



abril de 2021

El deseo apasionado de Dios y Su diseño intencional es que Sus hijos vivan con gozo todos los días (Salmos 118:24). La palabra en español para «gozo» se puede definir como «sentimiento de placer y alegría originado por algo satisfactorio o apetecible». ¿No suena eso como a algo que a usted le gustaría tener? Fue por el diseño de Dios que Él ha hecho a Sus hijos espiritualmente completos en Cristo. Dios nos ha dado a nosotros como creyentes renacidos, una vida para disfrutar en todas las categorías—espiritual, mental y físicamente. Veamos una forma de vivir con gozo: cuidar de nuestros cuerpos físicos. Depende de nosotros tomar acción basados en la Palabra de Dios y aplicar ciertas claves concernientes a nuestros cuerpos físicos que mejorarán nuestras vidas y producirán una vida llena de gozo.

Dios diseñó nuestros cuerpos en el reino físico de una manera magnífica—muchas partes y sistemas complejos todos trabajando juntos. Es por medio de este diseño divino que nuestros cuerpos físicos pueden contribuir a que vivamos una vida llena de gozo.

*Salmos 139:14:*

*Te alabaré; porque formidables, maravillosas [asombrosas, impresionantes] son tus obras;*

*Estoy maravillado,*

*Y mi alma lo sabe muy bien.*

El salmista está alabando a Dios por cuán maravillosamente fue hecho su cuerpo. Reconocemos que Dios nos ha dado a cada uno de nosotros un cuerpo maravilloso para que lo cuidemos. Una clave para una vida llena de gozo es cuidar ese cuerpo para que podamos mover la Palabra de Dios de la manera más efectiva. Como creyentes renacidos, nuestros cuerpos físicos guardan un regalo muy preciado, el don de espíritu santo que proviene de Dios. Con ese don en nosotros, somos los hijos del Dios Altísimo y Él es nuestro Padre.

*II Corintios 4:7:*

*Pero tenemos este tesoro en vasos de barro, para que la excelencia del poder sea de Dios, y no de nosotros.*

Al conocer que dentro de cada uno de nuestros vasos de barro mora la naturaleza misma de Dios, nos incumbe tomar cuidado de nosotros mismos. Entre mejor sea la condición física de nuestros cuerpos, más efectivamente podremos vivir para Dios y hacer Su voluntad.

Una forma de cuidar nuestros cuerpos físicos para poder vivir una vida llena de gozo es mantenernos saludables y en forma mediante el ejercicio físico. Cualquiera que sea la etapa de la vida que estemos viviendo, y especialmente cuando envejecemos, se requiere una decisión deliberada y ejercitarse fielmente para mantenerse vital y en buena forma física. Cualquiera que sea la forma de ejercicio que elijamos, si nos mantenemos fieles a él, mejoraremos nuestra vitalidad y nos mantendremos listos para servir a Dios y a Su gente en cualquier categoría que se presente.

*Proverbios 13:19:*

*El deseo cumplido regocija el alma....*

El ejercicio físico hecho fielmente nos da la satisfacción de lograr una meta y nos ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos. Nos da un impulso mental, que a su vez nos trae gozo y victoria. El ejercicio es una inversión en el mejoramiento de nuestra calidad de vida y el desarrollo de vigor y resistencia, lo cual contribuye a una vida con gozo.

*I Timoteo 4:8:*

*porque el ejercicio corporal para poco [por poco tiempo] es provechoso, pero la piedad para todo aprovecha, pues tiene promesa de esta vida presente, y de la venidera.*

El ejercicio tiene sus beneficios por poco tiempo. Tiene provecho en esta vida. Por eso queremos ser fieles a cualquier plan que nos hayamos trazado. La constancia, la variedad y tener a alguien con quien hacer ejercicio pueden ayudarnos a mantenernos fieles. Mi esposa y yo estamos cerca de los setenta años, pero nos esforzamos por ser fieles a nuestro programa de caminatas. A veces no es conveniente hacerlo, otras veces surgen cosas inesperadas y ocasionalmente no tenemos la energía para hacer ejercicio. Sin embargo, nos levantamos del sofá y salimos a ejercitarnos. Sabemos que veremos los beneficios y segaremos las recompensas a medida que nos mantenemos fieles.

Una vida llena de gozo en el reino físico se hará palpable para nosotros, a medida que tomemos acciones para cuidar de nuestros cuerpos. Los tratamos como los vasos de barro que son, en los cuales mora el espíritu santo de Dios en nosotros. Tendremos satisfacción al desarrollar y cumplir un programa de ejercicios que nos mantenga en forma, enérgicos y vitales para que con gozo podamos hacer la obra del Señor de la manera más efectiva.

*Para información adicional, visite [www.theway.org](http://www.theway.org)*

Todos los derechos reservados. © 2021 por *The Way International*<sup>™</sup>.