCIA

Físico/mental

“Todo atleta se abstiene de todo. Ellos para recibir una corona corruptible, pero nosotros una incorruptible”
1ª Corintios 9:25

En el marco de renuncia a sus derechos y a la lucha por ser más efectivo, Pablo desarrolla su objetivo final en su misión planteada. Sin duda, las bases de esta decisión se fundan en su deseo de llevar a otros a Jesús, cambiando sus intereses por la motivación al desprendimiento, llegando a priorizar los detalles que necesita en su trayectoria al logro. De esta forma, el apóstol se concentra en la metáfora del perfil deportivo, cuya disciplina profesional conducirá al sometimiento voluntario, con tal de lograr tan ansiada presea.

Dicha presentación competitiva es altamente conocida por los Corintios, la cual llega a ser ampliamente valorada por sus oyentes originales debido a que cada dos años realizaban los juegos ístmicos en honor al dios Poseidón. Así, será posible distinguir la interpretación comparativa que el autor hace, con tal de impactar la mente de sus lectores al motivarlos a visualizar los riesgos, privaciones y sacrificios que un buen atleta realiza por una pasión. Sin embargo, a diferencia de las carreras deportivas, la vida cristiana no se excluye a un solo ganador, sino que todos corren para llegar a fin término. Este esfuerzo apunta no solo al alcance de una corona de laurel corruptible, sino que va más allá; al deseo por el triunfo en un ambiente de servicio intencional para glorificar a Dios. Evidentemente, este acto de renuncia a estar dispuesto a todo mostrará aspectos que en lo cotidiano serán claves para mantenerse en forma.

Un ejemplo de ella será, la imposición inhibida a no tener actividades sexuales antes de un evento deportivo, deseando conservar la fortaleza y la energía que es requerida para quemarla en el cumplimiento de la victoria y no necesariamente en la satisfacción de un deseo apasionado. Además, se cohibe por consumir grasas y otros alimentos que afecten su condición física, buscando solo aquellos que, por su valor nutricional, sea requerido para la fortaleza y el mantenimiento corporal. Necesitan también de un descanso reparador, evitando acostarse a altas horas de la

noche. Por último y no menos importante, deben adaptarse a cada ambiente y situación, privándose de comodidad y de todo lo que se perciba como inútil desperdicio.

Entonces, cada acto de templanza dará sus frutos, recibiendo con persistencia y dedicación lo aspirado. Lo que antes era imposible de hacer, llega a realizarse con todo gusto. Piensa por un instante ¿qué estás dispuesto a sacrificar por llegar a la meta? Lo haces sin protestar o simplemente es algo que se evita por amor. Es probable que lo que hoy parece difícil de abandonar sea realmente lo que te inhabilite en tu carrera cristiana. Pueden convertirse en una carga que imposibilita tu avance. Las energías que necesitas se queman rápidamente.

Pero no hay nada que temer. Solo necesitas dar un paso adelante, dejando atrás múltiples tropiezos, tus propias batallas, los malos pensamientos y aun gustos malsanos que solo te conducen al fracaso. No olvides que eres parte de la competición. La buena noticia es que todos ganan si tan solo llegan a la meta. Estoy seguro que Dios no te dejará solo y te fortalecerá hasta llevarte a cumplir su sueño en ti.

Mi Oración:

“Señor, ayúdame a ser ejemplo para otros en nuestro camino a la eternidad”.

CONSUMO DE BEBIDA ESPIRITUAL

Físico/ espiritual

“Y todos bebieron la misma bebida espiritual; porque bebían de la roca espiritual que los seguía. Y la roca era Cristo”

1ª Corintios 10:4

Basado en el caminar del pueblo por el desierto, y debido al ambiente de subsistencia y mantenimiento en el que se desarrollan los hechos, llega la oportuna manifestación milagrosa de Dios, el cual usa como medio a una roca para aportar agua abundante no solo para aliviar la sed, sino también como revelación de su presencia. De esta manera, el apóstol nos introduce en la escena que muestra a Cristo como figura de ese peñasco, el cual actúa para remediar no solo la sed física sino también la espiritual. Sin embargo, de acuerdo a lo conocido en Éxodo 17:1-7 podemos demostrar la necesidad urgente de abastecimiento diario, debido a la ausencia de agua en la realidad desértica, en tiempo de gran escasez.

