



GC |
MAYORDOMÍA



se tu UNA

Bendición

ESPECIAL DE MAYORDOMÍA LAS 4 T · 03 TEMPLO

Mayordomía de la salud

Cuidando el templo de Dios

Pr. Jairo M. Nízio · Departamento de Salud de la Unión Central Brasileña

“¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual tenéis de Dios, y que no sois vuestros? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios.”

1 CORINTIOS 6:19-20

ESTRUCTURA DEL MENSAJE

- | | |
|---|---------------------------------------|
| 01 Nuestro cuerpo le pertenece a Dios | 06 Salud para servir |
| 02 El cuerpo es templo del Espíritu Santo | 07 La salud y el evangelio |
| 03 Dios desea el bienestar de toda la persona | 08 Mayordomía de la mente |
| 04 Principios sencillos para una vida sana | 09 Jesús debe permanecer en el centro |
| 05 Prevenir también es mayordomía | — Conclusión, llamado y oración |

Introducción

La mayordomía cristiana es administrar con fidelidad lo que le pertenece a Dios. Normalmente pensamos en el tiempo, los talentos y los recursos, pero la salud también hace parte de esa responsabilidad. El cuerpo es un regalo del Creador y debe cuidarse para que podamos vivir, servir, trabajar y cumplir mejor la misión que Él nos confió.

01 Nuestro cuerpo le pertenece a Dios

Pablo enseña que no nos pertenecemos: fuimos comprados por precio. Por eso, nuestros hábitos también hacen parte de la vida espiritual. Cuidar la alimentación, el descanso y la actividad física, y dejar las prácticas que hacen daño, no es solo un asunto de apariencia o de longevidad; es una expresión de responsabilidad delante de Dios.

“No nos pertenecemos. Hemos sido comprados a un precio elevado, a saber, los sufrimientos y la muerte del Hijo de Dios.”

ELENA G. DE WHITE · Consejos sobre la salud, p. 43

02 El cuerpo es templo del Espíritu Santo

En 1 Corintios 3:16-17 el creyente es presentado como templo de Dios. Eso nos invita a tratar el cuerpo y la mente con respeto. Sin embargo, el mensaje de salud no es un medio de salvación. Somos salvos por la gracia de Cristo; como respuesta a esa gracia, procuramos administrar con sabiduría la vida que recibimos.

“La verdadera religión y las leyes de la salud van mano a mano.”

ELENA G. DE WHITE · Consejos sobre la salud, p. 443

PREGUNTA PARA REFLEXIONAR

Si Jesús es el Señor de mi vida, ¿también es Señor de mis hábitos?

03 Dios desea el bienestar de toda la persona

“Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como prospera tu alma.”

3 JUAN 2

La Biblia presenta una visión integral de la persona. Jesús enseñaba, predicaba, consolaba y sanaba (Mateo 9:35). Así, el mensaje cristiano de salud no debe ser una lista de prohibiciones, sino una invitación a la restauración, al equilibrio y a una vida más útil en el servicio de Dios.

04 Principios sencillos para una vida sana

“El aire puro, el sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen alimenticio conveniente, el agua y la confianza en el poder divino son los verdaderos remedios.”

ELENA G. DE WHITE · El ministerio de curación, p. 89



Alimentación equilibrada — “Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios” (1 Corintios 10:31). Escoger con equilibrio y evitar los excesos también es mayordomía.



Agua — esencial para la vida y para el funcionamiento del organismo. Jesús también usó el agua como símbolo de la vida espiritual (Juan 7:37).

- 
Ejercicio — 1 Timoteo 4:8 reconoce el valor del ejercicio corporal, aunque destaca el valor superior de la piedad. El movimiento regular ayuda a conservar la salud.
- 
Aire puro y luz solar — elementos naturales que, bien usados, hacen parte de un estilo de vida saludable.
- 
Descanso — Jesús les dijo a sus discípulos: “Venid vosotros aparte... y descansad un poco” (Marcos 6:31). Descansar bien es necesario, y el sábado refuerza el principio del descanso y de la confianza en Dios.
- 
Temperancia — significa rechazar lo que hace daño y usar con equilibrio lo que es bueno.
- 
Confianza en Dios — “Fíate de Jehová de todo tu corazón” (Proverbios 3:5). Nuestra confianza final no está en los métodos, sino en el Creador.

“La verdadera temperancia nos enseña a abstenernos por completo de todo lo perjudicial, y a usar moderadamente lo que es saludable.”

