

UN
LLAMADO
AL

Ministerio Personal

POR MEDIO DEL
EVANGELISMO MEDICO Y DE SALUD

Compilado por E. W. HON

Primera Edición Inglesa 1968 - SIGNS PUBLISHING COMPANY, Warburton, Victoria, Australia

Segunda Edición Inglesa 1976 - THE EUSEY PRESS, USA

Primera Edición Española 1968 - SIGNS PUBLISHING COMPANY, Warburton, Victoria

Edición Española 1976 - THE EUSEY PRESS, USA

Edición Alemana 1992 – División Euro-Africana, Berna, Suíza

Edición Portuguesa 1995 - Publicadora Atlântico, Sacavém, Portugal

Edición Rumana 1996 - Viata Si Sanatate, Bucharest

Edición Búlgara 1997 - Sofía

Edición Electrónica Inglesa 2000 – Departamento de Ministerios de la Salud, EUD, Berna, Suíza

Edición Electrónica Española 2001 – Departamento de Ministerios de la Salud, EUD, Berna, Suíza

A Mi Amigo
el fallecido

DR. SIEGFRIED ARTHUR KOTZ

Un Gran Misionero
Administrador y Doctor
pero más que nada
Un Ser Humano Amable y Bondadoso

E. W. H.

Prefacio de esta Edición Electrónica

La edición española del libro de Eric Hon *Un Llamado al Ministerio Personal* está fuera de impresión por más de 25 años. Entretanto la obra de la promoción de la salud se extendió por todo el mundo y actualmente se ofrecen cursos para Educadores en Salud en muchos países. A pesar de la aparición de muchos libros nuevos y buenos sobre nutrición, ejercicio y otros aspectos de las enfermedades modernas, no encontramos un libro de texto mejor organizado sobre la filosofía adventista de la salud que *Un Llamado al Ministerio Personal*. La presente “edición electrónica” responde a la necesidad de una reimpresión utilizando los medios electrónicos inexpensivos y rápidos disponibles en la actualidad. Agradecemos a Loida Pamplona Bueno por haber tomado a su cargo el escaneado del texto español original, como muestra de su interés por el avance del mensaje adventista de salud.

Un tributo particular merece la familia Hon misma. A la viuda Hazel Hon por concedernos el derecho de traducir este maravilloso libro en otros idiomas y a Kelvin R. Hon por su apoyo amable a este proyecto.

Fue predicho un gran reavivamiento de la obra médico-misionera para estos últimos días: “Cuando el mensaje del tercer ángel sea recibido en su plenitud, la reforma de la salud recibirá su lugar en los concilios de la asociación, en las actividades de la iglesia, en el hogar, en la mesa y en todos los quehaceres domésticos. Entonces el brazo derecho servirá y protegerá al cuerpo.” *Testimonies for the Church*, vol. 6, p. 327 (ingles.)

Nuestros corazones se enternecieron al revisar estas citas inspiradas sobre la obra médico-misionera, escritas hace mucho por Ellen G. White, profetiza del movimiento adventista. Sus consejos oportunos sobre un estilo de vida saludable estuvieron más de cien años adelante de la ciencia moderna y permanecen persuasivos y valiosos hoy en la promoción cristiana de la salud alrededor del mundo.

Escogimos el Portable Document Format (*.PDF) que permite mantener las características del formato y puede ser leído o impreso por cualquiera utilizando el software gratuito Adobe Acrobat Reader.

El texto de este libro puede ser libremente copiado, impreso y compartido con amigos y colegas pero no deberá ser modificado, a excepción de la sección F (Información Útil) que en realidad no es parte del texto original y requiere ser actualizada periódicamente.

Es nuestro deseo que esta nueva forma pueda ser de utilidad en su ministerio para el Señor. Cualquier comentario y sugerencia para mejorar esta obra serán bienvenidos y deberán ser dirigidos a

Departamento de Salud
División Euro-Africana
Schosshaldenstrasse 17
3006 Berna
Suíza

Prefacio de la Primera Edición (1968)

Los estudios contenidos en este libro fueron compilados por el Pastor Erico W. Hon para destacar dos importantes aspectos del programa de la Iglesia Adventista.

1. La obra misionera médica y su lugar en el programa evangélico.
2. El mensaje de salud, parte integrante de la verdad presente.

Estos estudios serán de gran ayuda para instruir a los miembros de la iglesia en su responsabilidad personal de abarcar el mensaje completo de restauración por medio de Cristo, y compartir el gozo de la salvación atendiendo las necesidades humanas por medio de esta avenida de servicio misionero.

El Pastor Hon, que ha tenido más de veinte años de directa experiencia en el trabajo misionero médico y sanitario, está bien capacitado para preparar estos estudios. Ha estudiado y absorbido el maravilloso caudal de información que esta Denominación tiene acerca de estos dos importantes aspectos de la obra adventista.

Recomiendo altamente estos estudios a los ministros y a los miembros de nuestra Iglesia, y oro para que brote una gran bendición a medida que la iglesia avance en el ministerio de las necesidades humanas.

L. C. Naden
Presidente de la División Australiana
de la Iglesia Adventista del Séptimo Día

Prefacio de la Segunda Edición (1976)

Cada iglesia está llamada a realizar una obra especial. "Ha llegado el tiempo en que cada miembro de iglesia debiera ocuparse de la obra misionera médica" (E. G. White, Call to Medical Evangelism and Health Education, pág. 10).

Por mucho tiempo el Señor ha estado esperando que el pueblo remanente "se ocupara". ¿No es ahora el tiempo en que debiéramos "levantarnos y resplandecer"? De cierto que el mundo nunca estuvo tan listo y dispuesto a aceptar nuestro mensaje de salud como ¡AHORA!

Este libro, que acaba de ser revisado y actualizado por el Pastor Erico W. Hon, es más que una lectura placentera, o una mera guía de otro programa para los miembros de iglesia. Este libro es una experiencia, una experiencia emocionante, si seguimos las instrucciones que contiene. Yo lo sé, porque he visto lo que puede hacer en la vida de los estudiantes que siguen fielmente el Llamado al Ministerio Personal.

Dr. J. Wayne McFarland
Director Asociado del Departamento de
Salud de la Asociación General de la
Iglesia Adventista

Contenido

SECCIÓN	PÁGINA
A. Guía para la obra misionera médica	9
B. Aprendamos de Cristo, el verdadero misionero médico	13
Introducción	14
1 Nuestro ejemplo	16
2 El ministerio personal de Cristo	19
3 Base del éxito y eficiencia de Cristo	21
4 Los métodos de Cristo	25
5 El incansable esfuerzo de Cristo	27
6 Ministerio de Cristo a todas las clases y en todo lugar	30
C. La obra misionera médica – su propósito, alcance y práctica	34
Introducción	35
7 La obra misionera médica	37
8 Llamado a realizar un ministerio completo	41
9 Llamado a un ministerio personal	45
10 Atributos esenciales para un ministerio personal	50
11 Alcance del programa misionero médico	59
12 El valor de un alma	65
D. Qué hacer en la obra misionera médica	69
Introducción	70
13 Qué hacer en la obra misionera médica	71
E. La salud	75
Introducción	76
14 En el principio	78
15 La salud a través de los siglos	83
16 La salud y la medicina en el siglo XIX	88
17 Lugar que ocupa el mensaje de salud en el movimiento adventista	98
18 Tempestividad de la reforma pro salud	104
19 El miembro de iglesia y la reforma pro salud	106
20 El extremismo	115
21 La temperancia	121
22 Preceptos del sano vivir	126
Aire	126
Luz	127
Abstinencia	128
Descanso	132
Ejercicio	134
Alimentación	136
Agua	143
Confianza en Dios	145
23 La salud mental	148
24 Aspectos sociales de la vida cristiana	156
Conducta	156
Vestido	157
Recreación	159
25 Estimulantes y narcóticos	162
Algunos puntos en conclusión	168
F. Informaciones útiles	171

Introducción

Cristo, el verdadero Misionero Médico, sentó con su ejemplo el modelo para un ministerio personal efectivo. Para que la iglesia actual pueda seguir las pisadas de Jesús atendiendo a la necesidad humana, el Señor dio a su pueblo abarcante instrucción acerca de la obra misionera médica. Este es el método ordenado por él, por medio del cual las personas de toda clase social pueden ser alcanzadas mediante el trabajo personal.

Un cuidadoso estudio de los libros que tratan la obra misionera médica y la obra de salud, revela el amplio servicio que la iglesia puede prestar a un mundo afligido por dificultades, pruebas, perplejidades, pesares, penas y dolor.

La obra misionera médica, usada en su debida relación con el evangelio, es el medio que la iglesia ha de emplear, no sólo para ministrar a las necesidades, sino para despertar el sentido de necesidad espiritual, para crear el deseo de investigación y mover a los hombres a buscar las palabras de vida eterna.

