



MINISTERIO DEL PASTOR CLÉMENT SALOMON · ESTUDIO BÍBLICO N°10

Tu cuerpo, templo de Dios

La alegría de vivir sano — y ocho regalos que casi no cuestan nada

Un hombre pidió prestada la motocicleta de su vecino por una semana. Había que ver cómo trataba esa máquina. Cada noche le quitaba el polvo. Antes de girar la llave, revisaba el aceite. La estacionaba a la sombra para que el sol no dañara el asiento. Se negaba a sobrecargarla, aun cuando un amigo le rogaba llevar a un pasajero más. El viernes devolvió las llaves con el tanque lleno y el cromo brillando, y su vecino le dijo: «Hermano, está mejor que cuando te la di».

Esa misma noche llegó a su casa después del anochecer. Se saltó la cena y comió galletas de pie. Se tomó su tercera bebida azucarada del día. Se quedó en la luz azul del teléfono hasta casi las dos de la mañana, durmió cuatro horas y se levantó cansado.

Su esposa lo miró desde la puerta y se lo dijo con cariño, como se dice una verdad a alguien a quien se ama: «Esta semana cuidaste mejor esa máquina que a ti mismo».

Él empezó a reírse. Luego se detuvo, porque sabía por qué había sido tan cuidadoso con la motocicleta. Lo había dicho él mismo veinte veces esa semana: *no es mía*.

Y ahí es exactamente donde comienza este estudio. Porque la Biblia dice algo sobre tu cuerpo que la mayoría de nosotros nunca hemos dejado entrar de verdad en el corazón.

¿De quién es este cuerpo?

Pablo hace una pregunta que lo detiene a uno en seco:

«¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual habéis recibido de Dios, y que no sois vuestros? Porque comprados sois por precio:

glorificad pues á Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios.»

1 Corintios 6:19-20 (Reina-Valera Antigua)

Vuelve a leer esas tres palabras: **«no sois vuestros»**. No en el sentido de que seas un esclavo. En el sentido de que eres *amado*, costoso, y llevas dentro a Alguien precioso. El hombre de la motocicleta fue cuidadoso porque la máquina era del vecino. ¿Cuánto más cuidadosos seríamos si supiéramos que el Dios del cielo se ha mudado a la casa?

«¿No sabéis que sois templo de Dios, y que el Espíritu de Dios mora en vosotros?»

1 Corintios 3:16 (Reina-Valera Antigua)

Un templo no es un depósito. Nadie tira basura en un santuario y luego se pregunta por qué huele mal. Y fíjate en la etiqueta de precio que Pablo te pone: «comprados sois por precio». Ese precio fue la cruz. Jesús no compró tu alma y dejó tu cuerpo afuera bajo la lluvia. Te compró entero.

Así que, antes de cualquier cosa práctica, escucha el tono de este estudio. No es una lista de reglas para hacerte sentir culpable. Es una invitación a verte como te ve tu Creador:

«Te alabaré; porque formidables, maravillosas son tus obras: Estoy maravillado, y mi alma lo conoce mucho.»

Salmos 139:14 (Reina-Valera Antigua)

Por favor, lee esto antes que todo lo demás. Este estudio es aliento espiritual, no consejo médico — consulta a un profesional calificado; en una emergencia llama al 911. Nada aquí promete sanidad, cura ni resultado garantizado. No dejes un medicamento, no cambies un tratamiento y no comiences un ayuno o una dieta nueva por algo que leíste en un estudio bíblico. Habla primero con tu médico o tu enfermera, sobre todo si estás embarazada, eres diabético, eres mayor o vives con una enfermedad crónica. Dios también trabaja a través de profesionales cuidadosos.

Un Padre a quien le importa tu lunes

Algunos se imaginan que a Dios solo le importa la parte «espiritual» de uno — las oraciones, el sábado, el alma — y que todo lo demás le concierne únicamente el día del entierro. La Biblia es más cálida que eso. Escucha cómo un anciano apóstol saluda a su amigo:

«Amado, yo deseo que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como tu alma está en prosperidad.»

