



Lección Bíblica para la Escuela Sabática  
10 de Diciembre 2022

## 11 – UNA COMUNIDAD DONDE SE CULTIVA HÁBITOS SALUDABLES

*Estudio de la semana: 1 Corintios 6: 16-20*  
*Pr. Gláucio Correia de Souza y*  
*Rosângela de Fátima Fernandes Correia de*  
*Souza*

### TEXTO BASE

*“¿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? Porque habéis sido comprados por precio; glorificad, pues, a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios” (1 Corintios 6: 19 y 20).*

**OBJETIVO DE LA LECCIÓN:** mostrar que la Iglesia ayuda a desarrollar buenos hábitos, y que tiene sanas instrucciones que impregnan todos los ámbitos de la vida.

### Para su devocional semanal:

**Domingo:** 2 Corintios 5: 1

**Lunes:** 2 Timoteo 1: 14

**Martes:** Efesios 4: 30

**Miércoles:** Romanos 15: 13

**Jueves:** Romanos 6: 10

**Viernes:** Salmo 27: 4

**Sábado:** Salmo 104: 33

## INTRODUCCIÓN

Quien manda sobre el cuerpo es la persona misma. ¡De nada sirve querer opinar, discutir y forzar! Cada uno tiene el suyo y lo cuida como quiere.

Hemos visto muchos discursos como estos, y cada vez más radicales. El mundo ha estado enseñando sobre esta libertad con el cuerpo, y estos movimientos han ido ganando cada vez más fuerza, a menudo influyendo negativamente en la Iglesia. ¿Qué nos enseña la Biblia sobre el cuidado personal (del cuerpo)? ¿Veremos en nuestro Manual del Fabricante (Biblia), qué hábitos hemos desarrollado, leído y meditado?

### EL CUIDADO CON EL CUERPO (1 Corintios 6:13; 1 Tesalonicenses 4:4,5)

La inmoralidad sexual es una tentación que está ante los cristianos, en anuncios, películas, televisión y redes sociales, como cebo de Satanás, que ha estado bombardeando a las personas en general. En el libro de I Corintios 6:12-20 en su contexto inmediato, el apóstol aborda el tema del pecado sexual y cómo se debe evitar este pecado. Ellos entendieron que así como el cuerpo necesitaba ser saciado por el alimento físico, también el sexo era un deseo natural y necesitaba ser saciado o satisfecho. Pablo los confronta diciendo que la comida es para el estómago, y el cuerpo no es para el sexo sino para el Señor, sin imoralidad. Es normal que durante los noviazgos y encuentros haya algunas formas de cariño, como abrazos y besos, por ejemplo, pero ojo, ¡las hormonas no se convierten (todavía estamos con nuestra naturaleza humana y la carne es débil)! Cuando hablamos de cuidado del cuerpo, ¡necesitamos atención adicional! Pablo habla en Primera de Tesalonicenses *“que cada uno de vosotros sepa tener su propia esposa en santidad y honor; no en pasión de concupiscencia, como los gentiles que no conocen a Dios”* (1 Tesalonicenses 4:4 y 5). Lamentablemente hoy los enamorados se encuentran un día y al siguiente ya duermen juntos sin que los padres se preocupen, vivimos en la era de la inversión de valores "lo malo es correcto y lo correcto ya no es correcto", y hasta dicen: " ¡Prefiero que estén bajo mi techo que afuera!" La fornicación todavía es condenada por las Sagradas Escrituras, la inmoralidad se ha arraigado, y esto ha sucedido en los hogares cristianos. ¡¡¡Pero se olvidan que ni Dios ni Su Palabra ha cambiado, lo que la Biblia condenaba ayer también lo es hoy!!! Nuestro cuerpo es del Señor, así que debemos honrarlo a través de él. *Hernandes Dias Lopes* destaca lo siguiente:

