

CÓMO TENER SALUD ESPIRITUAL

Introducción: Saludo y bienvenida, oración por la Palabra

“Querido hermano: le pido a Dios que te vaya bien en todo y que tengas buena salud física, así como la tienes espiritualmente.” Encontramos este TEXTO en **3 Juan 2** y les invito a que todo lo repitamos, dirigiéndonos a la persona a nuestro lado, deseándole salud en cuerpo y espíritu. Hace poco oramos por la bendición en asuntos materiales, así como por salud, conscientes que nos afecta cuando tengamos problemas con esos aspectos de la vida. El TEMA de hoy propone una fórmula para la salud del hombre interior, con el PROPÓSITO de fortalecernos espiritualmente. Juan no traza una separación entre el bienestar de cuerpo y alma, así que examinaremos algunas recomendaciones médicas para la salud del corazón físico, pensando que quizás siguiendo estas instrucciones mejoramos la salud espiritual de igual manera.

1. PRIMERA RECOMENDACIÓN: ALIMÉNTESE SANAMENTE: Las estadísticas dicen que dos tercios de las enfermedades que sufrimos pueden evitarse observando una alimentación correcta. ¿Con qué deberíamos alimentar el corazón espiritual para mantenerlo sano?

A. El pan simboliza a todo el sustento que un hombre necesita para vivir. De forma idéntica, para vivir su espíritu necesita pan. Jesucristo es este pan de vida. Poner la fe en Él y seguir sus pasos, le provee un sustento tan poderoso que podrá superar los problemas y tristezas de la vida sin los perjuicios del desánimo, de la amargura o de las depresiones (Juan 6:35).
B. Muchas de las cosas que consumimos contienen sustancias que saben muy bien y nos inducen a comer más de ello, pero dañinas a la salud. Si quiere conservar la salud del espíritu, mire bien con que alimenta a su mente y sus emociones (1Co 10:23).

2. SEGUNDA RECOMENDACIÓN: HAGA EJERCICIO (Ef 5:10): Una persona que no ejerce ninguna clase de actividad física pronto notará que sus músculos y articulaciones se entorpecen y el cuerpo pierde fuerza. ¿Cómo hacer ejercicio por nuestra salud espiritual?

A. Ocuparse en ser útil a los demás, en la casa, en el trabajo, en la calle
B. Leer la Biblia, orar, hablar a otros del Señor
C. Ser constante, diligente y paciente en el ejercicio espiritual

3. TERCERA RECOMENDACIÓN: DESE UN DESCANSO PERIÓDICO (Fil 4.8): El cuerpo se cansa y dejará de servir sin la oportunidad de reposar. Para que su espíritu pueda recibir el beneficio del reposo no olvide

A. Buscar la comunión con Dios y meditar sobre Su palabra
B. Llenar su mente de pensamientos edificantes
C. Congregarse para adorar y escuchar el mensaje de Dios en comunidad con los hermanos.

4. CUARTA RECOMENDACIÓN: FORTALEZCA SU SISTEMA DE DEFENSAS (2Co 4.7-9): El sistema de defensas hace la diferencia entre gozar de una salud robusta y enfermarse con facilidad. La comunión con Dios es una fórmula de salud espiritual le hará

A. Fuerte contra las tentaciones del pecado
B. Fuerte contra las falsas enseñanzas
C. Fuerte contra la presión de las circunstancias

Conclusión: Una persona que cuida la salud de su espíritu será prosperada por Dios en todas las áreas. También será de bendición para los que entren en contacto con ella. Cuide su espíritu y labore en fortalecerlo, su primera recompensa será la perfecta paz de Dios en su corazón, ¡la mejor condición para gozar de salud física y salud espiritual!



Centro
Cristiano
Un Sitio Ideal para un Momento Espiritual

12 de Febrero de 2019 N° 04

4



Pensamiento de la semana
Lectura devocional / 5 minutos
Hebreos 10:25



Presentamos ante Dios
Oración de apertura 3 min.

5



Viva y Eficaz
Exposición de la Palabra
20 minutos



Adoración y alabanza
Canto 7 minutos

6



Agradecer al Señor
Ofrenda 5 minutos
Filipenses 4:6



Lo que Dios hizo por mí
Testimonio 5 minutos

7

Lo que todos deben de saber



Consolidación

Mi amigo el Espíritu Santo
17 al 23 de febrero

Cel 300-8414538
cristian@concristianmas.com
concristianmas

Continuamos llenando las planillas en apoyo a Cristian Buitrago.



ESCUELA DE MAESTROS DE DISCIPULADO 2

Informes Pastor Willy Duarte

3142475719



INSCRIPCIONES ABIERTAS

Festival de Esperanza

¡Muy pronto!



Asignación de Privilegios 5 minutos

9



Refrigerio e Informe
El FAMA se reúne para recolectar los datos y diligenciar informes.