3 Juan 1:2 (Reina-Valera Antigua)

Ahí está la persona entera en una sola frase: tus circunstancias, tu cuerpo, tu alma. Juan no los separa, porque Dios no los separa. Cuando Jesús recorría Galilea, predicaba *y* sanaba. Alimentó a cinco mil personas hambrientas antes de enseñarles. Después de un largo período de trabajo, les dijo a sus discípulos agotados:

«Venid vosotros aparte al lugar desierto, y reposad un poco.»

Marcos 6:31 (Reina-Valera Antigua)

¿Oyes la ternura de esa frase? El Salvador del mundo notó que sus amigos estaban cansados. Todavía lo nota. Tu espalda adolorida, tus ojos pesados, tu corazón acelerado a las tres de la mañana — nada de eso es indigno de su atención.

Y Pablo hace explícita la conexión. ¿Qué hacemos con estos cuerpos?

«Así que, hermanos, os ruego por las misericordias de Dios, que presentéis vuestros cuerpos en sacrificio vivo, santo, agradable á Dios, que es vuestro racional culto.»

Romanos 12:1 (Reina-Valera Antigua)

No un sacrificio muerto sobre un altar. Uno *vivo* — un cuerpo llevado a través de una semana común y entregado a Dios por la noche. Eso también es adoración.

El primer menú de Dios

Vuelve a las primerísimas páginas de la Biblia. Antes de que hubiera una sola regla, antes de que hubiera templo o sacerdote, Dios hizo algo hermosamente práctico: le entregó un menú a la familia humana.

«Y dijo Dios: He aquí que os he dado toda hierba que da semilla, que está sobre la haz de toda la tierra; y todo árbol en que hay fruto de árbol que da semilla, seros ha para comer.»

Génesis 1:29 (Reina-Valera Antigua)

Frutas. Granos. Semillas. Nueces. Más tarde, después de que entró el pecado y se perdió el huerto, Dios añadió «la hierba del campo» — las verduras y raíces que sacamos de la tierra (Génesis 3:18). Comida sencilla. Comida que crece. Comida que una familia pobre realmente puede conseguir.

Fíjate en dos cosas de ese menú, porque las dos importan.

Primero, fue un regalo, no un examen. Dios dijo «os he dado». No estaba tendiendo una trampa. Un buen Padre que pone comida en la mesa no está tratando de sorprender a sus hijos en falta.

Segundo, fue generoso. A veces la gente se imagina la salud bíblica como una lista corta y triste de lo que no se puede comer. Mira el texto: *toda* hierba que da semilla, *todo* árbol con fruto, sobre la haz de *toda* la tierra. Esa es una mesa amplia, colorida y perfumada. Los mangos están ahí. El arroz y los frijoles están ahí. El aguacate, la fruta del pan, el maíz, la calabaza, la espinaca, el maní, la naranja — todo eso salió de la mano de Dios con estas palabras: «esto es para ti».

La Iglesia Adventista del Séptimo Día anima a llevar la dieta más saludable que cada persona pueda mantener, y a abstenerse de los alimentos inmundos que la Escritura identifica (véase la creencia fundamental n°22, «La conducta cristiana»). Pero el punto de partida nunca es el miedo. El punto de partida es un Padre que dice: «Mira lo que te he dado».

Diez días en un palacio

Déjame contarte ahora de cuatro adolescentes que estaban muy lejos de casa.

Daniel y sus amigos habían sido llevados de Jerusalén a Babilonia, la ciudad más poderosa de la tierra. Los inscribieron en la escuela de entrenamiento del propio rey, y el rey enviaba comida de su propia mesa — lo mejor del imperio, con el vino que la acompañaba. Para un joven cautivo, rechazar esa comida no era cosa pequeña. Podía parecer ingratitud. Podía costarle su lugar, y quizá más.