Tu cuerpo es el santuario del Espíritu. Todo lo que no es digno del santuario de Dios no es digno de su cuerpo. Nada que sea impropio en el templo de Dios es decente en vuestro cuerpo. Somos la morada de Dios. Nuestro

cuerpo es el Lugar Santísimo, el Santo de los santos, donde se manifiesta la Gloria de Dios. Debemos eliminar de nuestro cuerpo toda forma de conducta que no sea apta para el templo de Dios.<sup>1</sup>

En cuanto al cuidado del cuerpo, ¿cómo nos hemos estado comportando? ¿Es decoroso nuestro vestir (no confundir con la cuestión de los usos y costumbres, sino de la decencia)?, cuando la gente nos mira, ¿cuál es nuestro testimonio? En el trato, en la conversación, en el comportamiento y en el habla, ¿somos embajadores de Cristo? ¿Es nuestra identidad Cristo?

### **EL CUIDADO CON LA SALUD DEL CUERPO (Proverbios: 20-22)**

La Palabra de Dios es vida y salud para todo el cuerpo. Entonces, al meditar en las Escrituras, ¿no tienes que preocuparte por nada más? No es así. El Señor bendice a Su pueblo, con todas las bendiciones espirituales y físicas, pero hay una responsabilidad personal con el cuerpo, cuando se trata de salud, eres lo que comes, cuando la alimentación no es saludable, el cuerpo perece, esto puede tomar un poco de tiempo, pero un día llega la cuenta. Los ejercicios físicos son fundamentales y buenos para el cuerpo, la práctica deportiva también. Durante mucho tiempo, incluso para ir a una panadería o al mercado de la esquina, va en coche o en moto, pero no a pie. Hay muchas excusas para no hacer ejercicio físico: falta de tiempo, porque no les gusta o no quieren. Pero con el tiempo el cuerpo dará señales, esta vida sedentaria es muy mala para el cuerpo. La falta de actividad física en la rutina puede ser la causa de muchas enfermedades, entre ellas podemos destacar:

- Obesidad.
- Problemas cardiovasculares (Infarto o Accidente Cerebrovascular)
- Aumento del colesterol.
- Atrofia muscular.
- Aumento de la presión arterial.
- Problemas articulares.
- Diabetes tipo 2.
- Distúrbios del sueño<sup>2</sup>.

*El Señor bendice a Su pueblo con todas las bendiciones espirituales y físicas, pero hay una responsabilidad personal con el cuerpo en lo que se refiere a la salud.*

<sup>1</sup> LOPES, Hernandes Dias. Comentarios Expositivos 1 Corintios. como resolver conflictos en la Iglesia. São Paulo: Hagnos. 1ª ed., reimpressão,2011, p 121.

<sup>2</sup> Sedentarismo es enemigo de la salud del corazón - CCR Med<https://ccr.med.br> › sedentarismo es enemigo de la salud del corazón. Visualizado en 25/08/2022

## EL CUIDADO CON LAS RELACIONES (Proverbios 13:20)

El caminar del cristiano es muy importante y con quien caminamos hace mucha diferencia. Caminar juntos significa compartir todo lo que se refiere a tu vida diaria. Hay un dicho que dice: “una manzana podrida puede estropear el resto de la red”. Nuestras amistades pueden influir para bien o para mal, por lo que debemos ver con quién salimos. Seamos más selectivos con las amistades. Un cristiano prudente busca tener buenas relaciones, también es un ejemplo de compañerismo y amistad. En el Salmo número uno dice: *“Bienaventurado el varón que no anduvo en consejo de malos, ni estuvo en camino de pecadores, ni en silla de escarnecedores se ha sentado”* (Salmo 1:1). En medio de nuestra convivencia en el trabajo, en la escuela, en la universidad, estamos rodeados de gente impía, esa que no tiene piedad, que actúa con crueldad. La Biblia dice que uno no debe andar ni dejarse influenciar por los pecadores y no sentarse con los burladores, gente que se burla de lo santo. Hoy caminamos entre una generación cruel y perversa, pero “somos sal y luz” (Mateo 5:13-14).