Ahora, si trasladamos esta metáfora del agua a su importancia en el trabajo del cuerpo, notaremos variadas bondades: alta capacidad de traslado de nutrientes a las células, su colaboración con la digestión al eliminar residuos como desechos. Mantenimiento de los riñones sanos como valioso aporte a la hidratación constante de la piel, ojos, boca y nariz. Genera y estimula la labor de lubricación de las articulaciones y a la oportuna regulación de la temperatura y el metabolismo del cuerpo. Logra a su vez, un fuerte retraso al envejecimiento y sirve como coadyuvante en revertir las afecciones tales como: diabetes, artritis, sequedad cutánea y obesidad.

Así, no cabe duda cuan útil y necesario llega a ser el agua para el sostenimiento corporal, siendo que este libera una pérdida de unos 2/4 del volumen total de fluido, cuando desarrolla ejercicio físico y por el aumento incidente del calor solar. ¡Y no solo a esto! sino también por transpiración, orina y la respiración. Esto hará necesario el consumo recomendado de hasta 8 vasos de agua diario para hidratarse. De no ocurrir, generará deshidratación, pérdida momentánea de memoria y dificultad en enfocar la mirada en objetos específicos.

Cuanto riesgo se genera si la pérdida de líquido es desproporcionar. No te imaginas lo que pasa en tu experiencia espiritual cuando no recibimos a Cristo, el agua de vida. Es el quien ofrece la cantidad que diariamente necesitas para avanzar. Es posible que esto sea la razón a tu desánimo, pérdida de sentido de vida y aún a la separación de la comunidad de creyentes. Te has conformado tanto con lo poco que recibes al ir a la iglesia o al escuchar un sermón o cuando escuchas música cristiana, que te parece que es todo lo que requieres. Sin embargo, jamás permitas que esta condición última se forme en tu experiencia espiritual. Si tus afanes te conducen a olvidar lo importante que es Dios en tu vida, si por un instante lo pierdes de vista, el nivel de sed será tal que te conformaras con beber y saciar tu necesidad con cualquier líquido que te plantee el mundo. La carestía será tan grande que las fuerzas que requieres para elegir ya no estarán, al punto de percibir como día tras día terminará tu vigor y fortaleza espiritual, hasta llevarte a acarrear la muerte eterna. Elige hoy el agua de vida. Solo ella puede calmar tu sed.

“Búscale con ansias de la misma forma como intentas aliviar la sequedad”.

Mi Oración:

“Señor, ayúdame a consumir abundante agua para el sostén de mi cuerpo”

EL BAÑO, COMO LAVADO SALUDABLE

Físico/espiritual

“Para santificarla y limpiarla en el lavado de agua por la palabra”

Efesios 5:26

Cuando pensamos en nuestro mundo actual, notamos como el aumento desenfrenado de factores contaminantes han causado el medio ideal para la proliferación de agentes patógenos, que lejos de ser una bendición; se han convertido en la causa más letal para la masificación de enfermedades que afectan la salud. Sin embargo, ocurre de forma continua como el cuerpo por catabolismo genera la erradicación de toxinas a través de fluidos como sustancias, altamente perjudiciales para el mantenimiento del mismo. Esto hace necesario el uso del baño como un medio de purificación, limpieza y preservación en un ambiente de bienestar óptimo.

Así, cuando es aplicado como medio terapéutico, se logra variados beneficios, entre ellos: Los baños con agua caliente estimulan el trabajo de tus vasos sanguíneos, generando una gran mejoría en el dolor de las piernas y la fatiga mental. Sirve, además como terapia de relajación. Combate el insomnio y regulan la presión arterial. Puede mantener una piel más saludable. También ayuda a combatir la depresión y la ansiedad y estimula las defensas al ayudar en la producción de glóbulos blancos.