«Y Daniel propuso en su corazón de no contaminarse en la ración del rey, ni en el vino que él bebía: pidió por tanto al príncipe de los eunucos de no contaminarse.»

Daniel 1:8 (Reina-Valera Antigua)

Mira bien dónde se tomó la decisión: **en su corazón**. No en un comité, no bajo la presión de una multitud, y no después de que lo descubrieran. Lo resolvió en silencio, antes de que llegara la bandeja. Casi siempre funciona así también para nosotros. Las decisiones que tomamos de antemano son las que sostenemos.

Fíjate también en *cómo* dijo que no. No insultó al rey ni le predicó al cocinero. Pidió — con respeto — y propuso una prueba justa:

«Prueba, te ruego, tus siervos diez días, y dennos legumbres á comer, y agua á beber.»

Daniel 1:12 (Reina-Valera Antigua)

«Legumbres» significa frijoles, lentejas, arvejas — la comida sencilla de la gente sencilla. Y agua. Diez días. Después míranos, y decide tú mismo.

«Y al cabo de los diez días 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 (Reina-Valera Antigua)

Y la historia no se detiene en el cuerpo. Cuando llegaron los exámenes, aquellos cuatro jóvenes fueron hallados «diez veces mejores» que los sabios de Babilonia, porque «Dios les dio conocimiento é inteligencia en todas letras y ciencia» (Daniel 1:17, 20). Una mente clara es uno de los regalos silenciosos de un cuerpo bien tratado.

Ahora déjame ser honesto contigo acerca de esta historia, porque la honestidad es parte del respeto. Los diez días de Daniel no son una promesa de que las legumbres y el agua harán fuerte a toda persona, ni de que arreglarán toda enfermedad. La Escritura dice claramente que fue **Dios** quien dio el resultado en Babilonia. Muchos creyentes fieles comen con cuidado y aun así se enferman; Timoteo, el amigo de Pablo, tenía «frecuentes enfermedades» (1 Timoteo 5:23), y el propio Pablo oró tres veces por un aguijón que Dios decidió no quitar (2 Corintios 12:8-9). Lo que Daniel 1 nos enseña no es un resultado

garantizado. Es una buena decisión, tomada temprano, en un corazón que confiaba en Dios — y eso está al alcance de cualquiera.

Ocho regalos que casi no cuestan nada

Esto es lo que amo de la bondad de Dios: lo mejor que ha dado para tu salud son cosas que la persona más pobre del pueblo puede tener. No hace falta una tarjeta, ni una clínica, ni un solo centavo.

- **Aire puro.** Abre la ventana. Sal y respira hondo, dos veces al día, a propósito.
- **Luz del sol.** Un poco de sol de la mañana en la piel y en los ojos. Dios lo colgó en el cielo gratis.
- **Templanza.** Una hermosa palabra antigua que significa: lo suficiente, y no demasiado — y nada en absoluto de lo que te hace daño. «El vino es escarnecedor, la cerveza alborotadora» (Proverbios 20:1). La «templanza» es literalmente parte del fruto del Espíritu (Gálatas 5:22-23).
- **Descanso.** Dormir no es pereza; es un regalo. «Á su amado dará Dios el sueño» (Salmos 127:2).
- **Ejercicio.** Mueve tu cuerpo. Camina. Cultiva. Carga. Adán fue puesto en Edén «para que lo labrara y lo guardase» (Génesis 2:15) — el trabajo era parte del paraíso, no parte de la maldición.
- **Buena comida.** Génesis 1:29, tan sencilla y tan generosa como Dios la hizo.
- **Agua.** Bébela. Lávatelo con ella. La mayoría de nosotros simplemente tenemos sed y no lo sabemos.
- **Confianza en Dios.** La que ninguna farmacia vende. «El corazón alegre produce buena disposición: mas el espíritu triste seca los huesos» (Proverbios 17:22).