Debido a su amplia esfera de actividad, el trabajo misionero médico permite que cada miembro de iglesia pueda ocuparse en alguna forma de servicio personal, dando así evidencia de que la salvación reina en el corazón de los que profesan seguir a Cristo.

Una maravillosa experiencia espiritual aguarda a los que se dan voluntariamente, toman tiempo para estudiar en la Escritura y el Espíritu de Profecía los métodos de Cristo y sus principios, y luego salen y los comparten y los dan.

El material de este libro ha sido compilado como una ayuda para el estudio y la aplicación práctica de obra misionera médica. Estos estudios cubren varios aspectos, y algunos presentan instrucción detallada acerca del ministerio de Cristo. Los textos bíblicos están propiamente apoyados con referencias del Espíritu de Profecía, que iluminan en detalle la forma en que Cristo hacia frente a las necesidades humanas. En varios lugares se dan referencias que ayudarán a realizar con provecho un estudio ulterior. El estudio personal será ricamente recompensado a medida que la vida de Cristo y su ministerio nos resulte más claro y a medida que sigamos su ejemplo. El uso de sus métodos resultará en verdadero éxito en nuestro acercamiento a las personas.

El material de este Libro está dividido en cinco secciones: Guía para la obra misionera médica; Estudio de los métodos de Cristo, el verdadero misionero médico; El trabajo misionero médico; Qué hacer en esta tarea y La Salud.

La sección "Guía para la obra misionera médica" nos dice cómo empezar, y nos ofrece un rápido vistazo del programa total de la obra misionera médica. La sección "Aprendamos de Cristo, el verdadero misionero médico", destaca la vida de Cristo y su ejemplo de servicio. Los estudios acerca del trabajo misionero médico explican lo que es la obra misionera médica, realzan la importancia del servicio personal y detallan las diferentes áreas en que la iglesia puede servir a la comunidad.

"Qué hacer en la obra misionera médica" presenta brevemente las actividades en las cuales la mayoría de las iglesias pueden ocuparse sin mayor gasto financiero, con una sola excepción, el establecimiento de una clínica. Sin embargo, aún esta actividad no estará fuera del alcance, si la iglesia realiza un esfuerzo concertado.

La última sección, titulada "La Salud", es una serie de estudios que muestran la mano de Dios y su preocupación por el bienestar del hombre desde el principio del mundo. Estos estudios enfatizan la importancia que tiene la salud para la salvación y la responsabilidad individual de obedecer las leyes de la naturaleza así como la ley de Dios. Además, muestra que es deber de cada creyente obtener un conocimiento inteligente de los principios del sano vivir y la nutrición, tan esenciales para la vida actual y para lograr una restauración total.

La iglesia ha demorado demasiado en aceptar completamente que la obra misionera médica y los principios de la salud son una parte vital de la vida cristiana. Que no haya más demora, porque la salvación está más cerca de lo que pensamos. Dios está esperando que echemos mano del brazo derecho de la obra y que lo usemos en conexión con el mensaje evangélico, para realizar de ese modo un ministerio completo que resulte en restauración completa. Cuando lo hagamos, amanecerá un nuevo día, nuestra justicia irá delante de nosotros, y los hombres y mujeres serán atraídos a la luz de la verdad divina.

Erico W. Hon

SECCION A

**GUIA PARA LA OBRA
MISIONERA MEDICA**

Guía Para la Obra Misionera Médica

1. COMO EMPEZAR

La primera cosa esencial es saber qué es la obra misionera médica. Por lo tanto, debemos estudiar los libros que tratan este tema. Hay seis libros conocidos como clásicos de la salud:

“El Ministerio de Curación”

“Consejos Sobre el Régimen Alimenticio”

“La Temperancia”

“Medical Ministry” (los libros cuyos títulos aparecen en inglés, no se hallan aún en español)

“Counsels on Health”

“The Story of Our Health Message”

Hay algunas secciones y capítulos que se encuentran en:

“The Testimonies”

“Evangelismo”

“Servicio Cristiano”

“Mensajes Selectos” tomos 1 y 2

“Consejos Para los Maestros”

“El ministerio de la Bondad”

“Joyas de los Testimonios” tomos 1, 2 y 3

“El Colportor Evangélico”

“Obreros Evangélicos”

“Testimonies to Ministers”

Otras publicaciones:

“A Call to Medical Evangelism”, que son selecciones de los escritos de la Hna. E. G. de White;

“Doctrines of Healthful Living”, por F. O. Nichol. Y de este autor:

“The Genius and Scope of Our Medical Work”.

Lo ideal sería tener todos estos libros que tratan de la obra misionera médica. Si esto no fuera posible al principio, conviene adquirir por lo menos los siguientes cuatro: “El Ministerio de Curación”, “Consejos Sobre el Régimen Alimenticio”, “The Story of Our Health Message” y “A Call to Medical Evangelism”.

2. ENTONCES, EMPECEMOS NUESTRA PROPIA EDUCACION

a. Estudiemos cabalmente “El Ministerio de Curación”, especialmente las secciones:

Cristo, el verdadero misionero médico, págs. 11-74

La obra del médico, págs. 75-98.

Los misioneros médicos y su obra, págs. 99-166.

La instrucción contenida en esas tres secciones provee el modelo de la obra que ha de ser promovida y desarrollada por la iglesia. Como ayuda para el estudio, úsese el material especialmente preparado bajo el título de “Aprendamos de Cristo, el verdadero misionero médico.”

- b. Para entender la relación entre la salud y la religión, la importancia del régimen alimenticio, los principios de salud, léanse los libros Consejos sobre el régimen alimenticio y Counsels on Health.
- c. Léase cabalmente el libro "The Story of Our Health Message", por Robinson. Esto es esencial para apreciar la guiadora mano de Dios al colocar el importante mensaje de salud en la iglesia; y además, indicar la parte importante que este mensaje ha de desempeñar en la preparación personal, y bosquejar la responsabilidad de los feligreses hacia los que están fuera de la iglesia.

3. BLANCOS POR LOS CUALES TRABAJAR

- a. Enseñar los principios de salud, a los feligreses y a otros.
- b. Instruir acerca de nutrición, a los feligreses y a otros.
- c. Dirigir clases de cocina con demostraciones, para los feligreses y para otros.
- d. Dar instrucción acerca de tratamientos sencillos, a los feligreses y a otras personas.
- e. Ayudar a establecer obra de cuidado infantil, hogares provisorios, y adopciones. (Esto se debe hacer bajo la dirección de los responsables del departamento de cuidado infantil.)
- f. Estimular el establecimiento de clínicas de salud en lugares adecuados.
- g. Promover el establecimiento de por lo menos un hogar de ancianos en cada asociación.
- h. Buscar la manera de combinar la obra sanitaria y médica con el evangelismo público.
- i. Animar a las iglesias a llegar a ser centros misioneros médicos para atender las necesidades humanas.
- j. Promover cursillos para dejar de fumar en unión con el departamento de temperancia.

4. COMO ALCANZAR ESOS BLANCOS

- a. Consígase la ayuda profesional necesaria para educar y adiestrar a los feligreses para que sirvan.
- b. Díctense cursillos de higiene que presenten los principios de salud, nutrición y tratamientos sencillos. (Para más detalles consulte al director del departamento médico de la asociación.)
- c. Para dar la instrucción paso a paso acerca de las fases prácticas de la obra misionera médica, tales como establecer una clínica médica de la iglesia, organizar un servicio de cuidado infantil, promover clases de nutrición, véase la sección "Cómo realizar obra misionera médica".

5. PARA UN CONOCIMIENTO MAS AMPLIO, ESTUDIENSE LO SIGUIENTE:

a. Blanco de la obra misionera médica

El propósito de Dios para la obra misionera médica:

Testimonies, tomo 8, págs. 158-171.

Verdadero objetivo de la evangelización médica:

Evangelismo, págs, 376-378.

Una cuña de entrada: Evangelismo, págs. 374-376.

Obra iniciadora: Counsels on Health, págs. 497-502.

Unidad en nuestra obra: Testimonies, tomo 6, págs. 235-242.

La obra médica y el triple mensaje: Testimonies, tomo 6, págs. 288-293.

El ministerio y la obra médica: Counsels on Health, págs. 557, 558.

