

Matutina para Adolescentes | Jueves 16 de Mayo de 2024 | Temperancia

Descripción



Temperancia

Lo que el Espíritu produce es amor, alegría, paz, paciencia, amabilidad, bondad, fidelidad, humildad y dominio propio. Gálatas 5:22-23

INCLUSO LAS COSAS BUENAS, EN EXCESO, PUEDEN SER MALAS. Las proteínas, por ejemplo, son fundamentales para el organismo y están relacionadas con el crecimiento, el desarrollo y la restauración de los tejidos, pero las investigaciones indican que una alimentación con demasiada proteína puede provocar aumento de peso, colesterol alto, mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares e incluso el cáncer.

Aunque no sea una palabra tan común, la «temperancia» es fundamental para la salud. Ser temperante es ser moderado, equilibrado, tener «dominio propio» incluso con las cosas buenas, como por ejemplo comer, hacer deporte o usar el celular.

La temperancia también está relacionada con el abandono total de todo lo que es malo para la salud, como el alcohol y las drogas. La temperancia es, por tanto, un elemento muy importante dentro de los ocho remedios naturales.

«A fin de alcanzar la más alta norma de conquistas morales intelectuales, es necesario buscar sabiduría y fuerza de Dios, Y observar una estricta temperancia en todos los hábitos de la vida» (Consejos sobre alimentación, cap. 1, p. 25).

Vivir con moderación no es algo natural. En su Carta a los Gálatas, Pablo escribió que la temperancia (o dominio propio) forma parte del fruto del Espíritu Santo, al igual que el amor y la humildad (Gálatas 5:22). Por lo tanto, si queremos ser temperantes, necesitamos al Espíritu Santo en nuestras vidas.

¿Quieres tener una buena salud y un buen carácter? Pídele a Dios que te conceda temperancia. Pero debes ejercitarla cada día, absteniéndote de lo que es malo y siendo moderado con lo que es bueno.

SER TEMPERANTE:

Bueno para el físico

Bueno para la mente

Bueno para el espíritu