Esa lista no es nueva, y no es mía. Hace más de un siglo Elena G. de White escribió una frase que el ministerio todavía cita hoy: «El aire puro, la luz del sol, la abstinencia, el descanso, el ejercicio, un régimen conveniente, el uso del agua y la confianza en el poder divino: he ahí los verdaderos remedios.» (*El ministerio de curación*, p. 127; dominio público.)

Ocho regalos. Siete brotan del mundo que Dios hizo, y el octavo brota de conocerlo a Él. Ninguno exige dinero.

El descanso no es pereza

Quedémonos un momento en ese cuarto regalo, porque es el que la mayoría rompemos primero.

Vivimos en un mundo que trata el agotamiento como una medalla. Pero Dios puso un ritmo en la primerísima semana de la historia: seis días de trabajo, y luego un día entero para detenerse.

«Acordarte has del día del reposo, para santificarlo.»

Éxodo 20:8 (Reina-Valera Antigua)

El sábado es ante todo tiempo santo con Dios — tenemos un estudio entero sobre ese regalo. Pero no pases por alto lo que también hace por un cuerpo cansado. Un día de cada siete, la tienda está cerrada, el teléfono puede esperar, la preocupación se entrega, y a un ser humano se le permite ser una persona en vez de una máquina. Eso no es Dios siendo estricto. Eso es Dios siendo bueno.

Y debajo de todo ese descanso hay uno más profundo, el que el sueño por sí solo no puede dar:

«Venid á mí todos los que estáis trabajados y cargados, que yo os haré descansar.»

Mateo 11:28 (Reina-Valera Antigua)

Parte del cansancio más pesado que la gente carga no está en los músculos. Es culpa, miedo, duelo, una preocupación que no se apaga de noche. Jesús no te dice que lo duermas. Te invita a entregárselo.

«Mas los que esperan á Jehová tendrán nuevas fuerzas; levantarán las alas como águilas; correrán, y no se cansarán; caminarán, y no se fatigarán.»

Isaías 40:31 (Reina-Valera Antigua)

La trampa: esto no es una escalera al cielo

Ahora debo ser muy claro, porque este tema se ha usado para herir a personas, y eso entristece el corazón de Dios.

Vivir sano no te salva. Ni una verdura, ni un vaso de agua, ni una noche de acostarse temprano. Si eso pudiera salvar, Jesús no habría necesitado morir.

«Porque por gracia sois salvos por la fe; y esto no de vosotros, pues es don de Dios: No por obras, para que nadie se gloríe.»

Efesios 2:8-9 (Reina-Valera Antigua)

«Que el reino de Dios no es comida ni bebida, sino justicia y paz y gozo por el Espíritu Santo.»

Romanos 14:17 (Reina-Valera Antigua)

Lee ese último versículo despacio, y deja que te libere. El reino de Dios no es un plato. Es justicia, paz y gozo. Quien convierte el regalo de Dios en un marcador de puntos ha entendido mal tanto el regalo como al que lo da.

De ahí se siguen tres cosas, y importan tanto como los ocho regalos.

No juzgues a tu hermano ni a tu hermana. «Por tanto, nadie os juzgue en comida, ó en bebida» (Colosenses 2:16). Tú no sabes qué necesita el cuerpo de otro, qué medicina toma, qué le dijo su médico, ni qué puede pagar este mes.

No te desprecies por estar enfermo. La enfermedad no es una boleta de calificaciones sobre tu fe. Cuando los discípulos vieron a un ciego y supusieron que alguien debía haber pecado, Jesús dijo claramente: «Ni éste pecó, ni sus padres» (Juan 9:3). La gente cuidadosa igual tiene cáncer. La gente que ora igual tiene diabetes. Vivimos en un mundo quebrantado, y la sanidad completa está prometida para el día en que «no habrá más muerte, ni habrá más llanto, ni clamor, ni dolor» (Apocalipsis 21:4).