ELENA G. DE WHITE · Patriarcas y profetas, p. 545

05 Prevenir también es mayordomía

“Es mucho mejor prevenir la enfermedad que saber tratarla una vez contraída.”

ELENA G. DE WHITE · El ministerio de curación, p. 89

Muchas veces valoramos la salud solo cuando empieza a faltar. La buena mayordomía nos enseña a actuar antes: cultivar hábitos saludables, hacer acompañamiento profesional cuando sea necesario y no aplazar cuidados importantes. Eso no significa culpar a quien se enferma. Las enfermedades pueden tener muchas causas, incluso factores genéticos, infecciosos, ambientales y otros que están fuera del control de cada persona. El mensaje cristiano de salud debe ir acompañado de compasión, equilibrio y esperanza.

06 Salud para servir

“Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, que es vuestro culto racional.”

ROMANOS 12:1

El objetivo de la salud cristiana no es simplemente vivir más, sino estar en mejores condiciones para amar y servir. Necesitamos fuerzas para cuidar a la familia, trabajar, estudiar, ayudar al prójimo y participar en la misión de la iglesia. Así, la salud deja de ser solo un interés personal y se convierte en un instrumento de servicio.

La salud no es la meta final; es un recurso que se puede poner al servicio de Dios y del prójimo.

07 La salud y el evangelio

En los escritos de Elena G. de White, la reforma pro salud aparece unida a la misión de la iglesia. No debe reemplazar el evangelio, sino acompañarlo. Cristo es el modelo: se acercaba a las personas con compasión, atendía sus necesidades, restauraba vidas y llevaba a hombres y mujeres a Dios. La iglesia puede seguir el mismo principio, uniendo la enseñanza bíblica, el cuidado, la prevención y el servicio.

08 Mayordomía de la mente

“Por lo demás, hermanos, todo lo que es verdadero, todo lo honesto, todo lo justo, todo lo puro, todo lo amable, todo lo que es de buen nombre; si hay virtud alguna, si algo digno de alabanza, en esto pensad.”

FILIPENSES 4:8

También necesitamos cuidar lo que alimenta nuestros pensamientos. Los contenidos, las conversaciones, las preocupaciones, el exceso de pantallas y la falta de descanso pueden afectar nuestro equilibrio. Separar tiempo para la oración, la Biblia, la familia, la naturaleza, un buen sueño y relaciones sanas hace parte del cuidado integral.

09 Jesús debe permanecer en el centro

“Yo he venido para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia.”

JUAN 10:10

Existe el peligro de convertir la salud en motivo de orgullo o de juicio. Podemos conocer muchos principios y, aun así, perder de vista a Cristo. La alimentación, el ejercicio y los demás hábitos son importantes, pero no reemplazan al Salvador. La verdadera reforma debe producir humildad, dominio propio, amor y mayor disposición para servir.

Conclusión: toda una vida en el altar

Dios nos confió un instrumento precioso: la vida. Tal vez hoy sea necesario mejorar la alimentación, empezar una actividad física adecuada, tomar más agua, organizar el descanso, dejar un hábito dañino, cuidar la mente o buscar una valoración profesional para algo que se ha venido aplazando. Los cambios duraderos pueden empezar con decisiones pequeñas, conscientes y constantes, acompañadas de oración y confianza en Dios.

LLAMADO

La pregunta final es: “¿Qué estoy haciendo con el cuerpo, la mente, el tiempo y la vida que Dios me confió?” La invitación de Romanos 12:1 es presentarle a Dios todo nuestro ser. Podemos entregarle nuestros hábitos y pedirle sabiduría para cuidar el templo del Espíritu Santo.

“Cuidar la salud es administrar con fidelidad la vida que Dios nos confió.”

**ORACIÓN FINAL**

Señor nuestro Dios y Padre, te damos gracias por el regalo de la vida. Reconocemos que te pertenecemos. Danos sabiduría, equilibrio y dominio propio para cuidar el cuerpo y la mente. Ayúdanos a dejar lo que nos hace daño y a cultivar hábitos que fortalezcan nuestra vida física, mental y espiritual. Que la búsqueda de la salud nunca tome el lugar de Cristo, sino que nos capacite para servirte mejor. En el nombre de Jesús. Amén.

Textos clave para la presentación

1 Corintios 6:19-20	el cuerpo como templo del Espíritu Santo.
1 Corintios 10:31	glorificar a Dios también al comer y al beber.
Romanos 12:1	presentar el cuerpo en sacrificio vivo.
3 Juan 2	salud y bienestar integral.
Filipenses 4:8	el cuidado de los pensamientos.
Marcos 6:31	la importancia del descanso.