

Matutina para JÃ³venes | SÃ¡bado 01 de Junio de 2024 | Nuestra mente y nuestro cuerpo

DescripciÃ³n



Nuestra mente y nuestro cuerpo

Â«Querido hermano, pido a Dios que, asÃ­ como te va bien espiritualmente, te vaya bien en todo y tengas buena saludÂ» (3 Juan 2).

Hace unos aÃ±os, se hizo famosa la historia de Nick Vujicic, un joven australiano que naciÃ³ sin brazos ni piernas. A pesar de su discapacidad, Nick no se dejÃ³ vencer por el desÃ¡nimo ni la depresiÃ³n. Al contrario, decidiÃ³ aprovechar su vida al mÃ¡ximo y dedicarla a Dios. AprendiÃ³ a nadar, a surfear y a escribir con la boca. Se graduÃ³ de la universidad, se casÃ³, tuvo hijos y se convirtiÃ³ en un conferencista motivacional y evangelista. Nick es un ejemplo de superaciÃ³n y de fe. La historia de su vida nos hace ver las cosas desde otra perspectiva y valorar lo que tenemos.

La historia de Nick tambiÃ©n nos muestra la relaciÃ³n que existe entre la mente y el cuerpo. Nick ha entendido que su cuerpo no es un obstÃ¡culo para que Ã©l cumpla en su vida el propÃ³sito de Dios, sino

un instrumento para su gloria. Nick ha cuidado su salud física y mental con hábitos saludables y una actitud positiva, y ha confiado en Dios y en su poder para superar las dificultades.

La Biblia nos dice que somos templo del Espíritu Santo, que nuestro cuerpo es sagrado y que debemos cuidarlo y glorificar a Dios con Él (1 Corintios 6: 19-20). Nuestro cuerpo no está separado de nuestra mente, sino que ambos se influyen mutuamente (Romanos 12: 1-2). Esto significa que nuestra salud física y mental depende de nuestra relación con Dios. También depende de nuestra alimentación, descanso, higiene y ejercicio, y finalmente de nuestros pensamientos, sentimientos, creencias y actitudes.

Te invito a examinar tu vida y a hacer los cambios necesarios para cuidar tu mente y tu cuerpo como Dios quiere. Aliméntate bien, duerme lo suficiente, mantén tu higiene personal y ambiental, haz ejercicios regularmente. Ten una actitud positiva, sé agradecido, cree en ti mismo. Acércate más a Dios, lee su Palabra y dedica tiempo a la oración.

Toma la decisión de cuidar de tu mente y de tu cuerpo, porque son el templo de Dios.