La necesidad de la iglesia: Joyas de los testimonios, tomo 2, 499-506.

b. Alcance de la obra misionera médica

- Extensión de la obra: Testimonies, tomo 7, págs. 51-61.
- Obra en las ciudades: Counsels on Health, págs. 549-553.
- Amplitud de nuestra obra: Counsels on Health, págs. 509, 510.
- Evangelismo médico en ciudades: Evangelismo, págs. 387-390.
- Evangelismo institucional: Evangelismo, págs. 390-395.
- Precauciones equilibradoras: Evangelismo, págs. 373-376.
- Obra de restaurantes: Testimonies, tomo 7, págs. 115-123.
- Lecciones objetivas de la reforma pro salud: Testimonies, tomo 6, 112-114.
- Obra médica en las grandes ciudades: Medical Ministry, págs. 299-335.

c. Deber del cristiano de hacer obra médica

- Necesidad de obreros: Ministerio de curación, págs. 372-413.
- Talentos que Dios da: Palabras de vida, págs. 261-308.
- Trabajando para Cristo: Testimonies, tomo 2, págs. 24-37.
- Liderazgo: Testimonies, tomo 3, págs. 492-509.
- Deber hacia los desvalidos: Testimonies, tomo 3, págs. 511-521.
- Deber hacia el prójimo: Testimonies, tomo 3, págs. 521-529.
- Diligencia para ministrar: Testimonies, tomo 3, págs. 551-560.
- Verdadera benevolencia: Testimonies, tomo 4, págs. 55-67.
- Responsabilidad ante Dios: Testimonies, tomo 4, págs. 654-657.
- Llamados a ser testigos: Testimonies, tomo 9, págs. 19-29.
- Obra misionera en el hogar: Testimonies, tomo 9, págs. 30-42.
- Se necesita ferviente esfuerzo: Testimonies, tomo 9, págs. 43-48.
- Métodos de trabajo: Testimonies, tomo 9, págs. 109-124.
- Conocimiento de los principios de salud: Testimonies, tomo 7, págs. 61-67.
- El evangelio en la práctica: Counsels on Health, págs. 530-534.
- La obra médica y los ministros: Evangelismo, págs. 378-385.
- El médico consagrado y la enfermera misionera: Evangelismo, págs. 395-398.
- Evangelismo médico: Counsels on Health, págs. 501-508.
- Educación de la gente: Testimonies, tomo 7, págs. 132-317.

SECCION B

APRENDAMOS DE CRISTO, EL VERDADERO MISIONERO MEDICO

ESTUDIOS:	PÁGINA
INTRODUCCIÓN	14
1. NUESTRO EJEMPLO	16
2. EL MINISTERIO PERSONAL DE CRISTO	19
3. LA BASE DE SU ÉXITO Y EFICIENCIA	21
4. LOS MÉTODOS DE CRISTO	25
5. SU INCANSABLE ESFUERZO	27
6. SU MINISTERIO A TODAS LAS CLASES Y EN TODO LUGAR	30

Introducción

"Jesús fue". Estas palabras describen adecuadamente el patrón que siguió Cristo para cumplir su misión. La mayoría de las veces Jesús no esperó que la gente viniera a El, El fue hacia ellas. Los Evangelios están llenos de la narración de sus viajes: hacia el mercado, la sinagoga, la montaña, las ciudades y las aldeas, a lugares cercanos y lejanos. Su auditorio variaba desde una persona a multitudes. Su trabajo era tratar con la gente. Dondequiera que Jesús iba, El veía a la gente y sentía simpatía por todos los que se encontraban con El.

Una sola cosa preocupaba a Cristo, traer de vuelta a la gente a Dios. Cristo ministraba en favor del hombre entero, en favor de su cuerpo, su espíritu y su alma. Con prontitud respondía al clamor del corazón humano. Habló palabras de ánimo al preocupado, al afligido, al cargado de ansiedad. A los que estaban vencidos por el pecado les daba nueva esperanza y ánimo. A todos transmitía paz mental y sanidad de cuerpo y alma. Mediante su vida devota y su dedicado servicio, los hombres comprendían el amor de Dios.

El interés personal de Cristo hacia sus problemas y necesidades, su cuidadosa dirección y comprensión, abría los ojos de la gente para discernir lo espiritual, para despertar sus preguntas, y finalmente buscar una vida mejor.

La obra que realizó Cristo hace como dos mil años, es la obra de la iglesia ahora, y Dios espera que los suyos sigan el ejemplo de Cristo, el verdadero misionero médico. Así, en su sabiduría, Dios ha dado no sólo el registro evangélico del ministerio de Cristo, sino también material de apoyo como el que se halla en El ministerio de curación, para instruir a su pueblo en los principios del cristiano vivir y del ministerio en favor de otros.

Lo que sigue son algunos puntos claves del exitoso ministerio de Cristo:

1. Cristo tenía un solo objetivo, llevar completa restauración a los hombres.
2. Se interesaba personalmente en la gente. Su ministerio era de persona a persona. Se relacionaba con los hombres, lleno de un abrumador deseo de beneficiarlos.
3. Era dedicado a su tarea. Su dedicación se manifiesta en su unidad con Dios, su continuo contacto con el Padre mediante la oración y su profundo conocimiento de la Palabra. El era la Palabra viviente, y cuando hablaba sus palabras eran espíritu y vida.
4. Entendía la naturaleza humana. Era bondadoso y simpatizante. Se situaba con la gente al nivel de sus necesidades. Se identificaba con sus alegrías y tristezas, con sus pruebas y perplejidades. Presentaba la verdad con claridad por medio de sus intereses comunes.
5. Era incansable en sus esfuerzos. Su ministerio era un continuo ir hacia la gente. Ninguna tarea o problema eran demasiado grandes. Comprendía el valor de un alma, y donde había necesidad ahí estaba El para prestar ayuda. No trabajada durante un tiempo limitado, no escatimaba sus esfuerzos por servir.
6. Jesús no restringió su trabajo a una sola clase de personas. El vela el valor de un alma en todas las esferas de la sociedad. Era amigo del publicano y del pecador. Hombres de alta posición le procuraban. Tenía igual interés en el rico y el pobre. Buscaba a los perdidos desde el más modesto hasta el más encumbrado. La nacionalidad, el rango, la posición o el credo no detenían su deseo de llevar a los hombres de vuelta a Dios.

Muy recompensado será el esfuerzo de trazar los pasos de Cristo en las primeras cien páginas de El ministerio de curación. Ahí se nos dice que él sentía tremendo peso hacia la responsabilidad de la salvación de los hombres. Su vida era de continuo sacrificio. Dedicó más tiempo a sanar al enfermo que a predicar. Aprovechaba cada sanidad para implantar principios divinos en la mente. El príncipe de los maestros, buscaba acceso a la gente mediante sus más familiares asociaciones. Y mediante las páginas de ese maravilloso libro aprendemos de su gran preocupación por los seres humanos y los métodos que empleó para alcanzar sus corazones.

El propósito de estos estudios es ayudar a los miembros de la iglesia a comprender que Cristo es el verdadero misionero médico, conforme se revela en los Evangelios y en el Espíritu de Profecía. A medida que se sigan estos estudios, se descubrirán los importantes principios del eficaz ministerio y se podrán aplicar en la propia experiencia, para que lleguemos a ser con Cristo activos misioneros médicos.

En Joyas de los testimonios, tomo 3, pág. 102, dice: "Hemos llegado a un tiempo en el cual cada miembro de la iglesia debe hacer obra misionera médica.... Por todas partes, hay gente que muere por carecer del conocimiento de las verdades que nos han sido confiadas. Es necesario que los miembros de la iglesia despierten y comprendan su responsabilidad en cuanto a dar a conocer estas verdades". Y se agrega: "La obra misionera médica debiera ser parte de la obra de cada miembro de la iglesia de nuestro país" (Testimonies, tomo 6, pág. 289:1).

El mundo se halla en gran necesidad y la única forma de satisfacerla será mediante la buena voluntad del pueblo de Dios de seguir la instrucción divina. Nuestros deberes son claros. Adelantémonos a ministrar como Cristo ministraba, a fin de llevar salvación a los que desean alcanzar la eternidad con Dios.

Nuestro Ejemplo

A. EL MINISTERIO DE CRISTO FUE COMPLETO

El registro que se halla en los Evangelios acerca del ministerio de Cristo contiene importantes principios guadores para una evangelización exitosa. Los escritos del Espíritu de Profecía que apoyan ese ministerio son ricos en detalles que no se hallan en los Evangelios. Debiéramos estudiar los métodos de Cristo que se hallan en esas dos fuentes. Y debiéramos practicarlos para tener éxito en la obra de buscar y salvar a los perdidos.

1. Cristo vino a buscar y salvar

Lucas 19:10 El único gran propósito de Cristo fue buscar y salvar.
Mateo 9:13 Llamar a los pecadores al arrepentimiento.

2. El ministró al ser humano entero

En todo tiempo, Cristo ministró al hombre entero, a su físico, su mente y su espíritu; una ayuda completa a la necesidad humana. En muchas ocasiones usó la avenida física para prestar ayuda espiritual.

Juan 5:1-13 Ejemplo de completo ministerio al hombre entero. "Había allí un hombre que hacia treinta y ocho años que estaba enfermo".
Juan 5:6 "¿Quieres ser sano?" *Una necesidad física que condujo a una necesidad espiritual.*
Juan 5:14 "Has sido sanado; *no peques más*".

