

Transformado en Mi Salud Física

Día 8

¿Acaso no saben que su cuerpo es templo del Espíritu Santo, quien está en ustedes y al que han recibido de parte de Dios? Ustedes no son sus propios dueños; fueron comprados por un precio. Por tanto, honren con su cuerpo a Dios.

1 Corintios 6:19-20 (NVI)

Nuestra cultura nos dice que tu cuerpo te pertenece. Es de tu propiedad para que lo uses como quieras, mientras no dañes a nadie más. Como resultado de esto, nuestros cuerpos se han vuelto objeto de adoración, y los usamos para nuestra profunda necesidad de placer, felicidad o éxito. Así que, nuestra cultura nos dice que nuestro cuerpo es para auto adoración.

La Biblia confronta radicalmente este tipo de pensamiento acerca de tu cuerpo. De acuerdo con Dios tu cuerpo no es de tu propiedad. Pertenece a Dios. *“Fuiste comprado por un precio.”* Él creó tu cuerpo y Él ha redimido tu cuerpo. Él pagó un alto precio por nuestro cuerpo al enviar a su único hijo a la cruz. Jesús murió corporalmente, resucitó para que tu pudieras tener redención corporal.

El hecho de que tu cuerpo pertenece a Dios tiene implicaciones profundas. Como seguidores de Cristo, rechazamos la creencia cultural de que nuestros cuerpos son para auto adoración. Sin embargo, esto no significa que ignoremos la importancia del cuidado de nuestro cuerpo. Puede que no seamos propietarios, pero si mayordomos de nuestro cuerpo.

Administramos nuestros cuerpos porque son templos diseñados para adorar a Dios. Esto significa que la función principal de nuestro cuerpo es la de adoración. Pablo además, revela esta representación del cuerpo en Romanos 12:1 (NVI) cuando dice, *“Por lo tanto, hermanos, tomando en cuenta la misericordia de Dios, les ruego que cada uno de ustedes, en adoración espiritual, ofrezca su cuerpo como sacrificio vivo, santo y agradable a Dios.”* Se nos ruega ofrecer nuestros cuerpos al Creador para su gloria y su propósito.

- **¿Qué escuchaste?**
- **¿Qué piensas?**
- **¿Qué vas a hacer?**
- **Ahora habla con Dios . . .**

Transformado en Mi Salud Física

Día 9

Pero él me dijo: “Te basta con mi gracia, pues mi poder se perfecciona en la debilidad”.
2 Corintios 12:9 (NVI)

Todos tenemos debilidades. Pablo usa una metáfora para recordarnos cuán frágil somos, *“Tenemos este tesoro [el evangelio] en vasijas de barro”* (2 Corintios 4:7 NVI).

Como vasijas de barro, nosotros nos rompemos bajo presión, experimentamos fisuras y algunas veces fallamos completamente. Increíblemente, hay beneficios en tu debilidad.

Conoces la historia de Pablo. Él tenía constantemente problemas desconcertantes. Él le preguntó a Dios tres veces que le quitara su enfermedad. Dios se reusó, diciendo, *“Te basta con mi gracia, pues mi poder se perfecciona en la debilidad”* (2 Corintios 12:9 NVI).

Así que, hay **tres promesas para tener en mente sobre las debilidades:**

Primero, **El poder de Dios está presente en nuestras debilidades.** No te resistas o te resientas de tus limitaciones. Pablo se convirtió en el más grande erudito y misionero de la iglesia mientras enfrentaba sus enfermedades.

Segundo, **Dios trabajó a través de su debilidad para completar su tarea.** Deja que las debilidades físicas, emocionales, psicológicas y espirituales sean parte del plan providencial de Dios para tu vida. Algunos dicen que las cartas de Pablo nunca se hubiesen escrito si él no hubiese estado doblemente limitado, en su salud y encarcelado.

Y finalmente, **Dios permite limitaciones para que se conviertan en bendiciones disfrazadas.** Pablo fue inspirado a decir, *“Porque cuando más débil me siento es cuando más fuerte soy”* (2 Corintios 12:10 TLA). Pablo nunca se hubiese convertido en un gran comunicador del evangelio si se hubiese distraído con otras cosas. **Su dolor físico lo hizo completamente dependiente de Dios.**

Tus limitaciones son oportunidades para confiar más en las promesas de Dios, y para tener una mayor dependencia de Él. **Entre más insuficiente eres, mayor relevancia tiene la gracia.**

- ¿Qué escuchaste?
- ¿Qué piensas?
- ¿Qué vas a hacer?
- Ahora habla con Dios . . .

Transformado en Mi Salud Física

Día 10

Él fortalece al cansado y acrecienta las fuerzas del débil. Aun los jóvenes se cansan, se fatigan, y los muchachos tropiezan y caen; pero los que confían en el Señor renovarán sus fuerzas; volarán como las águilas: correrán y no se fatigarán, caminarán y no se cansarán.
Isaías 40:29-31 (NVI)

¿Alguna vez te has sentido como si ya hubieses tenido suficiente? ¿Has tenido un día donde sentías que no podías continuar? Tal vez estás físicamente agotado por enfermedad o estrés y has tenido que salir de la cama por la mañana. O, tal vez eres irremediamente adicto a algo y sientes que nunca tendrás la fuerza para superarlo.

