

LECCIÓN 13

Salud, Pureza y Alegría

EN UN MUNDO SATURADO

INTRODUCCIÓN

Vivimos en un mundo saturado. Saturado de información, de estímulos, de ruido, de opciones. Tan saturado... que a veces lo que menos cuidamos es lo único que realmente tenemos: la vida misma. Corremos detrás del éxito descuidando el cuerpo, perseguimos distracciones descuidando la mente, y alimentamos el alma con migajas emocionales que nunca sacian.

La Biblia no presenta la salud como una moda, ni como un proyecto de verano. La presenta como una forma de honrar el regalo más valioso que Dios te dio: tu existencia. Cuerpo, mente y espíritu no son departamentos separados. Son una sola historia. Lo que tocas afecta lo que piensas. Lo que piensas afecta lo que sientes. Y lo que sientes afecta cómo vives.

Dios no quiere que sobrevivas. Quiere que vivas. Con claridad, con pureza, con alegría... en medio de un mundo saturado hasta el cansancio.

En esta lección descubriremos que seguir a Cristo impacta directamente en cómo cuidamos nuestro cuerpo, cómo vivimos en santidad y cómo encontramos una alegría que no depende de circunstancias, sino de la presencia de Dios en nuestra vida. No es un peso, sino un regalo que refleja el carácter de Dios en nuestra vida cotidiana.

EXPLOREMOS LA BIBLIA

A. Nuestro cuerpo es templo de Dios

Vivimos en una sociedad donde lo que comemos, lo que vemos, lo que escuchamos y lo que pensamos va moldeando quiénes somos. No podemos pretender alimentarnos de basura física o espiritual y esperar estar fuertes. La Biblia declara: “¿No sabéis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo... y que no sois vuestros?” (1 Corintios 6:19-20, RVR1960).



B. Principios de salud en la Biblia

Desde el principio, Dios mostró un camino de vida saludable: “He aquí que os he dado toda planta... y todo árbol en que hay fruto” (Génesis 1:29, RVR1960). Más adelante, en Levítico 11, distinguió entre alimentos limpios e inmundos, no como un capricho, sino como una protección. También advirtió contra lo que destruye la vida: “¿De quién será el ay? ¿De quién las heridas sin causa?... De los que se detienen mucho en el vino” (Proverbios 23:29-32, RVR1960).



C. Pureza en todas las áreas

No basta con cuidar lo físico. Dios llama a vivir en pureza integral. “La voluntad de Dios es vuestra santificación: que os apartéis de fornicación” (1 Tesalonicenses 4:3-4, RVR1960). La sexualidad es un don, pero cuando se usa fuera del plan divino trae dolor y vacío.



D. La verdadera alegría

El mundo vende placer como si fuera sinónimo de felicidad. Pero los excesos, lejos de dar libertad, terminan esclavizando. Jesús lo expresó de otra forma: “Estas cosas os he hablado, para que mi gozo esté en vosotros, y vuestro gozo sea cumplido” (Juan 15:11, RVR1960).



PUNTOS PARA REFLEXIONAR

1. ¿Qué estás permitiendo que defina tu vida?

2. ¿Cómo estás cuidando el templo del Espíritu Santo?

3. ¿Dónde buscas alegría?

DECISIÓN PERSONAL

Hoy Dios te invita a mirarte con honestidad y preguntarte: ¿qué estás haciendo con la vida que Él te dio? No eres dueño absoluto de tu cuerpo, tu mente ni tus talentos: eres administrador de un templo que le pertenece al Creador.

Decidir seguir a Cristo también significa cuidar tu salud, vivir en pureza y buscar la verdadera alegría en Él. No se trata de reglas vacías, sino de experimentar la libertad de una vida sin ataduras al vicio, al desorden o a los placeres que terminan robando la paz.

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA ESTA LECCIÓN

¿No puedo vivir como quiera?

Claro que puedes elegir, Dios no obliga a nadie. Pero toda decisión trae consecuencias. Pablo lo expresó así: “Todo me es lícito, mas no todo conviene” (1 Corintios 6:12, RVR1960). La verdadera libertad no está en hacer lo que destruye tu cuerpo o tu mente, sino en elegir lo que edifica y da vida.

¿Qué incluye el estilo de vida cristiano?

Incluye cuidar la salud física, mantener pureza moral y vivir con alegría en Dios. No se trata solo de evitar lo malo, sino también de cultivar lo bueno: hábitos sanos, pensamientos limpios y actitudes que reflejen el carácter de Cristo.

¿Por qué la Biblia habla de alimentos y bebidas?

Porque lo que consumes impacta directamente tu cuerpo y tu mente. Un cuerpo intoxicado y una mente nublada no pueden estar en sintonía con la voz del Espíritu.

La alimentación no importa, porque no es lo que entra sino lo que sale” (Mateo 15:11, RVR1960).