Estos y muchos más son los aportes que recibimos al mantener hábitos correctos de higiene, facultando al cuerpo para adaptarse a los diferentes medios y entornos de forma saludable. De ahí que, en vuestro texto de hoy declaramos este detalle que nos traslada a pensar en la obra de pureza, santidad y reforma que la iglesia recibe por la palabra. Fue tan fuerte su necesidad, que llegó a ser tan primordial estipular un ritual para lograrlo, a partir del bautismo por agua y por el Espíritu Santo. Es posible que esté hablando para una persona que logró aplicar el acto litúrgico al bautismo, pero no consigue erradicar las suciedades que se propagan a diario. Le parece que los medios maléficos y los ataques del Diablo son tan difíciles de lidiar que ha pensado en abandonar la lucha. No digo con esto, que

nuestra victoria se fundamenta en vuestros actos. Si fuera así, Dios no los considerara como trapos de inmundicia en su incapacidad por justificarte ante él. Solo su presencia logra lo que parece imposible, trabajando en la erradicación diaria del pecado, visto como mancha en vuestra vestidura, que parece dificultoso de eliminar. No queda dudas, que son muchas las maneras en que puedes ensuciarte, aun cuando intentas evitar a toda costa que esto no se manifieste en ti.

Sin embargo, no hay porque desanimarse. La solución la presentó Jesús en su palabra en espera de ser aplicada en tu propia vida no solo por la constancia en los hábitos frecuentes al uso del baño físico sino también al lavado por la palabra que llega a ser tan fundamental para estar de continuo habilitado. No importa que circunstancias estés pasando, tu desarrollo espiritual crecerá y te preparará para el encuentro con nuestro Dios. Este es mi deseo y espero que también sea el tuyo.

Mi Oración:

**“Señor, báñame cada día y logra terminar lo que
empezaste en mí”.**

EL DESCANSO, COMO SUEÑO REPARADOR

Físico/mental

“Por tanto, no durmamos como los demás, sino vigilemos y seamos sobrios”

1ª Tesalonicenses 5:6

En un mundo en donde el exceso de trabajo, los altos niveles de estrés y la multiplicidad de necesidades, ya sean; económicas, laborales y sociales han conllevado al ser humano a un rol desenfrenado por cumplir sus tareas sin un correcto ambiente de descanso. Es aquí, donde es necesario y clave el ambiente de reposo y sosiego para reparar las fuerzas energéticas que requerimos para avanzar. Pero, nos parece interesante ver como el apóstol estimula a sus lectores a no dormir como los demás, sino a velar y ser sobrios. ¿Puede este pasaje estar en abierto rechazo al uso del sueño como un mecanismo de reposo? ¿Que está en juego en este texto?

Para comprenderlo, necesitamos evaluar dos palabras griegas: la primera KADSEUDO, implica el acto de dormir como medio para el descanso, o como respuesta al agotamiento excesivo. La segunda expresión es GREGOREUO, la cual denota el proceso de mantenerse despierto, en guardia como lo haría un vigilante que está a cargo de los bienes de su amo y al cual se le ha encargado esa gran responsabilidad. Quizás, la indicación del texto está más referida a la aptitud de quién patrulla, debido a que otros se han relajado y aún hasta embriagado, perdiendo su discreción y su sano juicio al momento de desarrollar eficazmente su labor. Llegan a ser capaces de dormir a placer, descuidando su deber en lo que se le ha facultado.

No obstante, el mismo Dios como creador delimitó un tiempo para todo, incluyendo periodos de descanso como acto de tregua. Allí el cuerpo renueva fuerzas. Hasta su capacidad mental se vuelve lúcida para enfrentar las pruebas al día siguiente. En efecto, lo que el apóstol intenta presentar en su premisa va más allá de lo que haces. Está en juego los ideales de Dios para sus discípulos al mantenerse en guardia como lo hace quién vigila, sin olvidar que los maleantes o circunstancias externas pueden acaecer en cualquier momento. No se trata solo de dejar de pernoctar

plácidamente para cuidar de los objetos que quizás no sean suyos. Su verdadero valor es manchado cuando pierde de vista sus propias responsabilidades y tareas.

Con equilibrio hace del sueño el medio por el cual recibirá variados beneficios para su salud, entre los cuales están: Incrementa la creatividad logrando que la memoria funcione a la perfección, ayuda a perder peso, protege el corazón, reduce la depresión, ayuda a pensar con claridad, a tener mejores reflejos y a concentrarse mejor. Permite, además, estar motivado, alerta y participativo.