Podría ser que estés luchando con depresión o ansiedad y cada día lo sientes como una tarea. **Tal vez has sentido que te quieres dar por vencido.**

Si ese eres tú, lee este versículo nuevamente. Mira la promesa que contiene: *“Pero los que confían en el Señor renovarán sus fuerzas; volarán como las águilas: correrán y no se fatigarán, caminarán y no se cansarán.”*

Cuatro veces el versículo nos dice que Dios hará algo por nosotros. No que tal vez, o quizás, o podría o que probablemente será, sino, que **hará**. Este versículo está lleno de promesas para nosotros si ponemos nuestra esperanza en el Señor. Esperar en el Señor significa confiar en que Dios tiene un plan para tu futuro y que va a funcionar.

Cuando la situación parece sin esperanza, tienes que poner tu esperanza en Dios y en Su plan.

Si hoy estás desgastado, pon tu esperanza en el Señor. Pídele que renueve tus fuerzas. Pídele que trabaje en Su plan para tu futuro —el plan que va a funcionar. Y mientras lo haces, Él promete darte la fuerza física para elevarte por encima de las cosas que te están oprimiendo.

- **¿Qué escuchaste?**
- **¿Qué piensas?**
- **¿Qué vas a hacer?**
- **Ahora habla con Dios . . .**

Transformado en Mi Salud Física

Día 11

Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.

Filipenses 4:13 (RVC)

La gente grandiosa que ha sido usada por Dios, son solamente personas comunes y corrientes con una cantidad extraordinaria de determinación. Simplemente no saben cómo darse por vencidos cuando las cosas se ponen difíciles. ¿De dónde sacan este tipo de fuerza interior? Su fuerza proviene de una creencia profundamente arraigada, *“Todo lo puedo en Cristo que me fortalece.”* Su fe les impulsa más allá del desaliento y el miedo en la vida que Dios quiere que vivan — una vida totalmente dependiente del poder de Dios, no del suyo propio.

¿Qué se necesita para desalentarte en tu compromiso con la salud física? ¿Es cuando las cosas no salen bien? ¿Qué hay de no alcanzar tus objetivos? ¿Tal vez es no tener la fuerza para ver las cosas a través de su culminación?

Muchas veces nos desanimamos porque estamos viviendo en nuestras propias fuerzas. Nuestra fuerza y energía tienen limitaciones. Nuestra determinación emocional y mental puede durar mucho tiempo. La fuerza de voluntad te puede llevar lejos antes de que acabe. Pero el poder de Dios es ilimitado; siempre disponible cuando lo necesites. Hay sólo un pequeño problema: este poder no es automático. Se requiere un acto de fe llamada rendición.

Con el fin de ser infundido con la fuerza de Dios, primero debes reconocer tus limitaciones. Debes admitirle a Dios que lo necesitas. Una entrega total significa completa dependencia de Él día a día, momento a momento. Al igual que un bebé recién nacido es completamente dependiente de su madre para todo, **Dios quiere que seas completamente dependiente de Él en todas tus necesidades.**

Una vez que te has rendido y admitido tu necesidad, debes pedir a Dios por Su fuerza y confiar en Él para ser liberado. Dios no te dará toda la energía que vas a necesitar durante todo un año a la vez, pero te dará energía para el mañana cuando llegues ahí.

Cuando sientes que te estás quedando vacío y listo para tirar la toalla, toma de la fuente del poder de Dios. Supera el desaliento y da un paso en fe, confiando en que Dios puede darte todo lo que necesitas para ese día.

- **¿Qué escuchaste?**
- **¿Qué piensas?**
- **¿Qué vas a hacer?**
- **Ahora habla con Dios . . .**

Transformado en Mi Salud Física

Día 12

Dios no nos ha dado un espíritu de temor y timidez sino de poder, amor y autodisciplina.

2 Timoteo 1:7 (NTV)

La autodisciplina no viene de ti mismo. Viene de Dios. Todos atravesamos momentos de duda, cuando las cosas que sabemos que son verdad nos parecen dejar con más preguntas que respuestas.

Hay momentos en nuestras vidas donde sentimos miedo. Hay momentos donde vemos hacia el futuro y nos llenamos de preocupación. Muchas veces vemos esa situación difícil y no sabemos cómo la vamos a atravesar. Pero hay una manera. Cuando tú y yo nos sentimos impotentes ante esas situaciones, cuando sentimos miedo de lo que está por venir, cuando nuestra “perseverancia” no alcanza, Dios está dispuesto a darnos el poder que nos falta. El valor para enfrentar un miedo no viene de nosotros, viene de Dios.

La capacidad para seguir adelante cuando los tiempos se ponen difíciles viene de confiar en Dios, no de confiar en nosotros mismos. El poder mantener un nuevo hábito como la dieta o el ejercicio, o de dejar un mal hábito o adicción no viene de nosotros, sino que viene de volverse a Dios y pedirle a Él el poder para ver a través de nuestras convicciones.