De Cristo fluía un caudal de poder curativo que sanaba de cuerpo, espíritu y alma a los hombres" (El ministerio de curación, pág. 11).

"El Salvador aprovechaba cada curación que hacia para sentar principios divinos en la mente y en el alma. Tal era el objeto de su obra. Prodigaba bendiciones terrenales para inclinar los corazones de los hombres a recibir el Evangelio de su gracia" (id., pág. 13).

3. Cristo trajo completa restauración

Mateo 9:2-7 "Le trajeron un paralítico". Un caso urgente.
Marcos 2:3-12
Lucas 5:17-26

La necesidad evidente: *Sanidad física.*

El gran deseo de ese enfermo; su consciente y urgente necesidad: *Sanidad espiritual.*

"Entre tales personas se hallaba el paralítico de Capernaún. Como el leproso, este paralítico había perdido toda esperanza de restablecimiento. Su dolencia era resultado de una vida pecaminosa, y *el remordimiento amargaba su padecer*" (id., pág. 49).

"Obtener alivio de su carga de pecado era su gran deseo. Anhelaba ver a Jesús, y recibir de él la seguridad del perdón y la paz con el cielo. Después estaría contento de vivir o morir, según la voluntad de Dios" (id., pág. 49).

"El parálítico encontró en Cristo curación para su alma y para su cuerpo. Necesitaba la salud del alma antes de poder apreciar la salud del cuerpo. Antes de poder sanar la enfermedad física, Cristo tenía que infundir alivio al espíritu y limpiar el alma de pecado" (id., pág. 52).

Así Cristo ministraba al ser humano entero.

TODO EL SER HUMANO

Un ministerio completo...

Mateo 9:2 "Ten ánimo, hijo; tus pecados te son perdonados".
(Esa fue una curación mental y espiritual.)

Mateo 9:8 "Levántate, toma tu cama, y vete a tu casa".
(Curación física.) *...Completa restauración.*

"Era su misión ofrecer a los hombres *completa restauración; vino para darles salud, paz y perfección de carácter*" (id., pág. 11).

B. LOS DISCIPULOS INSTRUIDOS A REALIZAR UN MINISTERIO COMPLETO

Mateo 10 Los doce discípulos.

Mateo 10:1 Les dio poder sobre los malos espíritus.

Mateo 10:8 Les dio poder de echar demonios.

Mateo 10:7 Les ordenó predicar.

Mateo 10:8 Les ordenó sanar.

Lucas 10 Los setenta discípulos.

Lucas 10:9 Les ordenó sanar.

Lucas 10:11 Predicar, el reino de Dios se ha acercado.

Lucas 10:17 Hasta los demonios se les sujetaban.

Mateo 28:19 Los mandó a todas las naciones. Había más de 500 discípulos (1 Cor 15:6).

Mateo 28:20 Les ordenó enseñar todas las cosas que les mandó.

"Los discípulos iban a tener el mismo poder que Jesús había tenido para sanar 'toda enfermedad y toda dolencia en el pueblo.' Al sanar en su nombre las enfermedades del cuerpo, testificarían de su poder para sanar el alma" (El Deseado de todas las gentes, pág. 761).

C. NUESTRA OBRA ACTUAL: MINISTERIO COMPLETO

Isaías 58:1-5 El llamado al pueblo de Dios.

Isaías 58:6,7 Para realizar un trabajo personal.

"La obra que hicieron los discípulos, hemos de hacerla nosotros también. Todo cristiano debe ser un misionero" (El ministerio de curación, pág. 71).

"La misma esencia del Evangelio es la restauración, y el Salvador quiere que invitemos a los enfermos, los imposibilitados y los afligidos a echar mano de su fuerza" (El Deseado de todas las gentes, pág. 784).

"Es el plan divino que trabajemos como trabajaron los discípulos. La curación física va enlazada con la misión de predicar el Evangelio. En la obra del Evangelio, jamás deben ir separadas la enseñanza y la curación" (El ministerio de curación, pág. 100).

Resumen

La obra de Cristo fue un ministerio completo en favor del hombre entero. Su propósito, completa restauración. Como somos sus seguidores, Cristo espera que nosotros sigamos su divina instrucción de realizar un ministerio completo, para que nosotros también podamos llevar completa restauración a los hombres y mujeres de esta generación.

El Ministerio Personal de Cristo

A. JESUS SENTO EL EJEMPLO DEL SERVICIO PERSONAL

1. El vino personalmente, no envió un delegado o una delegación

Juan 10:10 "Yo he venido".
"Para que tengan vida, y para que la tengan en abundancia".

Cristo vino personalmente, y con un propósito específico. "Para que tengan vida". Esto es, vida que no sólo incluye la parte física, sino también la mental y espiritual. La vida no podría ser abundante si consistiera solamente de la parte física y mental. Ninguna vida es completa sin la parte espiritual.

2. Cristo dio su vida

Juan 10:11 "El buen pastor su vida da".

Cristo dio su propia vida, completamente y sin reserva, para que los hombres pudieran tener vida en abundancia. "Voluntariamente puso su vida para sacar a luz la vida y la inmortalidad. Cargó con el pecado del mundo, soportó su maldición, entregó su vida en sacrificio, para que los hombres no muriesen eternamente" (El Deseado de todas las gentes, pág .448).

3. Cristo atendió personalmente las necesidades ajenas

Lucas 4:18 "Para dar buenas nuevas a los pobres".
"Sanar a los quebrantados de corazón".
"Pregonar libertad a los cautivos".
"Vista a los ciegos".
"Libertar a los oprimidos".

Juan 8:12 Su vida disipó las tinieblas. "El que me sigue, no andará en tinieblas".

Para lograr el propósito de que los hombres tengan vida, vida en abundancia, Cristo realizó un ministerio personal, porque "en él estaba la vida, y la vida era la luz de los hombres" (Juan 1:4). Su trabajo personal lo puso en contacto con la necesidad humana.

4. Cristo vio la necesidad por si mismo

Mateo 9:36 Vio a "las multitudes".

Al relacionarse personalmente con la gente, Cristo se ponía en contacto directo con la necesidad humana. Prestó simpatizante oído a los afligidos, a los apesadumbrados, a los descorazonados, a los aprisionados por el pecado, a los abatidos por las preocupaciones, ansiedades y tensiones. Con bondad y tierna solicitud escuchó los clamores de los que pedían alivio de lo que a la vista parecían cargas imposibles de soportar.

5. Cuando Cristo vio la necesidad, sintió compasión

Mateo 9:36 "Tuvo compasión de ellas".

En el marco de Mateo 9, especialmente los versículos 2 al 7, la compasión es más que lástima o simpatía. Aparentemente es sentir hacia el prójimo lo que se siente por un compañero íntimo, o "empatía", que el diccionario inglés de Oxford define como "el poder de proyectar la personalidad dentro del objeto en consideración con plena comprensión".

"Cristo siente los males de todo doliente. Cuando los malos espíritus desgarran un cuerpo humano, Cristo siente la maldición. Cuando la fiebre consume la corriente vital, él siente la agonía. Y está tan dispuesto a sanar a los enfermos ahora como cuando estaba personalmente en la tierra. Los siervos de Cristo son sus representantes, los conductos por los cuales ha de obrar. El desea ejercer por ellos su poder curativo" (id., pág. 763).

"El que se humanó sabe simpatizar con los padecimientos de la humanidad. No sólo conoce Cristo a cada alma, así como sus necesidades y pruebas particulares, sino que conoce todas las circunstancias que irritan el espíritu y lo dejan perplejo. Tiende su mano con tierna compasión a todo hijo de Dios que sufre" (El ministerio de curación, págs. 192,193).

"Y al par que (Cristo) ganaba sus corazones por su humana simpatía, su gracia divina les llevaba la salvación que los judíos rechazaban" (id., pág. 17.)

"En lo profundo de su corazón puro y compasivo, el buen Pastor de las ovejas sólo sentía amor y lástima por aquellas almas inquietas y sedientas" (id., pág. 36).

B. EL LLAMADO DE CRISTO A SU PUEBLO PARA QUE HAGA SERVICIO PERSONAL

Mateo 5:14-16 "Vosotros sois la luz del mundo".
 "Así alumbre vuestra luz".
 "Para que vean vuestras obras buenas".
 "Y glorifiquen a vuestro Padre".

Cristo llama a todos los miembros de su iglesia a seguir sus pasos y prestar servicio personal. Así evidenciamos a los que no conocen a Dios que él se interesa por ellos.

"Los que reciben tienen que dar a los demás. De todas partes nos llegan pedidos de auxilio. Dios invita a los hombres a que atiendan gozosos a sus semejantes. Hay coronas inmortales que ganar; hay que alcanzar el reino de los cielos; hay que iluminar al mundo que perece en la ignorancia" (id., pág. 70).