No lo conviertas en un asunto de apariencia. «El hombre mira lo que está delante de sus ojos, mas Jehová mira el corazón» (1 Samuel 16:7). Este estudio trata de honrar un templo, no de un número en una balanza.

Empieza donde estás

Entonces, ¿qué hacemos el lunes por la mañana? Pablo nos da la regla más sencilla de toda la Biblia sobre este tema, y cabe en una línea:

«Si pues coméis, ó bebéis, ó hacéis otra cosa, haced lo todo á gloria de Dios.»

1 Corintios 10:31 (Reina-Valera Antigua)

Eso no es una dieta. Es una dirección. Convierte el desayuno en adoración y un vaso de agua en un pequeño acto de gratitud. Y es hermosamente flexible, porque «hacéis otra cosa» incluye todo lo que tu vida real realmente es — una madre con cuatro hijos, un hombre en turno de noche, una anciana a la que le duelen las rodillas.

No intentes cambiarlo todo de golpe; nadie sostiene eso. Toma el método de la motocicleta. El hombre no reconstruyó la máquina. La limpió, revisó el aceite, la estacionó a la sombra. Cuidado pequeño, diario, fiel.

Así que escoge **una** cosa esta semana. Una sola. Tal vez agua en lugar de la tercera bebida azucarada. Tal vez una caminata de veinte minutos después de la cena. Tal vez dejar el teléfono en otro cuarto y dormir una hora más. Tal vez, por fin, pedir la cita que llevas un año evitando. Haz esa única cosa durante siete días, y dale gracias a Dios por el cuerpo que Él sostiene.

Y si has sido duro contigo mismo mientras leías esto — si estás pensando en los años que pasaste tratando mejor a una máquina prestada que a ti mismo — escucha bien: esta noche no hay vergüenza en la casa de Dios. Él no está de pie sobre ti con una lista. Está de pie a la puerta del templo, y quiere entrar y vivir allí.

¿Te gustaría conocer al que vive en el templo?

¿Quieres saber más de Jesús, estudiar la Biblia, o simplemente hablar con alguien que ore contigo? Nos encantaría estudiar contigo — gratis, en tu idioma, a tu ritmo, por teléfono o en persona. Sin costo, sin presión, sin juicio. Trae tus preguntas, tus hábitos, tu cansancio. Los tres son bienvenidos aquí.

 **903-748-9353** ·  **jils19802012@gmail.com**

O deja un comentario, envíanos un mensaje directo, y **suscríbete + síguenos + comparte** en YouTube y Facebook.

No te pierdas lo que viene. Hay un peso que ninguna cantidad de sueño, agua o aire puro levantará — el peso de algo que hiciste, o de algo que alguien te hizo a ti. Nuestro próximo estudio va directo a eso: «*El perdón: libre al fin*». Puede que sea lo más liviano

que te has sentido en años. Suscríbete ahora para recibirlo el día que salga — si esperas, tendrás que ir a buscarlo. 🔔

COMPARTE ESTO CON ALGUIEN QUE CARGA DEMASIADO Y DUERME MUY POCO

Hoja para el participante

Tu cuerpo, templo de Dios — versión de bolsillo

5 verdades para recordar

1. Tu cuerpo no es una máquina de tu propiedad — es un templo donde mora el Espíritu de Dios, y fue comprado al precio de la cruz (1 Corintios 6:19-20; 3:16).
2. A Dios le importa la persona entera: tus circunstancias, tu cuerpo y tu alma juntos (3 Juan 1:2; Romanos 12:1; Marcos 6:31).
3. El primer menú de Dios fue un regalo generoso, no un examen — frutas, granos, semillas y nueces de su propia mano, con las verduras del campo añadidas después (Génesis 1:29; 3:18).
4. Daniel lo resolvió «en su corazón» antes de que llegara la bandeja, pidió con respeto, y fue Dios quien dio el resultado en Babilonia (Daniel 1:8, 12, 15, 17).
5. Vivir sano no salva a nadie y no nos hace jueces de nadie — «el reino de Dios no es comida ni bebida» (Romanos 14:17; Efesios 2:8-9; Colosenses 2:16).