Si hoy estás pasando en medio de un momento difícil, si ves algo en el futuro que te atemoriza, si hay algo en el horizonte que parece incierto, **vuélvete a Jesús y pídele el poder de tener fe.** Pídele que te dé valor. Pídele que te dé la libertad para enfrentar tus miedos.

Si estás tratando de iniciar un buen hábito, o de dejar un mal hábito, pídele a Él la autodisciplina para hacerlo.

- **¿Qué escuchaste?**
- **¿Qué piensas?**
- **¿Qué vas a hacer?**
- **Ahora habla con Dios . . .**

Transformado en Mi Salud Física

Día 13

No seas sabio a tus propios ojos, teme al Señor y apártate del mal. Será medicina para tu cuerpo y refrigerio para tus huesos.

Proverbios 3:7-8 (NVI)

El temor del Señor es un tema que se repite en todo el libro de Proverbios. Leemos en Proverbios 9:10 (NVI), *“El comienzo de la sabiduría es el temor del SEÑOR.”* Reverencia y respeto por Dios son el principio de la sabiduría. Si piensas que de alguna manera vas a desarrollar la sabiduría para tomar decisiones en la vida sin el temor del Señor, estás engañándote a ti mismo.

¿Qué significa el temor de Dios? Temer a Dios significa que amas lo que Él ama y odias lo que Él odia. Esto significa que aprecias lo que Él es y haces lo que Él dice. Temer a Dios significa que pides su consejo y no sólo dependes de ti mismo. Temer a Dios es tratarlo con reverencia, respeto y admiración.

La otra opción es la de ser *“sabio a tus propios ojos.”* Esto significa que, en lugar de depender de Dios, reverenciarlo y respetarlo, confías en ti mismo. Esto significa que crees que sabes más. En última instancia, se trata de orgullo. Es la creencia de que tú eres Dios. Proverbios nos dice que este tipo de pensamiento es una tontería.

Lo que esto significa es que todos los esfuerzos deben comenzar con un temor de Dios en lugar de confiar en tu propio ingenio y recursos. En todas las decisiones y acciones de la vida debes comenzar con Dios. ¿Qué significa esto en la práctica? Si deseas la salud física, comienza con Dios antes que con tu propia sabiduría. Inicia, confiando, escuchando y dependiendo de la dirección de Dios en tu búsqueda de la salud física. No comiences con tu propia estrategia y solución. **Comienza con Dios.**

- ¿Qué escuchaste?
- ¿Qué piensas?
- ¿Qué vas a hacer?
- Ahora habla con Dios . . .

Transformado en Mi Salud Física

Día 14

Estoy convencido de que Dios empezó una buena obra entre ustedes y la continuará hasta completarla el día en que Jesucristo regrese.

Filipenses 1:6 (PDT)

¡No te Rindas!

Estoy completamente seguro de que la mayoría de nosotros hemos tratado de iniciar una dieta de vez en cuando –y hemos fracasado tremendamente. El primer día nos va muy bien –hasta la hora del almuerzo. Entonces, empezamos a dudar, porque el cerebro está dando argumentos convincentes para dejar la dieta y seguir el impulso del buen apetito.

“¡Estás trabajando muy duro! ¡Tienes que comer para mantenerte con fuerzas!” “¡Mira que deliciosa comida! Alguien se esforzó mucho en hacerla. ¡No podemos ofenderlos! ¡Come!” “¡Te mereces un buen trato! La gente no se da cuenta de lo mucho que haces. ¡La vida es muy breve!”

Es fácil rendirse en la vida. Y es más fácil darnos una buena razón para claudicar. Nos iniciamos en la vida cristiana con las mejores intenciones. Decimos, “Puedo hacerlo”. Ese es el primer error. El versículo anterior me dice que es Dios quien está trabajando en mí. Así que ... deja que ¡Dios obre en vosotros!

Luego, nos lanzamos a la vida cristiana con un fervor inhumano. “¡Puedo hacer esto si yo me esfuerzo lo suficiente!” No, no, te equivocas otra vez. Nuestra confianza debe venir de saber que es Dios quien está poniendo todo el esfuerzo. Así que pon toda tu fe en Él.

Entonces, nos decimos, “Voy a hacerlo... Voy a hacerlo...” Muy pronto, estaremos atrás donde empezamos y preguntándonos qué salió mal. Bueno, nos olvidamos de que es Dios quien completará la vida, de tal manera que algún día estarás de pie victoriosamente ante su trono. Así que... **dale el control de tu vida a Dios hoy mismo.**

Si se trata de tu dieta, tu familia o se trata de dejar un mal hábito, ¡no te rindas! Porque **¡Dios nunca se rendirá contigo!** Si Dios comienza algo, Él nunca se detendrá hasta que su obra esté perfectamente completa. ¡Es decir tú!

- ¿Qué escuchaste?
- ¿Qué piensas?
- ¿Qué vas a hacer?
- Ahora habla con Dios . . .