El Apóstol Pablo en su carta a los Filipenses dice: *“para que seáis irreprochables y sencillos, hijos de Dios sin mancha en medio de una generación maligna y perversa, en medio de la cual resplandecéis como luminarias en el mundo”* (Filipenses 2:15). Jesús estuvo entre los pecadores, pero no dejó de ser Santo, vino a llamar a los pecadores al arrepentimiento, diciendo: *“...Arrepentíos, porque el reino de los cielos se ha acercado”* (Mateo 4:17). Esta es nuestra misión en nuestras relaciones, llevar a Cristo a quienes no lo conocen.

*Tu cuerpo es el santuario del Espíritu. Todo lo que no es digno del santuario de Dios no es digno de su cuerpo. Nada que sea impropio para el templo de Dios es decente en vuestro cuerpo.*

## EL CUIDADO CON LA FAMILIA (Proverbios 11:29)

La familia es el mayor activo que tenemos. ¿Qué tan cuidadosos somos con ella? Hay un dicho popular: “Dios en el cielo y mi familia en la tierra, Dios en primer lugar y en segundo la familia”. La Biblia tiene muchas instrucciones para la familia sobre cómo tener un pedacito de cielo en tu hogar. Satanás usa estrategias, una de ellas es atacar y destruir familias. Muchos no han vigilado sus hogares ni han cuidado de sus familias. Padres que solo piensan en su vida espiritual, se encierran en sus habitaciones a estudiar y se olvidan de instruir a sus hijos en el camino del Señor. Padres que son una bendición en la iglesia y un terror en el hogar. Se cuenta una historia:

“Un niño le preguntó a su padre: Papi, ¿por qué no nos mudamos allá a la iglesia? ¡Pero hijo, no podemos vivir en la iglesia! Dijo el padre. Sin embargo, el niño insistió: Bueno, llevamos la estufa, las mesas, el refrigerador, la cama, todo a la iglesia, el padre, impresionado con el interés, preguntó: Hijo, ¿por qué quieres vivir en la iglesia? el niño respondió rápidamente: ¡Ah! ¿Papá sabe lo que es? es que en la iglesia eres tan bueno... no te enojas con mamá, no te peleas con nosotros....”<sup>3</sup>

¿Qué ejemplo has dado a tus hijos, vecinos y la comunidad donde vives? ¿Has estado viviendo el Evangelio dentro y fuera de la Iglesia? Lo que muchas veces ha faltado en el hogar cristiano es el amor, padres demasiado rígidos, sin cariño, afecto, comprensión, todo “a hierro y fuego”. Falta el diálogo, falta un abrazo demostrando así el amor de Jesús. La consecuencia de esto son los niños que no quieren oír hablar de iglesia. Padres religiosos con una ortodoxia sin amor. ¿Cuál es el legado que les estás dejando a tus hijos? Esta es una triste realidad que necesita cambiar. El joven Timoteo fue instruido en la Ley del Señor, y comenzó en su hogar, *“trayendo a la memoria la fe no fingida que hay en ti, la cual habitó primero en tu abuela Loida, y en tu madre Eunice, y estoy seguro que en ti también.”* (2 Timoteo 1:5). Las orientaciones de la Palabra de Dios son para padres e hijos: *“Hijos, obedeced a vuestros padres en todo, porque esto agrada al Señor. Padres, no exasperéis a vuestros hijos, para que no se desalienten”* (Colosenses 3:20,21). Ante todo esto tenemos maravillosas promesas del Padre Celestial en el Salmo 128, meditemos.

*Lo que muchas veces ha faltado en el hogar cristiano es el amor, padres demasiado rígidos, sin cariño, sin afecto, sin comprensión, todo “a hierro y fuego”. La consecuencia de esto son los niños que no quieren oír hablar de la iglesia. Padres religiosos con una ortodoxia sin amor.*

<sup>3</sup> Disponible en: <http://missaoaupe.com.br/porta/illustracao-papai-vamos-morar-na-igreja/> - acceso en: 13 de Julio de 2022.