Versículo para memorizar

«¿O ignoráis que vuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo, el cual está en vosotros, el cual habéis recibido de Dios, y que no sois vuestros?»

1 Corintios 6:19 (Reina-Valera Antigua)

Para pensar & orar

- ¿Hay algo que cuido mejor de lo que me cuido a mí mismo? ¿Por qué eso es más fácil?
- Daniel decidió de antemano. ¿Cuál es la única decisión que debería resolver en mi corazón *antes* de que llegue el momento, esta semana?
- De los ocho regalos — aire, sol, templanza, descanso, ejercicio, buena comida, agua, confianza en Dios — ¿cuál me está señalando Dios en silencio ahora mismo? ¿Cuál es mi único paso para los próximos siete días?

Recuerda: esto es aliento espiritual, no consejo médico — consulta a un profesional calificado; en una emergencia llama al 911.

Hoja del presentador

- **Abre con la historia** (la motocicleta prestada: limpiada, aceiteada, estacionada a la sombra — y luego el hombre llega a casa y se trata mucho peor a sí mismo; la frase amable de su esposa). Pregunta a la sala: «¿Por qué fue tan cuidadoso con la máquina?» Deja que alguien lo diga en voz alta: *no era suya*.
- **Lee la advertencia temprano y con claridad.** Aliento espiritual, no consejo médico; nadie debe cambiar un medicamento o un tratamiento ni comenzar un ayuno por la reunión de esta noche; consulten a un profesional calificado; en una emergencia llamen al 911. No prometas sanidad, cura ni resultado garantizado.
- **Punto 1 — ¿De quién es este cuerpo?** 1 Corintios 6:19-20 («no sois vuestros... comprados sois por precio»); 1 Corintios 3:16 (el Espíritu mora en vosotros); Salmos 139:14. Recalca honra y amor, nunca vergüenza.
- **Punto 2 — A Dios le importa la persona entera:** 3 Juan 1:2 (circunstancias, cuerpo, alma en un solo saludo); Marcos 6:31 (Jesús notó a unos amigos cansados); Romanos 12:1 (un sacrificio *vivo* — los días comunes como adoración).
- **Punto 3 — El primer menú de Dios:** Génesis 1:29, más «la hierba del campo» en Génesis 3:18. Subraya las palabras «os he dado» — regalo, no trampa — y lo generosa y local que es la lista (nombra los alimentos que tu propia gente realmente come). Remite a la creencia fundamental adventista n°22 para la posición publicada de la iglesia.
- **Punto 4 — Diez días en un palacio:** Daniel 1:8 (decidió en su corazón, de antemano), 1:12 (pidió con respeto, propuso una prueba justa), 1:15 (el resultado), 1:17, 20 (también una mente clara). *Luego añade de inmediato la nota de honestidad:* la Escritura atribuye el resultado a Dios; esto no es una promesa de que la dieta arregla toda enfermedad (1 Timoteo 5:23; 2 Corintios 12:8-9).
- **Punto 5 — Ocho regalos que casi no cuestan nada:** aire, sol, templanza, descanso, ejercicio, buena comida, agua, confianza en Dios. Enlaza Proverbios 20:1, Gálatas 5:22-23, Salmos 127:2, Génesis 2:15, Proverbios 17:22. Cita a Elena G. de White, *El ministerio de curación*, p. 127, con exactitud y brevedad. Repite sin parar: **gratis**.
- **Punto 6 — El descanso no es pereza:** Éxodo 20:8 (el ritmo semanal que Dios construyó); Mateo 11:28 (el descanso más profundo que da Jesús); Isaías 40:31. Nombra el cansancio que es culpa y preocupación, no músculo.