De esta manera, quien está presto en todo momento quedará mejor habilitado para enfrentar cualquier ataque. Nada lo encuentra desapercibido ni lo sorprende en la lucha. Llega a vitalizar su capacidad corporal para lograr mantenerse en guardia como eficiente en el cumplimiento de su rol. Por eso, hoy más que nunca necesitas dormir lo requerido por el cuerpo, sin olvidar la faena que se te ha encomendado. Puedes así, hacer una cosa sin dejar de hacer la otra. Proponte hoy a lograrlo con su ayuda.

Mi oración:

“Señor, ayúdame a tener mejores hábitos de descanso, cumpliendo la misión”.

¿EL EJERCICIO CORPORAL SERÁ DE POCO VALOR?

Físico

“Porqué el ejercicio corporal es de poco valor, pero la piedad aprovecha para todo, con promesas de esta vida y la venidera”

1ª Timoteo 4:8

El contexto que encierra el texto de hoy, compara el aprovechamiento genuino entre la piedad práctica y los hábitos en el ejercicio físico. Por lo tanto, cuando Pablo construye su tesis argumentando que el entrenamiento, (del griego GUMNASIA); aporta poco o nada a la fortaleza espiritual requerida, su postura cobra valor. Evidentemente, el uso de la expresión, (EUSEBEIA) formula y mantiene la visión de altruismo práctico por el evangelio, que lo motiva a reverenciar a Dios. Llega de esta manera, a convertirse en el más beneficioso de los ejercicios de provecho. Aporta a su vez, un mensaje que transmite seguridad divina como demostración que lo que viene será mejor. Ahora ¿Indica ésta hipótesis que el ejercicio es de poco valor? ¿Tiene más importancia el desarrollo espiritual que la práctica del ejercicio físico?

Claramente el pasaje coloca a ambas cosas en su lugar, mostrando el valor de las prioridades sin olvidar los excedentes. Aunque sean muy importantes, deben estar en conformidad con el propósito divino. Al parecer, había en la iglesia de Corintios personas que priorizaban el ejercicio deportivo más allá de su encuentro personal con Dios, llegando al extremo de dedicar todo su tiempo, habilidades, facultades y talentos a la mayordomía deportiva, por encima del adecuado lugar que debe tener Dios en su propia vida.

Así el autor indica los resultados de vivir en armonía con la virtud, aportando a su existencia una fortaleza sin igual como contribución a la entrega que por decisión propia éste ha ejercido. Al hacerlo de esta manera, su presente queda asegurado y aún en el futuro no hay nada que temer. Significa que toda vuestra confianza y motivación pasan a un segundo plano para ser cambiadas al experimentar de forma evidente la obra de Dios en su corazón. Solo así, con equilibrio y valores claros posicionaras en el lugar adecuado al salvador y harás de él tú más grande interés.

Lograrás marcar la diferencia y te convertirás en un testimonio fidedigno de lo que Dios puede hacer cuando te entregas en sus manos. Esto no equivale como licencia que te convierte en un acérrimo condenador de aquellos a quienes les parece fundamental el ejercicio. Lo que se busca es que cada individuo haga una cosa sin dejar de hacer la otra. Ambas son notables y su utilidad no se puede perder de vista.

Hoy te invito a entrenar más, a crecer más, pero sobre todo que prevalezca en tu vida un plan diario espiritual, conduciéndote con mesura hasta llegar al final del camino. Hoy más que nunca la victoria está asegurada y nuestro mayor logro está cada día más cerca. Apreciado lector(a), planifica no solo tus hábitos espirituales sino también una rutina de ejercicios diario. Estoy convencido que juntos pueden complementarse en el desarrollo integral del ser.

¿Te gustaría disfrutar de esta grata experiencia? Es hora de experimentarlo.

Mi oración:

Señor, ayúdame a marcar mis prioridades y a crecer con fe en la gracia de Dios.

EL AIRE, COMO ALIENTO DE VIDA

Físico/ espiritual

“Toda la escritura es inspirada por Dios, y es útil para enseñar, reprender, enmendar e instruir en Justicia” ...