## EL BUEN USO DEL TIEMPO (Efesios 5:16)

Vea cómo Satanás obra instruyendo a sus subordinados, probando el tiempo que el Señor le ha dado:

1. Manténgalos ocupados con cosas no esenciales.
2. Intentemos a que gasten en exceso y a endeudarse.
3. Haz que trabajen muchas horas para mantener un estilo de vida vacío.
4. Desanéntalos de pasar tiempo con sus familias, porque cuando los hogares se desmoronan no habrá mas refugio después del trabajo.
5. Estimular sus mentes con la televisión y las computadoras para que no puedan escuchar la voz de Dios.
6. Llena sus mesas de noche con periódicos y revistas para que no tengan tiempo de leer la Biblia.
7. Inundar su buzón con anuncios, promociones y esquemas para hacerse rico rápidamente; haz que corran tras las cosas materiales.
8. Ponga hermosas modelos en las portadas de revistas y televisión para que se centren en la apariencia externa; por lo tanto, estarán insatisfechos consigo mismos y con sus cónyuges.
9. Asegúrese de que las parejas estén demasiado cansadas para tener intimidad; así que estarán tentados a buscar en otra parte.
10. Involúcralos en “causas nobles” para que no tengan tiempo para “causas eternas”.
11. Haz que se sientan autoconfiantes. Manténgalos tan ocupados trabajando con sus propias fuerzas que nunca conozcan el gozo del poder de Dios obrando a través de ellos.<sup>4</sup>

¿Has identificado algún punto que te está tomando tiempo o algo que Dios te ha dado?

Los cristianos han vivido muchas veces el mundo de Marta, pero deberían vivir el mundo de María, que estaba a los pies de Jesús (Lucas 10: 38-42). Se necesita un análisis urgente del tiempo que estamos perdiendo, ¡ya que nunca volverá! Dios es dueño del tiempo, nosotros somos sus mayordomos. El salmista nos dice: *Enseñanos de tal modo a contar nuestros días, que traigamos al corazón sabiduría* (Salmo 90:12). Disfruta cada momento porque son únicos. Y vivir una vida que agrade a Dios.

---

<sup>4</sup> BOB E DEBBY GASS, *La Palabra para hoy, Dios quiere hablar contigo*, São Paulo :editora Vida, 60ª edición/tiraje 70 mil ejemplares/Mayo 2020/Jueves 1 de abril.

Las personas que nos rodean hoy pueden no estar presentes mañana. Vive intensamente, pero en el Señor.

*Satanás está trabajando constantemente para desviar nuestra atención. Debemos tener cuidado de no ocupar demasiado de nuestro tiempo porque ya no tenemos tiempo para lo que realmente importa. No permitas que el Señor sea una "agenda" más en tus ocupaciones diarias.*

## CONCLUSIÓN

El mundo en el que vivimos quiere dictar cómo debes vivir. Aprende a cuidarte, amarte, valorarte, respetarte, no por egoísmo, sino porque en ti vive Alguien muy digno de un hogar hermoso, ordenado y feliz, el Espíritu Santo de Dios. A John Piper se le atribuye haber dicho: "Recuerda, solo tienes una vida y fue hecha para Dios, no la desperdicies".

## PREGUNTAS PARA COMPARTIR EN CLASE

1. ¿Qué puntos destacarías en esta lección que necesita cambiar?
2. ¿Ha sido un buen mayordomo del tiempo que Dios le da?
3. ¿Cuándo fue la última vez que dedicó tiempo a su familia?
4. Tu cuerpo es templo del Espíritu Santo. ¿Que significa eso?
5. ¿Con quién has estado saliendo? ¿Por qué hace la diferencia?

**Pr. Gláucio Correia de Souza y Rosângela de Fátima Fernandes Correia de Souza**  
- Autores – /Brasil  
**Pr. Eduardo Marambio Albornoz – Traducción / Revisión – Santiago/Chile**  
**Pr. Manuel Marambio Torres – Edición – Santiago/Chile**