- **Punto 7 — Cuídate de la trampa:** Efesios 2:8-9 y Romanos 14:17 (esto no es una escalera al cielo); Colosenses 2:16 (no juzgues); Juan 9:3 (la enfermedad no es un veredicto sobre la fe de nadie); 1 Samuel 16:7 (no se trata de apariencia); Apocalipsis 21:4 (la sanidad completa está prometida, y su día viene). Trata este punto con delicadeza — a algunos en la sala los han herido con él.
- **Cierra con 1 Corintios 10:31** — una dirección, no una dieta. «Hacéis otra cosa» le queda a toda vida real presente en la sala.
- **Llamado:** invita a cada persona a escoger en silencio *una* cosa pequeña por siete días, y a darle gracias a Dios por el cuerpo que Él sostiene. Luego haz el llamado mayor: el templo no es el punto — lo es Aquel que quiere vivir en él. Ofrece estudio bíblico gratuito y oración, sin presión y sin costo. Donde haya una necesidad real, señala a un profesional calificado, nunca a una promesa.
- **Cierre:** versículo para memorizar (1 Corintios 6:19) + anuncia el próximo estudio: «*El perdón: libre al fin*».

10 mitos y hechos

Mito	Hecho (con la Biblia)
1. A Dios solo le importa mi alma; mi cuerpo es asunto mío.	La Escritura llama al cuerpo «templo del Espíritu Santo» y dice «no sois vuestros... comprados sois por precio» (1 Corintios 6:19-20). El saludo de Juan abarca a la persona entera de una vez: «que tú seas prosperado en todas las cosas, y que tengas salud, así como tu alma está en prosperidad» (3 Juan 1:2).
2. Vivir sano ayuda a salvarme.	«Por gracia sois salvos por la fe... no por obras» (Efesios 2:8-9). «El reino de Dios no es comida ni bebida, sino justicia y paz y gozo por el Espíritu Santo» (Romanos 14:17). Cuidar el cuerpo es gratitud por la salvación, nunca un pago por ella.
3. El mensaje bíblico de salud es sobre todo una lista de alimentos prohibidos.	Comienza con un regalo: «He aquí que os he dado toda hierba que da semilla... y todo árbol en que hay fruto de árbol» (Génesis 1:29), con «la hierba del campo» añadida después (Génesis 3:18). La primera palabra es «he dado», y la lista es amplia.
4. Si comiera y viviera bien, no me enfermaría.	La Escritura nunca dice eso. Timoteo tenía «frecuentes enfermedades» (1 Timoteo 5:23); el aguijón de Pablo permaneció tras tres oraciones (2 Corintios 12:8-9); el fiel Job sufrió. La libertad completa del dolor está prometida para la tierra nueva, no para ésta: «no habrá más muerte... ni dolor» (Apocalipsis 21:4).
5. La enfermedad significa que alguien pecó o le falta fe.	Jesús rechazó esa idea de plano acerca del ciego de nacimiento: «Ni éste pecó, ni sus padres» (Juan 9:3). «Jehová mira el corazón» (1 Samuel 16:7). La enfermedad no es un veredicto sobre la fe de nadie.