Jesús no estaba anulando los principios de salud, sino denunciando el legalismo de los fariseos que pensaban que la contaminación ceremonial los hacía impuros. El mismo Jesús respetó las leyes de alimentación dadas por el Padre. Lo que entra sí importa porque afecta nuestra mente y cuerpo, pero lo más grave es lo que sale de un corazón dañado por el pecado.

No solo fuera, también dentro del hogar.

Hoy no hace falta salir de casa para exponerse a lo que contamina: basta con un teléfono en la mano. Lo que ves, escuchas y lees en redes sociales o series modela tu mente y tus valores. La lucha es real para todos.



¿SABÍAS QUÉ...?

Estudios modernos confirman que comunidades que siguen principios de salud muy similares a los de la Biblia como: una alimentación natural, el descanso semanal, y la abstinencia de alcohol y tabaco viven más y mejor que la media mundial.

TIP IMPORTANTE

No busques un cambio superficial ni dictado por modas pasajeras. El estilo de vida cristiano no es una dieta temporal ni un reto de 30 días, es una transformación profunda que viene de Dios. Si le entregas tus hábitos, Él renovará tu mente, fortalecerá tu cuerpo y llenará tu vida de salud, pureza y alegría duradera.

TEXTO CLAVE

“AMADO, YO DESEO QUE TÚ SEAS

PROSPERADO

EN TODAS
LAS COSAS

Y QUE TENGAS SALUD, ASÍ
COMO PROSPERA TU ALMA”

(3 Juan 1:2, RVR1960).



MENSAJE FINAL

Un automóvil puede ser último modelo, con un diseño impecable y un motor potente. Pero si lo llenas con combustible equivocado, tarde o temprano se dañará. Fue diseñado para funcionar con lo correcto, y cuando se respeta ese diseño, rinde al máximo.

Lo mismo ocurre con nosotros. Dios nos creó con un diseño perfecto: cuerpo, mente y espíritu en armonía. Pero cuando ignoramos ese diseño y llenamos nuestra vida con excesos, vicios o impurezas, terminamos desgastados, vacíos y sin propósito. La Biblia no solo nos habla de salvación espiritual, también nos enseña un estilo de vida que preserva la salud, promueve la pureza y produce una alegría duradera.

El cristianismo auténtico no es solo creer en doctrinas: es vivir de acuerdo con el plan de Dios para nuestro bienestar integral. No se trata de prohibiciones arbitrarias, sino de principios que nos cuidan. La salud, la pureza y la alegría no son “extras opcionales”, son parte de la vida abundante que Jesús vino a darnos (Juan 10:10, RVR1960).

El cristianismo auténtico no es solo creer en doctrinas: es vivir de acuerdo al plan de Dios para nuestro bienestar integral.



CONCLUSIÓN

No puedes controlar el mundo, pero sí puedes controlar a quién le das tu energía, tu mente y tu cuerpo. La salud no es una imposición, es una invitación. A limpiar lo que te enferma, a soltar lo que te contamina, a abrazar lo que te devuelve vida. La pureza no es restricción, es libertad de lo que te destruye en silencio.

Y la verdadera alegría no viene de estímulos externos, sino de una vida alineada con Dios, donde cada área respira armonía. Dios quiere verte pleno. Quiere verte libre. Quiere verte sano. Porque en un mundo saturado, tu mejor testimonio es una vida que florece.

EVALÚA TU APRENDIZAJE

1. Marca con una “V” si la afirmación es verdadera o “F” si es falso.

- () Según la lección, cuidar el cuerpo es un asunto secundario que no tiene relación con la vida espiritual.
- () La Biblia enseña que el cuerpo del creyente es templo del Espíritu Santo.
- () La lección afirma que la verdadera alegría depende principalmente de placeres y circunstancias externas.

2. ¿Cuál es el propósito de los principios de salud bíblicos según la lección?

- a) Imponer restricciones arbitrarias.
- b) Distinguir culturalmente a ciertos pueblos.
- c) Proteger la vida y el bienestar integral del ser humano.
- d) Reemplazar la fe por disciplina personal.

3. Según la lección, ¿qué abarca la pureza cristiana?

- a) Solo la conducta externa.
- b) Únicamente el área sexual.
- c) El cuerpo, los pensamientos y las palabras.
- d) Solo la vida religiosa pública.

4. Según la lección, ¿dónde se encuentra la verdadera alegría y por qué no depende de los excesos del mundo?

LO QUE MÁS TE LLAMÓ LA ATENCIÓN DE ESTA LECCIÓN

¿Quieres saber más sobre esta lección?

Queremos acompañarte en cada paso de tu crecimiento espiritual, no solo a través del conocimiento. Al **escanear el CÓDIGO QR** a continuación, accederás a la videoclase de la **LECCIÓN 13** y descubrirás un espacio integral diseñado para resolver tus inquietudes, fortalecer tu aprendizaje y conectarnos unidos en oración.

