

# TEN CUIDADO DE TI MISMO

Keren Morales Méndez  
Comitán, Chiapas. Región 11.

Para iniciar este tema, mencionaré el amor del Apóstol Pablo por Timoteo, demostrándolo al velar por el bienestar del joven; Es así por lo que le refiere: "ten cuidado de ti mismo"; como una de tantas exhortaciones que también hoy instan al joven a velar, para que su cuerpo se mantenga lejos del mal, su mente esté firme en la fe y así todo su ser sea vivificado por nuestro Señor.

Sin duda alguna, el joven Timoteo tenía presente la importancia de mantener en integridad su ser, ya que el mandato: **"...amarás a Jehová tu Dios de todo tu corazón, y de toda tu alma, y con todo tu poder"**. (Deuteronomio 6:5), indica diversos aspectos que deben estar en sintonía para lograr una verdadera y digna adoración a Jehová.

Dos aspectos importantes que se deben considerar en el cuidado del ser y que hablaremos en seguida de ellos, sin dejar a un lado lo espiritual y su relación con el bienestar y la salud, son: el cuerpo y su mente. Toda la actividad del cuerpo es motivada por pensamientos o ideas que son generadas por nuestra mente producto de la voluntad de hacer o decir una cosa.

## TEN CUIDADO DE TU CUERPO

El hombre fue creado perfecto y para ser eterno, no obstante, aun estando en esta condición, Dios le indicó algunos cuidados que debía tener para el bienestar suyo y el de la creación dentro del huerto del Edén (**Génesis 2:9, 15, 16-17**). Posterior al pecado, el hombre se vuelve susceptible a la muerte, por lo que las indicaciones ya no son solamente para su bienestar, sino también para la longevidad, vida y salud de su cuerpo. **"Hijo mío, está atento a mis palabras; ...Porque son vida a quienes las hallan y medicina á toda su carne"** (Proverbios 4:20,22). Además de ser un mandato, se puede deducir que la ley de alimentación tiene como finalidad la salud del cuerpo y, como ya hemos comprendido, no solamente nos insta a tener cuidado en lo que se consume, sino también en las cantidades, la forma de preparación e inclusive en el origen ideológico (pagano) que pueden tener para el hombre común como lo sacrificado a ídolos. El hacer caso omiso a esta importante ley trae como consecuencia enfermedad, degradación o hasta la muerte del cuerpo; Podemos observar cómo actualmente se realizan mezclas inapropiadas con los alimentos y esto siempre será un acto peligroso para quien los consuma.

Desde el inicio de la humanidad, los hijos de Dios, atendiendo a la ordenanza del Padre, comprendieron que la alimentación es para mantenimiento de nuestro cuerpo y no para dar placer a la carne. Tenemos como ejemplo que, algunos respetaron una dieta alimenticia con poca variedad, pero suficientemente balanceada que permitía la salud del cuerpo.

Revisemos el ejemplo de Juan el Bautista, quien se alimentaba de langostas y miel silvestre (**Marcos 1:6**). Otro ejemplo conocido es el de Daniel y sus amigos, quienes se alimentaron de legumbres y agua, **"...pareció el rostro de ellos mejor y más nutrido de carne, que los otros muchachos que comían de la ración de comida del rey."** (Daniel 1:15).

