

MENÚ DEL MAYORDOMO

COLECCIÓN DE IDEAS PRÁCTICAS PARA SER MEJORES MAYORDOMOS

Noviembre/Diciembre 2024 • Volumen 1 • Número 6

Limpieza del Templo del Espíritu Santo

Cómo administrar nuestra salud

Por Angeline D. Brauer

Mientras yo dirigía una iniciativa para la Iglesia Adventista del Séptimo Día aquí en Norteamérica sobre como recuperarse de adicciones, aprendí muchas verdades fascinantes. Una de las más intrigantes es la investigación realizada por el cuerpo docente de

la Universidad de Andrews sobre los factores que previenen las conductas adictivas y no saludables. En sus numerosos análisis a lo largo de los años sobre los jóvenes adultos adventistas, han descubierto que la creencia de que nuestro cuerpo es el templo del Espíritu Santo es uno de los elementos más fuertes para prevenir participar en conductas de riesgo, como el consumo de alcohol o el uso de drogas. ¡Qué reconfortante es saber que una de nuestras creencias fundamentales es verdaderamente relevante y transforma vidas en el contexto actual!

Se honesto en tu respuesta... como miembro de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, ¿crees tú en lo que dice la Biblia en 1ª de Corintios 6:19: “¿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?”

¿Este valor central de nuestra denominación, cambia tu comportamiento en la mesa cuando comes, o tu rutina diaria de ejercicios, o cómo cuidas tu sueño? Todos estos principios de buena salud han sido parte de nuestras creencias fundamentales, corroboradas por los escritos de Elena G. de White y otros pioneros adventistas.



LA MAYORDOMÍA ES GENEROSIDAD REVOLUCIONARIA. SE TRATA DE LAS 7 Ts:
TIEMPO, TALENTO, TESORO, TEMPLO, TEOLOGÍA, TENER FE, Y TESTIMONIO.

¿LO HAGO O NO LO HAGO?

Llevemos esto al nivel personal. Por favor, háganse esta pregunta: ¿Con qué frecuencia hago lo que sé que no es saludable? ¿Y con qué frecuencia NO hago lo que es saludable? ¿Con qué frecuencia entablamos la misma lucha de la que habla Pablo en Romanos 7:18-19: “Porque el querer hacer el bien está en mí, pero no el hacerlo. Porque no hago el bien que quiero, sino el mal que no quiero, eso hago”? ¿Son estas las luchas que estás teniendo, específicamente en términos de tomar decisiones saludables para tu cuerpo? No quiero llenarte

de culpa, ni de vergüenza, ni de angustia leyendo este artículo; solo quiero que seas honesto contigo mismo y con Dios.



COMENZAR DE NUEVO

Reflexiona sobre este principio por un momento:

1— Admitimos que éramos impotentes ante nuestras compulsiones, conceptos erróneos y hábitos no saludables, y que nuestras vidas se habían

vuelto ingobernables.

Esa es una versión modificada del Paso #1 de los Doce Pasos para la Recuperación de Adicciones del Ministerio Adventista de Recuperación (Ministerio Adventista de Recuperación, adventistrecovery.org) Y realmente es el primer paso hacia una mejor salud, sin importar cuál sea nuestra lucha o tentación.

Cada uno de nosotros tiene algo que es ingobernable en nuestras vidas. Ser un humano es luchar. Y cuando reconocemos que esto es parte de nuestra naturaleza carnal, haber nacido en un mundo acosado por el pecado (ver Génesis 3), podemos deshacernos libremente de al menos algo de la culpa y la vergüenza.

¡Pero no podemos detenernos allí! Eche un vistazo a los Pasos Dos y Tres:

2 — Llegamos a creer que un Poder superior a nosotros podría devolvernos la cordura.

3 — Tomamos la decisión de poner nuestra voluntad y nuestra vida al cuidado de Dios.

A veces, estos dos pasos pueden ser los pasos más difíciles de nuestro camino hacia la salud. El someter mi voluntad al plan de Dios, incluso permitiéndole tomar decisiones por mí a través de la guía del Espíritu Santo, no es tan fácil como parece. Recuerda Romanos 7. Pero también recuerda cómo concluye el capítulo en el versículo 25: “¡Gracias doy a Dios,

VEA UN VIDEO
SOBRE SALUD:



por Jesucristo Señor nuestro!”

Una persona me dijo una vez que estaba siguiendo la dieta de los discípulos, comiendo los alimentos que Cristo les dio durante su ministerio terrenal (una dieta con pescado). Es un buen modelo si recordamos que mientras sigamos siendo discípulos de Cristo y sigamos donde Él nos dirige, creciendo en nuestras decisiones según Él nos guíe, estaremos seguros. En otras palabras, crezcamos como mayordomos de nuestro cuerpo; “Si, pues, coméis o bebéis, o hacéis otra cosa, hacedlo todo para la gloria de Dios” (1 Corintios 10:31).