"Todo cristiano debe ser un misionero. Con simpatía y compasión tenemos que desempeñar nuestro ministerio en bien de los que necesitan ayuda, y procurar con todo desprendimiento aliviar las miserias de la humanidad doliente" (id., pág. 71).

"Los que siguen a Cristo no deben sentirse separados del mundo que perece en derredor suyo. Forman parte de la gran familia humana, y el Cielo los considera tan hermanos de los pecadores como de los santos" (id., pág. 71).

"Por medio de sus siervos, Dios se propone que oigan su voz los enfermos, los desdichados y los poseídos de espíritus malignos. Por medio de sus agentes humanos quiere ser un consolador como nunca lo conoció el mundo" (id., pág. 73).

"Es necesario acercarse a la gente por medio del esfuerzo personal" (id., pág. 102).

Resumen

Los miembros de la iglesia de Cristo:

- deben estar dispuestos a tomar tiempo para oír los problemas ajenos;
- no deben tener espíritu de condenación;
- no podrán acercarse a la gente desplegando una actitud de sorprendidos;
- deben demostrar simpatía, bondad y comprensión hacia la debilidad o necesidad ajena.

Base del Exito y Eficiencia de Cristo

¿Qué había en la vida de Cristo que lo habilitó, mediante incansable esfuerzo, alcanzar su propósito de salvar al hombre del pecado? La respuesta se halla en el capítulo 17 de Juan: *Su unidad con Dios*. La unidad de Cristo con Dios se extiende hacia los infinitos siglos del pasado. "Desde los días de la eternidad, el Señor Jesucristo era uno con el Padre" (El Deseado de todas las gentes, pág., 11).

El Ministerio de curación, página 329, explica lo que quiere decir *uno y unidad*: "La unidad que existe entre Cristo y sus discípulos no destruye la personalidad de uno ni de otros. Son uno en propósito, en espíritu, en carácter, pero no en persona. Así es como Dios y Cristo son uno".

Debido a esta completa unidad, Cristo pudo decir; "Yo te he glorificado en la tierra; he acabado la obra que me diste que hiciese" (Juan 17:4). Si la unidad con Dios era esencial para que Cristo pudiera cumplir su propósito de salvar al hombre del pecado, no menos esencial en nuestra vida es la unidad con Cristo para terminar con éxito la obra que Dios nos ha llamado a realizar.

Esta unidad de Cristo con Dios fue la base de su éxito y su eficiencia en la obra que vino a realizar. Por lo tanto, estudiemos con cuidado esa unidad, y que sea la base de nuestro diario vivir al trabajar para la salvación de nuestros semejantes.

A. LA UNIDAD DE CRISTO CON EL PADRE

Juan 17:11 "Que sean uno, así como nosotros".

Juan 17:21 "Tú, oh Padre, en mí, y yo en tí". *Completa unidad.*

Juan 17:22 "Nosotros somos uno".

"Cristo oró para que sus discípulos fueran uno así como él era uno con el Padre. Esta unidad es la credencial de Cristo ante el mundo, de que Dios lo habla enviado" (Testimonies, tomo 5, pág. 94).

B. EVIDENCIA DE LA UNIDAD

1. Cristo reveló al Padre

Juan 8:19 "Si a mí me conocieseis, a mi Padre también conoceréis".
(Véase también Juan 14:7-13)

"Desde los días de la eternidad, el Señor Jesucristo era uno con el Padre; era 'la imagen de Dios,' la imagen de su grandeza y majestad, 'el resplandor de su gloria.' Vino a nuestro mundo para manifestar esta gloria. Vino a esta tierra obscurcida por el pecado para revelar la luz del amor de Dios, para ser 'Dios con nosotros' "(El Deseado de todas las gentes, pág. 11).

"Al venir a morar con nosotros, Jesús iba a revelar a Dios tanto a los hombres como a los ángeles" (Idem).

2. La completa sumisión y obediencia de Cristo

Juan 8:28 "Nada hago por mí mismo".

Juan 8:29 "Yo hago siempre lo que le agrada".

Filipenses 2:7 "Se despojó de sí mismo, tomando forma de siervo".

Filipenses 2:8 "Se humilló a sí mismo, haciéndose obediente hasta la muerte".

3. La vida espiritual de Cristo

Mateo 14:23 "Subió al monte a orar aparte; y cuando llegó la noche, estaba allí solo".

"Sin cesar atendía a las muchedumbres que a él acudían, y por la tarde, o muy de madrugada, se encaminaba hacia el santuario de las montañas en busca de comunión con su Padre" (El ministerio de curación, pág. 35).

Marcos 1:35 "Levantándose muy de mañana, siendo aún oscuro, salió y se fue a un lugar muy oscuro, y allí oraba".

"La Vida terrenal del Salvador fue una vida de comunión con la naturaleza y con Dios. En esta comunión nos reveló el secreto de una vida llena de poder" (íd., Pág. 33).

Lucas 5:16 "Se apartaba a lugares desiertos, y oraba".

Lucas 9:28 "Subió al monte a orar".

"Siempre que volvía de las horas de oración que ponían término al día de trabajo, notaban en su semblante la expresión de paz, la frescura, la vida y el poder de que parecía compenetrado todo su ser. De las horas pasadas a solas con Dios, salía cada mañana para llevar a los hombres la luz del cielo" (íd., pág. 35).

C. LA PALABRA EN LA VIDA DE CRISTO

Lucas 2:46-49 Desde muy temprana edad, Jesús tenía profundo conocimiento de la Escritura. "Se maravillaban de su inteligencia y de sus respuestas".

"Los doctores le dirigieron preguntas, y quedaron asombrados al oír sus respuestas. Con la humildad de un niño, repitió las palabras de la Escritura, dándoles una profundidad de significado que los sabios no habían concebido...

"Los rabinos sabían que Jesús no había recibido instrucción en sus escuelas; y, sin embargo, su comprensión de las profecías excedía a la suya" (El Deseado de todas las gentes, págs. 58, 59).

Juan 5:39 Jesús tenía un cabal conocimiento de la Escritura.

Lucas 24:27,44

Mateo 13:54 "De tal manera que se maravillaban".

Lucas 24:19 "Poderoso en obra y en palabra".

Jesús "estudiaba la Palabra de Dios, y sus horas más felices eran las que, terminado el trabajo, podía pasar en el campo, meditando en tranquilos valles y en comunión con Dios, ora en la falda del monte, ora entre los árboles de la selva. El alba le encontraba a menudo en algún retiro, sumido en la meditación, escudriñando las Escrituras, o en oración" (El ministerio de curación, pág. 34).

Mateo 4:4-11 La Palabra fue su salvaguardia y protección en la prueba.

"Jesús hizo frente a Satanás con las palabras de la Escritura. 'Escrito está', dijo. En toda tentación, el arma de su lucha era la Palabra de Dios" (El Deseado de todas las gentes, pág. 95).

"Cristo nos ha mostrado cómo puede lograrse eso. ¿Por medio de qué venció él en el conflicto con Satanás? Por la Palabra de Dios. Sólo por medio de la Palabra pudo resistir la tentación" (íd., pág. 99).

D. LA VIDA DE SERVICIO DE CRISTO

Hechos 10:38 "Anduvo haciendo bienes y sanando a todos los oprimidos".

"En el curso de su ministerio, dedicó Jesús más tiempo a la curación de los enfermos que a la predicación. Sus milagros atestiguaban la verdad de lo que dijera, a saber que no había venido a destruir, sino a salvar. Doquiera iba, las nuevas de su misericordia le precedían. Donde había pasado se alegraban en

plena salud los que habían sido objeto de su compasión y usaban sus recuperadas facultades" (El ministerio de curación, pág. 12).

E. COMO PODEMOS SER UNO CON EL

Para mostrar nuestra unidad con Dios, así como lo hizo Jesús, debemos revelar al Padre. Debe haber una transformación del carácter. Debe haber voluntaria sumisión y obediencia. Debe haber constante y ferviente oración, y estudio de la Palabra.

Al aplicar estos principios en la vida, habrá una evidencia de un cristiano practicante y viviente, con un blanco: Dar, transmitir, y ganar hombres para Dios.

1. No hay unidad sin Cristo – Juan 15:1-7

Juan 15:4 "Permaneced en mí, y yo en vosotros".

Juan 15:5 "Separados de mí nada podéis hacer".

"Tal vez echáis de ver las deficiencias en vuestro carácter y la escasez de vuestra capacidad frente a la magnitud de la obra. Pero aunque tuvierais la mayor inteligencia dada al hombre, no bastaría para vuestro trabajo. 'Sin mí nada podéis hacer' (Juan 15:5), dice nuestro Señor y Salvador. El resultado de todo lo que hacemos está en manos de Dios. Suceda lo que suceda, aferraos a él, con firme y perseverante confianza" (El ministerio de curación, pág. 410).