Los siervos mencionados anteriormente procuraban apartarse de lo malo y mantenerse cerca de Dios; pero no fue así con el Pueblo de Israel, quienes le solicitaron y fueron alimentados por la mano de Dios, recibiendo maná del cielo; más su falta de espiritualidad hizo que ellos demandaran a Dios carne, ignorando así la misericordia y bendición de Dios para con ellos con lo que les era justo, pues no buscaban solventar su necesidad, sino en tener placer (hartarse) al alimentarse. Análogamente la Iglesia es el cuerpo de Cristo y el cuidado de Él por ella, es un ejemplo de lo que debemos hacer por nuestro cuerpo, ya que Él contemplaba a la iglesia como única y como un regalo de Dios hacia Él. Respecto a esto, el Apóstol Pablo menciona que **"...ninguno aborreció jamás a su propia carne, antes la sustenta y regala..."** (Efesios 5:29), en otras versiones: **"...sino antes lo sustenta y lo cuida"** (Biblia Peshita en Español); **"antes bien, lo alimenta y lo cuida con esmero"** (Nueva Biblia Viva). Una sana doctrina para la iglesia corresponde a una sana alimentación para nuestro cuerpo. El ejemplo y consejo es puntual respecto al aprecio y cuidado que debemos poner a nuestro cuerpo, por ello debemos apartarnos de toda acción que pueda lesionar de alguna manera a nuestro cuerpo físico como perforaciones, tatuajes, químicos o sustancias, que sabemos de antemano, que nos pueden ocasionar daños.

## TEN CUIDADO DE TU MENTE

Nuestra mente debe apartarse de todo mal. Si exponemos a malos pensamientos nuestro cuerpo

también puede sufrir las consecuencias: **“El corazón alegre hermosea el rostro, más por el dolor del corazón el espíritu se abate”** (Proverbios 15:13). El buen ánimo es notable físicamente y también en nuestro espíritu, y cuando existe alguna aflicción en nuestra mente, nuestro físico y nuestro espíritu son abatidos.

Estados de ánimo negativos como depresión o estrés, pueden tener repercusiones en nuestro cuerpo cuando presentamos casos severos, dañando principalmente el sistema nervioso y, consecuentemente, otros órganos, perturbando así su funcionalidad y nuestra salud e impidiendo que sea con gozo: **“...glorificar a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios...”** (1ª Corintios 6:20).

Conocemos ejemplos de siervos de Dios que sufrieron duras situaciones que por momentos provocaron que decayera su semblante, como: Elías, Juan Bautista, Moisés, Jacob, por mencionar algunos, sin embargo, en ellos podemos notar que encontraron consuelo en Dios y se mantuvieron en fe **“...contentos en lo presente, porque él dijo: no te desampararé, ni te dejaré”**. (Hebreos 13:5).

## **DIOS SIEMPRE NOS CUIDARÁ**

Si deseamos salud en nuestra vida y vivir abundancia de días, debemos anteponer nuestro servicio y entrega a Dios, atender a sus consejos y mandamientos, sabiendo que todo ello es para nuestro bien. **“... a Jehová vuestro Dios serviréis y él bendecirá tu pan y tus aguas; y yo quitaré toda enfermedad de en medio de ti”** (Éxodo 23:25).

Así como en los tiempos antiguos el templo para Jehová fue santificado con lo mejor de los materiales, hoy nuestro cuerpo debe lucir y nuestra mente ser una digna morada de nuestro Dios y no albergar ni generar pensamientos inicuos. Debemos tener cuidado de nosotros mismos, porque Dios demanda un lugar santo para habitar. por medio de su espíritu y esa habitación es nuestro cuerpo.

Nuestra batalla es continua para lograr ver el rostro de nuestro Padre y a su Hijo. Ciertamente la gloria de nuestro cuerpo mortal es efímera, pero no debemos restarle importancia, ya que si lo mantenemos en santidad será transformado en un cuerpo inmortal, que dicho de otra manera: la invitación es apartarnos de toda especie de mal, y tener cuidado de nosotros mismos **“...para que vuestro espíritu, alma y cuerpo sea guardado sin reprensión para la venida de nuestro señor Jesucristo”** (1ª Tesalonicenses 5:23).

Tenemos la Palabra viva y eficaz, que es vida, salud y medicina para todos nosotros, Resta que pongamos

por obra todo lo que la sabiduría y ciencia de Dios que fue dada a través de su Palabra en el pasado a sus santos, y ha llegado a nuestra vida, porque él es quien escudriña nuestra mente y corazón. **“Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como tu alma está en prosperidad”** (3a de Juan 2).