CONOCIMIENTO Y PRÁCTICA

La Iglesia Adventista del Séptimo Día tiene muchísimo conocimiento sobre la salud. Gran parte de lo que hemos estado enseñando durante más de 150 años sigue siendo validado por la ciencia, y algunos recomiendan que, para vivir una vida larga y saludable, debemos “vivir como un adventista.”¹

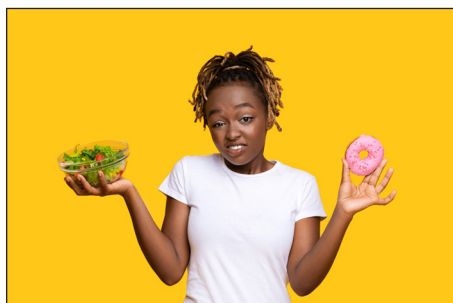
“Pero cualquiera que me oye estas palabras y no las pone en práctica es como un hombre insensato que edificó su casa sobre la arena” (Mateo 7:24).

Pero, ¿qué ha sucedido con la aplicación de ese conocimiento a la práctica diaria en nuestra vida personal? Si tenemos el

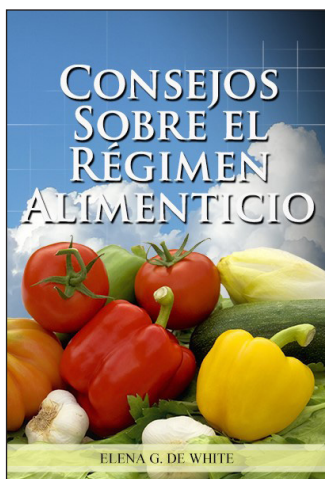
conocimiento, pero no lo ponemos en práctica, estamos construyendo sobre arena. Ser buenos administradores de nuestra salud es extremadamente importante. La salud, en su sentido holístico, abarca nuestro cuerpo físico, la conexión espiritual con Dios, las experiencias mentales y emocionales y las relaciones interpersonales. Por lo tanto, si tenemos dificultades en cualquiera de estas áreas, tal vez debamos hacer cambios en nuestras prácticas de mayordomía.

Si estás en un punto en el que estás listo para dar el siguiente paso

hacia una mejor salud, déjame ofrecerte algunas sugerencias.



Uno de los elementos más fuertes para prevenir las conductas de riesgo en la juventud adventista es nuestra creencia fundamental de que mi cuerpo es el templo del espíritu santo.



¹ Turner, Lisa (updated 2011). Can We Live to Be 100? Accessed at https://www.huffpost.com/entry/can-we-live-to-be-100_b_751946.

1. Haz lo que sabes. Hay una montaña de información sobre salud disponible para confundirte. Comienza por implementar las cosas simples que sabes y continúa gradualmente el proceso de aprendizaje.

2. Un paso a la vez. Un camino seguro al fracaso o al desánimo es tratar de hacer demasiado a la vez. Prioriza tus objetivos de salud y abórdalos a pequeños pasos. Recuerda que la salud es un viaje que dura toda la vida.



3. Busca apoyo. Únete a un grupo pequeño que están allí para ayudarte y apoyarte. Busca un compañero a quien le rindas cuentas; pero tiene que ser una persona que entienda cuáles son tus dificultades porque está en el mismo viaje. Busca ayuda de aquellos que reconocen que también podrían necesitar una mano amiga.

4. Encuentra un experto. A veces realmente necesitamos a alguien que pueda mirar nuestra situación objetivamente y brindarnos orientación profesional. Se necesitan agallas para buscar la ayuda de un entrenador, terapeuta o un profesional clínico.

5. Lleva un diario. Llevar un registro escrito o en audio o video de tu recorrido te ayudará a marcar tus victorias, reconocer tus barreras para el éxito y discernir tus puntos débiles. Esta es una de las herramientas más eficaces para alcanzar nuestras metas.

6. Ora sin cesar. Recuerda los pasos uno, dos y tres. El verdadero éxito es un regalo de nuestro Padre Celestial, quien está más dispuesto a darnos buenos regalos de lo que nosotros estamos dispuestos a pedir.

Por último, no renuncies a tus sueños de salud. No escaparemos por completo de los efectos funestos del pecado hasta la Segunda Venida, pero eso no significa que no podamos lograr cierto nivel de mejora en la salud. Así que, sin importar las barreras, sigue invirtiendo en tu salud y deja que Dios te dé el aumento.

Acerca del Autor



La Dra. Angeline David Brauer es la Directora de Ministerios de Salud de la División Norteamericana de los Adventistas del Séptimo Día. Tiene un doctorado en Salud Pública en Nutrición de la Universidad de Loma Linda y una maestría en Ciencias de la Salud en Epidemiología de la Escuela de Salud Pública Bloomberg de Johns Hopkins.

PRODUCIDA Y
DISTRIBUIDA POR:
MINISTERIOS DE
MAYORDOMÍA
DE LA DIVISIÓN
NORTEAMERICANA