"El alma sincera y contrita es preciosa a la vista de Dios. El pone su señal sobre los hombres, no según su jerarquía ni su riqueza, ni por su grandeza intelectual, sino por su unión con Cristo. El Señor de gloria queda satisfecho con aquellos que son mansos y humildes de corazón" (El Deseado de todas las gentes, pág. 404).

2. El primer requisito esencial – la oración efectiva

Cuatro principios guías de la oración. Estúdiense los detalles:

Salmo 51 La oración de David.

Daniel 9:3-23 La oración de Daniel.

Mateo 6:9-12 La oración del Señor.

Juan 17 La oración de Cristo.

La oración eleva:

Daniel 9:3 "Volví mi rostro a Dios".

Mateo 6:9 "Padre nuestro que estás en el cielo".

Juan 17:1 "Levantando sus ojos al cielo".

"La oración no baja a Dios hasta nosotros, antes nos eleva a él" (El camino a Cristo, pág. 97).

"*Todos los que están en la escuela de Dios necesitan de una hora tranquila para la meditación, a solas consigo mismos, con la naturaleza y con Dios.* En ellos tiene que manifestarse una vida que en nada se armoniza con el mundo, sus costumbres o sus prácticas; necesitan, pues, experiencia personal para adquirir el conocimiento de la voluntad de Dios" (El ministerio de curación, pág. 37).

"*Cada uno de nosotros ha de oír la voz de Dios hablar a su corazón.* Cuando toda otra voz calla, y tranquilos en su presencia esperamos, el silencio del alma hace más perceptible la voz de Dios. El nos dice: 'Estad quietos, y conoced que yo soy Dios' (Salmo 46:10). Esta es la preparación eficaz para toda labor para Dios. En medio de la presurosa muchedumbre y de las intensas actividades de la vida, el que así se refrigera se verá envuelto en un ambiente de luz y paz. Recibirá nuevo caudal de fuerza física y

mental. Su vida exhalará fragancia y dará prueba de un poder divino que alcanzará a los corazones de los hombres" (íd., pág. 37).

3. El segundo requisito esencial – íntimo conocimiento de la Palabra

2Timoteo 2:15 La Biblia inglesa dice: "Estudia para mostrarte aprobado".

Juan 6:63 Las palabras de Cristo son espíritu y son vida.

Proverbios 2:1-4 "Si aceptas mis palabras". Se necesita ferviente y sincero esfuerzo.

"La Biblia entera es una revelación de la gloria de Dios en Cristo. Aceptada, creída y obedecida, constituye el gran instrumento para la transformación del carácter. Es el gran estímulo, la fuerza que constriñe, que vivifica las facultades físicas, mentales y espirituales, y encauza debidamente la vida" (íd., pág. 364).

"Al escoger a hombres y mujeres para su servicio, Dios no pregunta si tienen bienes terrenales, cultura o elocuencia. Su pregunta es: ¿Andan ellos en tal humildad que yo pueda enseñarles mi camino? ¿Puedo poner mis palabras en sus labios? ¿Me representarán a mí?" (íd., pág. 24).

"Dios puede emplear a cada cual en la medida en que pueda poner su Espíritu en el templo del alma. Aceptará la obra que refleje su imagen. Sus discípulos han de llevar, como credenciales ante el mundo, las indelebles características de sus principios inmortales" (íd., págs. 24, 25).

Importante conclusión – la eficiencia es proporcional a la consagración

"La eficacia del esfuerzo humano en la obra de Dios corresponderá a la consagración del obrero al revelar el poder de la gracia de Dios para transformar la vida. Hemos de distinguimos del mundo porque Dios imprimió su sello en nosotros y porque manifiesta en nosotros su carácter de amor. Nuestro Redentor nos ampara con su justicia" (íd., pág. 24).

Los Métodos de Cristo

A. LOS METODOS DE CRISTO PARA TRATAR A LA GENTE

De suma importancia para el éxito en el ministerio personal es el método que usamos para acercarnos a las personas. Los métodos de Cristo fueron sumamente efectivos para alcanzar a todas las clases. Por lo tanto, para asegurar el éxito de nuestro trabajo personal, debemos estudiar cuidadosamente los métodos que Cristo empleó para alcanzar a la gente. En la página 102 de El ministerio de curación, se resume en cuatro frases el secreto del éxito en la ganancia de almas:

"*Sólo el método de Cristo será el que dará verdadero éxito para llegar a la gente. El Salvador trataba con los hombres como quien deseaba hacerles bien. Les mostraba simpatía, atendía a sus necesidades y se ganaba su confianza. Entonces les decía 'Seguidme'*".

Este párrafo condensa en admirables detalles el método evangélico de Cristo para alcanzar a la gente. Para que no pasemos por alto ningún punto de esta importante instrucción, notemos con cuidado cada paso del método de Cristo:

- El Salvador se mezclaba con las personas...
- Como quien deseaba beneficiarias...
- Les mostraba simpatía...
- Atendía sus necesidades...
- Ganaba su confianza...
- *Entonces*, los invitaba a que le siguieran.

B. UN EJEMPLO DEL METODO DE CRISTO – Juan 4:7-42

1. El empezaba con un tema de interés común

Juan 4:7 El agua (interés común). Habló a la mujer de lo que ella había venido a buscar.

Juan 4:10 El agua: Jesús mencionó una necesidad material para despertar una necesidad *espiritual*. "Si conocieras el don de Dios, y quién es el que te dice: Dame de beber; tu le pedirías, y él te daría *agua viva*".

2. Cómo despertó interés

Juan 4:11,12 "¿De dónde... tienes agua viva?"

3. El interés conduce al deseo

Juan 4:15 "Señor, dame esa agua".

4. Jesús produce convicción y aceptación

Juan 4:16-18 Jesús señala el pecado.

Juan 4:19-29 A pesar de las diferencias en creencias y en culto, y a pesar del arraigado prejuicio y la enemistad, la mujer encontró en Jesús a su Salvador.

5. El ministerio prestado a una persona, salva a muchos

Juan 4:39 "Muchos de los samaritanos de aquella ciudad creyeron".

Juan 4:41 "Creyeron muchos más".

Juan 4:42 "Verdaderamente este es el Salvador".

"Esta mujer representa la obra de una fe práctica en Cristo. Cada verdadero discípulo nace en el reino de Dios como misionero. El que bebe del agua viva, llega a ser una fuente de vida. El que recibe llega a ser un dador. La gracia de Cristo en el alma es como un manantial en el desierto, cuyas aguas surgen para refrescar a todos, y da a quienes están por perecer avidez de beber el agua de la vida" (El Deseado de todas las gentes, pág. 166).

La oportunidad de realizar trabajo personal está siempre a mano. Haríamos bien en prestar atención a Juan 4:35: "¿No decís vosotros: Aún faltan cuatro meses para que llegue la siega? He aquí os digo: Alzad vuestros ojos y mirad los campos, porque ya están blancos para la siega".

Necesitamos mirar los campos, lo que podremos hacer sólo si aplicamos los principios de la Escritura y del Espíritu de Profecía. Hemos de ir a la gente, mezclarnos con ellas, deseando el bien de nuestros amigos, vecinos, parientes y demás personas. Hemos de mostrarles simpatía, ayudarlos, ganar su confianza, y entonces conducirlos a Cristo.

C. OTROS PUNTOS DE LOS METODOS DE CRISTO

"El Príncipe de los maestros procuraba llegar al pueblo por medio de las cosas que le resultaban más familiares. Presentaba la verdad de un modo que la dejaba para siempre entretejida con los más santos recuerdos y simpatías de sus oyentes. Enseñaba de tal manera que les hacía sentir cuán completamente se identificaba con los intereses y la felicidad de ellos" (El ministerio de curación, pág. 14).

"Valiéndose de métodos peculiares, lograba aliviar a los tristes y afligidos. Con gracia tierna y cortés, atendía a las almas enfermas de pecado y les ofrecía salud y fuerza" (íd., pág. 14).

"Tan directa era su enseñanza, tan adecuadas sus ilustraciones, y sus palabras tan impregnadas de simpatía y alegría, que sus oyentes se quedaban embelesados. La sencillez y el fervor con que se dirigía a los necesitados santificaba cada una de sus palabras" (íd., pág. 15).

"Cristo vino al mundo para enseñar que si el hombre recibe poder de lo alto, puede llevar una vida intachable. Con incansable paciencia y con simpática prontitud para ayudar, hacia frente a las necesidades de los hombres. Mediante el suave toque de su gracia desterraba de las almas las luchas y las dudas; cambiaba la enemistad en amor y la incredulidad en confianza" (íd., pág. 15).

