

WoW Nation

Escritura: "Acerquémonos, pues el trono de la gracia con confianza, para que podamos recibir misericordia y hallar gracia para ayudarnos en nuestro tiempo de necesidad." (Hebreos 4:16 NVI)

Got Milk?

"La leche, que hace un buen cuerpo!" Ese fue el lema en los anuncios clásicos dirigidos por el Consejo Nacional de Lácteos años atrás. De acuerdo con información publicada por el California Milk Processor Board (CMPB), que es una declaración verdadera. Por la CMPB, los beneficios de salud después se pueden derivar de un simple vaso de leche:

- Cabello, Piel y Uñas: Las proteínas, lípidos, calcio, vitamina A, B6, biotina y potasio, todos los nutrientes vitales que se hallan en la leche, trabajar juntos para promover la salud de la piel y las uñas y para mantener el cabello suave y brillante.
- Reposición del músculo: proteínas como la caseína y suero de leche, que se encuentran en la leche, son ideales para ayudar a reconstruir los músculos después del ejercicio físico.
- Bones: El consumo de al menos un vaso de leche al día puede reducir el riesgo de una persona de fracturas o enfermedad de los huesos. Para los adultos maduros, sino que también puede reducir la tasa de pérdida ósea.
- Salud oral: El calcio en la leche puede ayudar a reducir las caries cuando se utiliza junto con una buena higiene dental. Además, la leche contiene múltiples antibacterianos y proteínas que promueven la salud bucal general.
- Sueño: ¿Una proteína que se encuentra en la leche pueden mejorar la calidad del sueño y la actividad del día siguiente que es particularmente útil para aquellos que luchan con la falta de sueño o el insomnio.

Con tanto que ganar, no es de extrañar que el Departamento de Agricultura de EE.UU. recomienda que el adulto promedio consume hasta tres porciones de leche (productos lácteos) por día. Tan importante

Women of Worth | Word for the Week

como la leche es nuestra dieta física, es una parte igualmente importante de nuestra dieta espiritual. La leche se hace referencia con frecuencia a lo largo de la Biblia y se usa de muchas maneras diferentes. De acuerdo con la International Standard Bible Encyclopedia (ISBE), como una fuente de alimentación, la leche ocupa el segundo lugar solamente al pan, en orden de importancia en los tiempos bíblicos. La leche era considerado un lujo (Éxodo 03:08, Cantar de los Cantares 5:1). Y se utiliza con frecuencia con el propósito de hospitalidad de bienvenida a los huéspedes cansados del camino a su llegada a un destino (Génesis 18:08, Jueces 5:25). La ISBE describe, además, la leche en los siguientes términos: 1) como la abundancia que significa (Génesis 49:12), 2) como un símbolo de encanto de un ser querido (Cantar de los Cantares 4:11), 3) como símbolo de las bendiciones (Isaías 55: 1, Joel 3:18), 4) como un símbolo de la comida para los nuevos creyentes y niños en Cristo (I Cor 3:02, Hebreos 5:12-13);.. y 5) como un símbolo de la pureza (I Pedro 2:2.). Las imágenes sugeridas por esas referencias es tan rica como es acogedor, tan atractivo como es satisfactorio, el sustento, el lujo, la hospitalidad, la abundancia, el encanto, la bendición y la pureza. En términos relativos, la leche es tan ventajoso espiritualmente, ya que es físicamente. Es igualmente importante para nuestro bienestar general.

Como la leche es para nuestro cuerpo, la oración es el alma (individual y colectiva). La oración tiene un valor incalculable. Como fuente de nutrición espiritual, la oración (la leche) es el segundo a la Palabra de Dios (el pan de vida) en orden de importancia. Lo que es más, es una práctica que induce la paz, una herramienta de poder invocar y el vehículo principal a través del cual se accede a la Sala del Trono de Dios (Hebreos 4:16). Por el momento, es uno de los mayores privilegios a disposición de aquellos de nosotros que hemos aceptado a Jesucristo como nuestro Señor y Salvador.