2ª Timoteo 3:16

Cuando estudiamos las variadas reglas hermenéuticas como parte de un estudio interpretativo de la Biblia, es posible toparnos con la inspiración. Esta última incluye el rol de Dios en la transmisión de su mensaje. Sin embargo, ¿qué significa realmente inspirada? ¿Existirá alguna relación de esta expresión, con el sistema estructural de salud física como espiritual?

Ciertamente, la palabra original usada es “DSEOPNEUSTOS”, cuyo significado primordial es: respirada de Dios o alada por Dios. Ambas en un acto de soplar para dar vida, nos recuerda evidentemente los hechos de Dios al formar al hombre, siendo éste creado como figura de barro. Hasta aquí, es un cuerpo inerte sin vida, haciendo necesario el soplo de Dios en su nariz, aportando aliento de vida que lo faculta para ser declarado, un ser viviente. (Génesis, 2:7)

De ser así, podemos concluir que el medio que Dios tiene para insuflar o reanimar de forma cardiopulmonar, aún en individuo que por su condición han sido señalados como graves espiritualmente. Tal manejo como herramienta médica divina se manifiesta hoy, gracias a la revelación oportuna de las Escrituras como muestra de su renovación en el corazón o como testimonio de su nueva creación. El propósito al aplicarlo no fue presentado solo para reavivar, sino también por su provisión en un nuevo panorama para la educación, corrección, formación y desarrollo del individuo. Sin embargo, también nos recuerda cuán importante es el aire que respiramos para vivir, dándonos los siguientes resultados:

Debido a nuestra composición de carbono, hidrógeno, oxígeno y nitrógeno como presentes en el aire, es posible lograr un mejor desempeño corporal. Contiene un gran porcentaje de vapor de agua, útil para la liberación del estrés y la ansiedad. Aporta amplios beneficios a la oxigenación celular y proporciona mayor vitalidad al punto de estimular el sistema inmunitario. Por consiguiente, son los regalos que brinda el aire para la vida, haciéndole imprescindible y muy esencial.

Esto queda confirmado, especialmente en pandemia por covid 19, debido al consumo incesante de oxígeno envasado en bombonas. El nivel de gasto es exorbitante no por su costo individual sino por la cantidad que este llega a ser requerido, hasta su recuperación. Imagínate tener que adquirir de por vida esta herramienta para poder conservar la vida.

No obstante, la buena noticia es que este vital elemento es concedido gratuitamente y no por eso debe ser malgastado. ¿Qué pasaría si cada uno de los lectores, tiene en cuenta lo necesario que es el aire para la existencia? ¿Sería capaz de mantener una relación de intimidad y encuentro genuino con la palabra revelada, de la misma forma como lo es con el soplo de vida? Si es así, dejará que su voluntad no se interponga al soberano propósito de Dios, hasta apreciar los grandes milagros renovadores de fe como manifestación del poderoso acto, cuyo hecho se convierte en realidad como nuevo génesis, cuando llega a estar cumplida en cada individuo.

Es mi esperanza que juntos busquemos la presencia de Dios, tan cierto como es nuestra necesidad de respirar.

Mi Oración:

Señor, sé mi aliento de vida y ayúdame a ser renovado.

AGRADECIMIENTOS:

Primeramente, a Dios por colocar en mi corazón el deseo de elaborar este material, que puede ser útil para el desempeño de un discipulado efectivo en tiempos de pandemia. Al Pr. Luis Farfán, por motivarme en la prosecución de este proyecto como parte de una iniciativa pertinente. También, a mi amigo y hermano, Admón. Lino Atacho por las valoraciones y consejos en el desarrollo de este material. A la hna. Graciela Córdoba y Alida Meléndez por sus valiosas recomendaciones en la redacción y edición del trabajo. Además de la Lic. en enfermería Vanessa Gómez y al Dr. En medicina René Ali, por su revisión en el contexto médico, aportando variadas sugerencias.

También a la hermana Liliana de Andara por el ánimo y motivación al apreciar el material y mostrar un gran interés en desear la obra. Esto se une también con lo presta que fueron al leer y sugerir acerca de este manuscrito.

A mi esposa e hijos por su ánimo y paciencia que sirvió de gran apoyo para terminar esta obra. A todos mis amigos y conocidos que colaboraron en la escogencia de la portada final que hoy disfrutan en este ejemplar. A todos mil gracias.