"Jesús veía en toda alma un ser que debía ser llamado a su reino. Alcanzaba el corazón de la gente yendo entre ella como quien desea su bien. La buscaba en las calles, en las casas privadas, en los barcos, en la sinagoga, a orillas del lago, en la fiesta de bodas. Se encontraba con ella en sus ocupaciones diarias y manifestaba interés en sus asuntos seculares. Llevaba sus instrucciones hasta la familia, poniéndola, en el hogar, bajo la influencia de su presencia divina. Su intensa simpatía personal le ayudaba a ganar los corazones" (El Deseado de todas las gentes, págs. 125,126).

El Incansable Esfuerzo de Cristo

A. JESUS FUE – Nosotros hemos de ir donde él fue

Mateo 9:35 Jesús fue donde estaba la gente: A las ciudades, aldeas, sinagogas, etc.

Véase Mateo 4:23; 8:5; 11:1; 13:1; Hechos 10:38.

Jesús fue Incansable en sus esfuerzos por prestar un completo ministerio a los hombres. A Jesús se lo encontraba dondequiera hubiera gente: en el mercado, en la sinagoga, en la ladera del monte, a orillas del mar, en las ciudades y aldeas, y en los hogares de ricos y pobres. Su trabajo era tratar con la gente.

"No hemos de esperar que las almas vengan a nosotros; *debemos buscarlas donde estén*. Cuando la palabra ha sido predicada en el púlpito, la obra sólo ha empezado. Hay multitudes que nunca recibirán el Evangelio a menos que éste les sea llevado" (Palabras de vida, pág. 181).

"Nuestro Señor Jesucristo vino a este mundo como siervo para suplir incansablemente la necesidad del hombre (El ministerio de curación, pág. 11).

"La obra del Salvador no se limitaba a tiempo ni lugar determinado" (id., pág. 11).

"Así iba de ciudad en ciudad, de pueblo en pueblo, predicando el Evangelio y sanando a los enfermos, el que era Rey de gloria revestido del humilde ropaje de la humanidad" (id., pág. 14).

"Henchido de misericordia, ternura y compasión, levantaba al agobiado y consolaba al afligido. Por doquiera iba, llevaba la bendición" (id., pág. 15).

"Jesús obró con fervor y constancia. Nunca vivió en el mundo nadie tan abrumado de responsabilidades, ni llevó tan pesada carga de las tristezas y los pecados del mundo. Nadie trabajó con celo tan agobiador por el bien de los hombres" (id., pág. 33).

Yendo a donde se encontraba la gente, Cristo el evangelista, aseguró que le oyeran grandes congregaciones.

Mateo 8:1 "Le seguía mucha gente".

Mateo 8:18 "Rodeado de mucha gente".

Mateo 13:2 "Se le juntó mucha gente".

Mateo 14:14 "Una gran multitud".

"A fin de pedirle auxilio, los enfermos acudían a los sitios por donde iba a pasar. Allí también acudían muchos que anhelaban oír sus palabras y sentir el toque de su mano. Así iba de ciudad en ciudad, de pueblo en pueblo, predicando el Evangelio y sanando a los enfermos" (id., pág. 14).

"Entonces, de sus casas, talleres y mercados, los vecinos de la población se dirigieron presurosos a la humilde morada que albergaba a Jesús. Los enfermos eran traídos en camillas, otros venían apoyándose en bordones, o sostenidos por brazos amigos llegaban tambaleantes a la presencia del Salvador" (id., pág. 19).

B. CRISTO ENSEÑO – PREDICO – SANO

Mateo 4:23 y 9:35 El método para un evangelismo completo.

1. Jesús enseñó

"En toda su enseñanza, Cristo puso la mente del hombre en contacto con la Mente infinita. No indujo a sus oyentes a estudiar las teorías de los hombres acerca de Dios, su Palabra o sus obras. Les enseñó a contemplarlo tal como se manifestaba en sus obras, en su Palabra y por sus providencias" (Palabras de vida, pág. 13).

2. Jesús predicó

"*Jesús buscaba un camino hacia cada corazón.* Usando una variedad de ilustraciones, no solamente presentaba la verdad en sus diferentes fases, sino que hablaba al corazón de los distintos odores. *Suscitaba su atención mediante figuras sacadas de las cosas que los rodeaban en la vida diaria.* Nadie que escuchara al Salvador podía sentirse descuidado u olvidado. El más humilde, el más pecador, oía en sus enseñanzas una voz que le hablaba con simpatía y ternura" (íd., pág. 11).

3. Jesús sanó

"Cristo, el gran misionero médico, es nuestro ejemplo.... Sanó al enfermo y predicó el evangelio. En su servicio, la sanidad y la enseñanza estaban ligadas. En la actualidad, no han de separarse" (Testimonies, tomo 9, págs. 170,171).

C. JESUS INSTRUYO A SUS DISCIPULOS A IR

Mateo 10:6	"id antes a las ovejas..."
Mateo 10:7	"Yendo, predicad,..."
Lucas 10:1	"A quienes envió..."
Lucas 10:3	"id; he aquí yo os envío..."

1. Id en compañía

"Llamando a los doce en derredor de si, Jesús les ordenó que fueran dos en dos por los pueblos y aldeas. Ninguno fue enviado solo, sino que el hermano iba asociado con el hermano, el amigo con el amigo" (El Deseado de todas las gentes, pág. 316).

2. A quién ir

"Por todo el campo de labor de Cristo, habla almas despertadas que comprendían ahora su necesidad y tenían hambre y sed de la verdad. Había llegado el tiempo en que debían mandarse las nuevas de su amor a esas almas anhelantes. A todas éstas, debían ir los discípulos como representantes de Cristo" (íd., pág. 317).

3. Cuándo ir

"No debían entrar en las sinagogas y convocar a las gentes a cultos públicos; sus esfuerzos debían limitarse al trabajo de casa en casa" (íd., pág. 318).

D. CRISTO NOS INSTRUYE A NOSOTROS A IR

Marcos 16:15 "id por *TODO EL MUNDO*".

1. Cada miembro de Iglesia ha de ir

"El mandato que dio el Salvador a los discípulos incluía a los creyentes en Cristo hasta el fin del tiempo. Es un error fatal suponer que la obra de salvar almas sólo depende del ministro ordenado. Todos aquellos a quienes llegó la inspiración celestial, reciben el evangelio en cometido. A todos los que reciben la vida de Cristo se les ordena trabajar para la salvación de sus semejantes. La iglesia fue establecida para esta obra, y todos los que toman sus votos sagrados se comprometen por ello a colaborar con Cristo" (íd., pág. 761).

2. A dónde hemos de ir

"El Señor invita a sus siervos a llevar su mensaje a la gente. La Palabra de vida eterna debe ser dada a aquellos que están pereciendo en sus pecados" (Palabras de vida, pág. 181)

"Nadie debe ser descuidado a causa de su aparente devoción a las cosas mundanales. Muchos de los que ocupan altos puestos sociales tienen el corazón apenado y enfermo de vanidad. Anhelan una paz que no tienen. En las esferas más elevadas de la sociedad hay quienes tienen hambre y sed de salvación. Muchos recibirían ayuda si los obreros del Señor se acercaran a ellos personalmente, con maneras amables y corazón enternecido por el amor de Cristo" (íd., pág. 183).

"Pero no hemos de pensar solamente en los grandes y talentosos, para descuidar a las clases pobres. Cristo ordenó a sus mensajeros que fueran también a los que estaban en los caminos y vallados, a los pobres y humildes de la tierra" (íd., pág. 184).

3. Por qué hemos de ir

"Cualquiera sea la vocación de uno en la vida, su primer interés debe ser ganar almas para Cristo. Tal vez no pueda hablar a las congregaciones, pero puede trabajar para los individuos" (El Deseado de todas las gentes, pág. 761).

Ministerio de Cristo a Todas Las Clases y En Todo Lugar

A. JESUS FUE A MUCHOS LUGARES EN BUSCA DE OCASION DE AYUDAR

Mateo 9:35	Fue a ciudades, aldeas y sinagogas.
Mateo 19:1	"Se alejó de Galilea, y fue a las regiones de Judea".
Marcos 4:1	Fue "junto al mar".
Marcos 5:1	Fue "a la región de los gadarenos".
Marcos 10:1	"Vino a la región de Judea".

1. Será interesante buscar en los Evangelios las muchas referencias a las idas y venidas de Cristo

El ministerio de Cristo fue uno de constantes viajes. Para llevar a cabo su propósito de buscar y salvar al perdido, Jesús buscó a los hombres en todas las esferas de la vida. A los que escuchaban les hablaba las palabras de salvación. En los Evangelios debíamos ver más que un mero registro de adonde fue y qué hizo Cristo. En ellos debíamos ver los importantes principios guadores que deben aplicarse a la vida a fin de realizar un ministerio eficaz en favor de nuestros semejantes.