Es a la vez imponente y humillante para tener una audiencia con el Creador y sustentador del universo a su antojo. Sin embargo, esa es una de las ventajas más importantes del ser cristiano. Podemos tomar nuestras preocupaciones al Señor y los dejan allí. No sólo podemos votar todos nuestros cuidados personales en él, también podemos compartir con él las inquietudes de nuestros amigos, vecinos y seres queridos (Heb. 4:16). Porque la oración es un privilegio y una increíble fuente de poder para los cristianos, debemos orar a menudo. De hecho, el apóstol Pablo instruyó a la iglesia en Tesalónica a orar sin cesar (I Tes. 5:17). Aunque puede ser poco práctico para arrodillarse y rezar todos los días, es posible comunicarse con el Señor durante todo el día. Él siempre escucha. Incluso cuando crees que no está escuchando, que oiga usted (Sal. 139:1-4). Así que hable con él durante todo el día. Mejor aún, lleve un diario de oración. Si usted no tiene una vida de oración, que le puede ayudar a desarrollar.

En la evaluación de la salud de su vida de oración, considere lo siguiente:

- Frecuencia - En un día cualquiera, ¿con qué frecuencia orar (por ejemplo una vez al día, a la hora de comer, a la hora de dormir)?
- Coherencia - ¿Tiene usted una vida de oración disciplinada? ¿Ora usted con regularidad? Si es así, ¿por

Women of Worth | Word for the Week

cuánto tiempo sueles mantener su compromiso con la oración diaria (por ejemplo, una semana, un mes, un año)?

- **Calidad** - Cuando usted ora, es el tiempo bien invertido? ¿Le da a Dios toda su atención? Es su tiempo con él significativa y productiva?
- **Contenido** - En términos generales, ¿cuál es el contenido de sus oraciones? ¿Son sus oraciones dominadas por la adoración, la alabanza y la adoración? Confesión? Acción de Gracias? Se solicita personal el enfoque principal de sus oraciones? ¿O es que utilice su tiempo de oración para interceder por los demás?
- **Monólogo o diálogo** - ¿Es su tiempo de oración describe mejor como un monólogo o un diálogo? ¿Es usted dominar la conversación, o te gusta escuchar las respuestas del Señor (en su corazón)? ¿Utiliza su tiempo de oración para dar órdenes de Dios o que utilice su tiempo de oración para tomar posesión?

Sus respuestas a estas preguntas pueden ayudarle a identificar los cambios que usted puede adoptar para mejorar la salud y la fuerza de su vida de oración. ¿Por qué es importante tener una vida de oración? Quizás clérigo escocés del siglo 19, John Aikman Wallace, lo dijo mejor: "La oración mueve la mano que mueve el mundo." Con todo lo que nos afecta y con todo lo que está pasando en el mundo de hoy, los cristianos deben orar ahora más que nunca. Nuestro mundo necesita un movimiento serio de Dios. Y la mejor manera de llevarla a cabo es a través de la oración.

Aquí hay que pensar a la conclusión de este estudio. Una oración-menos cristiana es un poder cristiano. En esta hora, el cuerpo de Cristo no puede permitirse la debilidad o la falta de cualquiera de sus miembros (I Cor. 12:12). Por lo tanto, debemos orar con fervor y con frecuencia, individual y colectivamente (Santiago 5:16). Así como el alimento sostiene nuestro cuerpo físico, la oración sostiene el cuerpo de Cristo. Sí, es verdad. La leche, hace un buen cuerpo. Pero la oración es el cuerpo de Cristo aún mejor. Así que haga su parte para fortalecer el cuerpo. Consumir su dosis diaria recomendada de leche, tanto física como espiritual, en la actualidad.

Sean bendecidos.

Elle Bailey

Women of Worth | Word for the Week

Bibliografía Información

Orr, James, M.A., d.d. Editor General. "Definición de 'Milk'". "International Standard Bible Encyclopedia". Biblia-history.com - ISBE; 1915. Información Copyright © International Standard Bible Encyclopedia (ISBE)