



## El Cuidado del Templo de Dios II Parte

“Vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo” I Corintios 6:19

### Diez Disciplinas par la Administración de tu cuerpo

La administración de la vida física tiene un efecto dominó sobre todas las esferas de nuestra vida. Por lo tanto, veamos algunas de las disciplinas para administrar nuestro cuerpo que permitan cosechar una actitud mejor, mayor energía y una creciente productividad en nosotras, mujeres atareadas que deseamos cumplir con el plan de Dios para nuestras vidas... ¡y que debemos cumplirlo!

**1. Ora por un cuerpo sano.** La administración del cuerpo está dentro del terreno espiritual, la oración es un arma espiritual. En lo personal, he estado en búsqueda de salud, fue entonces cuando comencé a orar por un cuerpo sano. Y junto con mi devoción de orar por esto, vino más vigilancia, más disciplina, más determinación y más dedicación. Para servir al Señor y glorificarle se necesita salud, energía y resistencia.

**2. Reconoce el pecado.** La Biblia está llena de ejemplos de cómo se afecta la vida física por la condición espiritual. Salmo 32:3-4 “*Mientras callé, se envejecieron mis huesos*”

Ahora, fijate en la decisión voluntaria de David de confesar su pecado.

“*Mi pecado te declaré, Y no encubrí mi iniquidad Dije: Confesaré mis transgresiones a Jehová y tú perdonaste la maldad de mi pecado 1 Cor 11:29-30 “porque el que come y bebe indignamente, sin discernir el cuerpo del Señor, juicio come y bebe para sí. Por lo cual hay muchos enfermos y debilitados entre vosotros, y muchos duermen (están muertos). Nuestra condición espiritual afecta nuestra vida física, y al tratar con el pecado ganamos vitalidad física y salud que alimenta la vida y el plan que Dios tiene para cada una.*”



## Iglesia Bautista Reformada El Redentor

- 3. Camina en el Espíritu.** *No satisfagáis los deseos de la carne Gálatas 5:16. En cambio, recibimos el poder del fruto del Espíritu... templanza vs 22-23.* La templanza es una clave importantísima para administrar toda la vida, incluso la física. Y la templanza sobrenatural de Dios está a nuestra disposición cuando andamos en el Espíritu. Cuando prestamos atención a las normas de Dios, perseguimos la obediencia y lo miramos para recibir fuerza y gracia. Dios nos creó para tener una vida de negación propia y autocontrol para tener el placer que proviene de vivir de acuerdo a la voluntad de Dios.
- 4. Disciplina tu cuerpo.** *“sino que golpeo mi cuerpo, y lo pongo en servidumbre, no sea que, habiendo sido heraldo para otros, yo mismo venga a ser eliminado” 1 Cor 9:27*  
Practicaba la abnegación como un atleta, negándose a perder el tiempo, a ser perezoso o a quedarse atrás. El secreto de la disciplina de Pablo era una meta, deseaba agradar a Dios con tantas ansias que ese era su fin.
- 5. Haz ejercicio con regularidad.** *“El ejercicio corporal para poco es provechoso” 1 Tim 4:8.* Pablo explica que, en tanto la piedad es buena para todas las cosas, el ejercicio corporal nos ayuda y beneficia un poco mientras estamos aquí en la tierra. Te verás mejor, te sentirás mejor, dormirás mejor, serás menos propensa a las enfermedades, tendrás mayor energía física, la cual tiene a aumentar la energía emocional y mental.
- 6. Procura dormir y descansar bien.** *“Venid vosotros aparte a un lugar desierto, y descansad un poco” Marcos 6:31*  
*Refrán: cuando la producción excede las entradas, el mantenimiento será tu rutina.*
- 7. Cuida lo que comes.**
- Una lección de Daniel: “Daniel propuso en su corazón no contaminarse con la porción de la comida del rey, ni con el vino que él bebía. En



## Iglesia Bautista Reformada El Redentor

cambio, él y sus tres compañeros israelitas, pidieron legumbres y agua. De manera sorprendente, luego de solo diez días, los cuatro jóvenes se veían mejor y más robustos que todos los que comían las abundantes comidas del rey.

- Una lección de Jonatán: Asegúrate de comer, Jonatán si sabe de la maldición de su padre al que comiere, con toda naturalidad mojó la punta de la vara en la miel y comió de ese líquido dulce y le fueron aclarados los ojos.

La comida es la manera que tiene Dios de cargar tu cuerpo con energía y salud para el trabajo que debes hacer.

**8. Mantén un Programa.** Desarrolla una rutina. Una rutina permite que aun la mujer más ocupada trabaje a un paso constante sin tener que andar a las carreras durante el día, y a la vez, logre completar la mayoría de sus muchas tareas.

Jesús y su programa: Jesús ejemplifica este cuadro de una persona ocupada, en medio de una vida ocupada. Sin embargo, parecía que nunca estaba apurado. Nunca estaba agitado y sin aliento-.

Tú y tu programa: Entonces, como nuestro Señor, debes crear un programa y desarrollar una rutina, nunca estaremos demasiado atareadas como para cumplir con su plan para nuestro día y para nuestra vida. Determina las prioridades de Dios para tu vida.

**9. Ocúpate de tu apariencia.** El hombre exterior se va desgastando. Con todo hay maneras seguras en las que podemos ocuparnos de nuestra apariencia para que la mujer “exterior” al menos se vea lo mejor posible. Parece estar claro que la belleza y el cuidado de la apariencia tienen un lugar en el terreno de la disciplina física. No te preocupes tanto por la forma en que te ves. Tu apariencia es justo la que Dios quiso darte ya que te hizo de manera “formidable y maravillosa”. No obstante, puedes hacer un esfuerzo en el cuidado de tu apariencia entonces, arréglate un poquito.



## Iglesia Bautista Reformada El Redentor

### **10. Comprométete en una búsqueda perdurable de la disciplina.**

*“Así que hermanos míos amados, estad firmes y constantes, creciendo en la obra del Señor siempre, sabiendo que vuestro trabajo en el Señor no es en vano”* (I Cor. 15:58) Existen muchos verbos en el nuevo testamento, luchar, alcanzar, imprimir, soportar, correr y continuar; no nos debemos caracterizar por empezar y dejar a medias, persevera.

Esfuézate y se Valiente.

Extraído del programa “Mujeres Conforme Al Corazón De Dios”, sobre el libro “Como administrar la Vida para mujeres ocupadas” de Elizabeth George. Este programa se transmite en vivo todos los miércoles a las 6 pm, por la emisora online de la Iglesia Bautista Reformada El Redentor.

Bogotá - Colombia