6. Daniel 1 demuestra que cierta dieta hará fuerte a cualquiera en diez días.	Daniel 1:15 informa lo que les ocurrió a cuatro jóvenes en Babilonia, y el capítulo le atribuye el resultado a Dios: «Dios les dio conocimiento é inteligencia» (Daniel 1:17). La lección es una decisión fiel tomada temprano, «en su corazón» (Daniel 1:8) — no un resultado médico garantizado para todos.
7. El descanso es pereza; los fieles siempre están ocupados.	Dios reposó el séptimo día y lo santificó (Génesis 2:1-3; Éxodo 20:8-11). Jesús les dijo a discípulos cansados: «Venid vosotros aparte al lugar desierto, y reposad un poco» (Marcos 6:31), y «á su amado dará Dios el sueño» (Salmos 127:2).
8. La buena salud exige un dinero que no tengo.	Lo mejor es gratis: aire, sol, templanza, descanso, movimiento, comida sencilla, agua y confianza en Dios. El ejercicio de Adán era un huerto (Génesis 2:15); «el corazón alegre produce buena disposición» (Proverbios 17:22); «los que esperan á Jehová tendrán nuevas fuerzas» (Isaías 40:31).
9. Un cristiano fiel debería orar en vez de ir al médico.	La Escritura pone la oración y el cuidado práctico lado a lado. Lucas, compañero de Pablo, era «el médico amado» (Colosenses 4:14); Pablo le dio a Timoteo un consejo muy práctico sobre su estómago (1 Timoteo 5:23); Isaías aplicó «una masa de higos» a la llaga de Ezequías (Isaías 38:21); el propio Jesús habló de «los que están enfermos» que necesitan médico (Marcos 2:17). Ora — y ve.
10. Debería juzgar el plato de los demás — o esconder mi propia lucha por vergüenza.	«Nadie os juzgue en comida, ó en bebida» (Colosenses 2:16), y «¿por qué juzgas á tu hermano?» (Romanos 14:10). A la vez, no hay vergüenza para el que es honesto: «Si confesamos nuestros pecados, él es fiel y justo para que nos perdone» (1 Juan 1:9), y la invitación sigue abierta — «Venid á mí todos los que estáis trabajados y cargados» (Mateo 11:28).

De dónde viene esto (Fuentes)

Este estudio está construido sobre la Biblia y refleja las creencias publicadas de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. Verifica todo por ti mismo:

- La Biblia — pasajes sobre el cuerpo, la comida, el descanso y la confianza: Génesis 1:29; 2:1-3, 15; 3:18; Éxodo 20:8-11; 1 Samuel 16:7; Salmos 127:2; 139:14; Proverbios 17:22; 20:1; Isaías 38:21; 40:31; Daniel 1:8-20; Mateo 11:28; Marcos 2:17; 6:31; Juan 9:3; Romanos 12:1; 14:10, 17; 1 Corintios 3:16; 6:19-20; 9:25; 10:31; 2 Corintios 12:8-9; Gálatas 5:22-23; Colosenses 2:16; 4:14; 1 Timoteo 5:23; 1 Juan 1:9; 3 Juan 1:2; Apocalipsis 21:4 (Reina-Valera Antigua, dominio público).
- Creencia fundamental adventista n°22, «La conducta cristiana»: <https://adventist.org/beliefs>
- Las 28 creencias fundamentales (edición 2020, PDF): <https://adventist.org/wp-content/uploads/2020/06/ADV-28Beliefs2020.pdf>
- Conferencia General de los Adventistas del Séptimo Día: <https://gc.adventist.org/>
- Elena G. de White, *El ministerio de curación* (1905), p. 127 — la frase de los ocho remedios citada arriba — y *Consejos sobre la salud* (dominio público): <https://whiteestate.org/> / <https://m.egwwritings.org/>
- Para todo lo que toque tu propia salud, la fuente correcta es tu médico, tu enfermera o tu clínica — no este estudio.

Ministère du Pasteur Clément Salomon — Proclamando a Jesús hasta que Él vuelva.

pasteurclementsalonon.org · 903-748-9353 · jils19802012@gmail.com

Ministerio independiente — no afiliado oficialmente a la Conferencia General de los Adventistas del Séptimo Día ni respaldado por ella. Solo aliento espiritual; no constituye asesoramiento médico, legal ni financiero profesional. Este estudio no promete sanidad, cura ni resultado garantizado. Si usted no se siente bien o está en crisis, comuníquese con un profesional calificado; en una emergencia llame al 911.

Puede imprimir y compartir libremente este estudio. © 2026 Ministère du Pasteur Clément Salomon. Todos los derechos reservados. Ofrecido gratuitamente para uso personal y ministerial — compártalo sin modificar y citando la fuente; no se permite el uso comercial ni la reventa. Los textos bíblicos provienen de traducciones de dominio público; los escritos de Elena G. de White son de dominio público.