Siendo que somos sus seguidores, Cristo espera que amoldemos nuestra vida a la suya, y que tengamos el mismo interés que él tuvo de buscar y salvar a los perdidos. Cuanto más sigamos su ejemplo, mayor será nuestra unión con Cristo y la consecuente unidad de propósito.

Cristo "iba de lugar en lugar, para que los que se encontraban en los caminos reales y en los atajos oyeran las palabras de verdad. A orillas del mar, en las laderas de los montes, en las calles de la ciudad, en la sinagoga, se oía su voz explicando las Sagradas Escrituras" (El ministerio de curación, pág. 13).

"Así iba de ciudad en ciudad, de pueblo en pueblo, predicando el Evangelio y sanando a los enfermos, el que era Rey de gloria revestido del humilde ropaje de la humanidad" (id., pág. 14).

"Asistía a las grandes fiestas de la nación, y a la multitud absorta en las ceremonias externas hablaba de las cosas del cielo y ponía la eternidad a su alcance. A todos les traía tesoros sacados del depósito de la sabiduría. Les hablaba en lenguaje tan sencillo que no podían dejar de entenderlo" (Idem).

"Inocente e inmaculado, andaba entre los Irreflexivos, los toscos y descorteses, entre los deshonestos publicanos, los temerarios pródigos, los Injustos samaritanos, los soldados paganos, los rudos campesinos y la turba mixta. Pronunciaba una palabra de simpatía aquí y otra allí, al ver a los hombres cansados, y sin embargo obligados a llevar pesadas cargas. Compartía sus cargas, y les repetía las lecciones que habla aprendido de la naturaleza acerca del amor, la bondad y la benignidad de Dios" (El Deseo de todas las gentes, pág. 70).

B. JESUS SE MEZCLABA EN LA VIDA SOCIAL CON UN PROPOSITO

Para ministrar a todas las clases, Cristo empleó el evidente y efectivo medio del acercamiento: el contacto social. Con su ejemplo demostró la importancia de encontrarse con la gente en el nivel social. Se sentó con los publicanos y pecadores. Se relacionó con el rico y el pobre, el influyente y el modesto. En una atmósfera de amigable camaradería, los que anhelaban algo mejor encontraban salvación en Jesús.

1. Para alcanzar los corazones

"Cristo alcanzó a cada clase con los temas y con su forma de enseñar. *Comió y se hospedó con el rico y el pobre, y se familiarizó con los intereses y ocupaciones de los hombres, a fin de llegar a sus corazones.* El entendido y el más intelectual quedaban satisfechos y encantados con sus discursos, y sin embargo, eran tan claros y sencillos como para que los entendiera la mente más humilde"(Testimonies, tomo 3, pág. 214).

2. Elevaba los pensamientos

"Jesús condenaba la complacencia propia en todas sus formas; sin embargo, era de naturaleza so- ciable. Aceptaba la hospitalidad de todas las clases, visitaba los hogares de los ricos y de los pobres, de los sabios y de los ignorantes, y *trataba de elevar sus pensamientos de los asuntos comunes de la vida, a cosas espirituales y eternas.* No autorizaba la disipación, y ni una sombra de liviandad mundanal manchó su conducta; sin embargo, hallaba placer en las escenas de felicidad inocente, y con su presencia sancionaba las reuniones sociales" (El Deseado de todas las gentes, pág. 125).

3. Para presentar principios sanos

"Comía con publicanos y pecadores, y andaba entre la plebe, no para rebajarse y hacerse rastrero con ella, sino *para enseñarle sanos principios* por medio de preceptos y ejemplo, y para elevarla por encima de su mundanalidad y vileza" (El ministerio de curación, págs. 149,150).

C. LA SOCIABILIDAD DE CRISTO

Mateo 9:10,11 "Muchos publicanos y pecadores...se sentaron juntamente a la mesa con Jesús".

Lucas 15:2 "Este a los pecadores recibe".

"A la mesa de los publicanos se sentaba como distinguido huésped, demostrando por su simpatía y la bondad de su trato social que reconocía la dignidad humana; y anhelaban hacerse dignos de su confianza los hombres en cuyos sedientos corazones caían sus palabras con poder bendito y vivificador. Despertábanse nuevos impulsos, y a estos parias de la sociedad se les abría la posibilidad de una vida nueva" (íd., págs. 16,17).

1. Con el inescrupuloso Zaqueo

Lucas 19:5 "Zaqueo.. hoy es necesario que pose en tu casa".

Lucas 19:9 "Hoy ha venido la salvación a esta casa".

"No solamente Zaqueo fue bendecido, sino toda su familia con él. Cristo fue a su casa para darle lecciones de verdad e instruir a su familia en las cosas del reino. Ellos habían sido expulsados de la sinagoga por el desprecio de los rabinos y adoradores; pero ahora su casa era la más favorecida de toda Jericó; acogían bajo su propio techo al divino maestro y oían por si mismos las palabras de vida" (El Deseado de todas las gentes, pág. 510).

2. Con otro inescrupuloso – Leví Mateo

Lucas 5:29 "Leví le hizo un gran banquete.. y había mucha compañía de publicanos".

"Se creó un extenso interés entre los publicanos. Su corazón fue atraído hacia el divino Maestro. En el gozo de su nuevo discipulado, Mateo anhelaba llevar a Jesús sus antiguos asociados. Por consiguiente, dio un banquete en su casa, y convocó a sus parientes y amigos. No sólo fueron Incluidos los publicanos, sino también muchos otros de reputación dudosa, proscritos por sus vecinos más escrupulosos.

"El agasajo fue dado en honor de Jesús, y él no vaciló en aceptar la cortesía. Bien sabía que ésta ofendería al partido farisaico y le comprometería a los ojos del pueblo. Pero ninguna cuestión de política podía influir en sus acciones. Para él no tenían peso las distinciones externas. Lo que atraía su corazón era un alma sedienta del agua de vida" (íd., págs. 239,240).

3. Con los despreciados samaritanos

Juan 4:40 "Vinieron los samaritanos a él... y se quedó allí dos días".

"Aunque judío, Jesús trataba libremente a los samaritanos, y despreciando las costumbres y los prejuicios farisaicos de su nación, aceptaba la hospitalidad de aquel pueblo despreciado. Dormía bajo sus techos, comía a su mesa, compartiendo los manjares preparados y servidos por sus manos, enseñaba en sus calles, y los trataba con la mayor bondad y cortesía. Y al par que ganaba sus corazones por su humana simpatía, su gracia divina les llevaba la salvación que los judíos rechazaban" (El ministerio de curación, pág. 17).

4. Con el proscrito Simón

"Simón de Betania era considerado discípulo de Jesús. Era uno de los pocos fariseos que se habían unido abiertamente a los seguidores de Cristo. Reconocía a Jesús como Maestro y esperaba que fuese el Mesías, pero no le había aceptado como Salvador. Su carácter no había sido transformado; sus principios no habían cambiado.

"Simón había sido sanado de la lepra, y era esto lo que le había atraído a Jesús. Deseaba manifestar su gratitud, y en ocasión de la última visita de Cristo a Betania ofreció un festín al Salvador y a sus discípulos. Este festín reunió a muchos de los judíos. Había entonces mucha excitación en Jerusalén. Cristo y su misión llamaban la atención más que nunca antes. Aquellos que habían venido a la fiesta vigilaban estrechamente sus movimientos, y algunos, con ojos inamistosos" (El Deseado de todas las gentes, pág. 511).

"Simón fue conmovido por la bondad de Jesús al no censurarlo abiertamente delante de los huéspedes. El no había sido tratado como deseaba que María lo fuese. Vio que Jesús no quiso exponer a otros su culpa, sino que, por una correcta exposición del caso, trató de convencer su mente, y subyugar su corazón manifestando benevolencia. Una denuncia severa hubiera endurecido el corazón de Simón contra el arrepentimiento, pero una paciente admonición le convenció de su error. Vio la magnitud de la deuda que tenía para con el Señor. Su orgullo fue humillado, se arrepintió, y el orgulloso fariseo llegó a ser un humilde y abnegado discípulo" (íd., pág. 521).

5. Con Marta y María

Lucas 10:38-42 "Entró en una aldea;... Marta le recibió en su casa".

"Jesús hallaba con frecuencia descanso en el hogar de Lázaro. El Salvador no tenía hogar propio; dependía de la hospitalidad de sus amigos y discípulos; y con frecuencia, cuando estaba cansado y sediento de compañía humana, le era grato refugiarse en ese hogar apacible, lejos de las sospechas y celos de los airados fariseos....

"Nuestro Salvador apreciaba un hogar tranquilo y oyentes que manifestasen interés. Sentía anhelos de ternura, cortesía y afecto humanos. Los que recibían la instrucción celestial que él estaba siempre listo a impartir eran grandemente bendecidos" (íd., pág. 482)

6. Con los orgullosos fariseos

Lucas 14:1 Entró a "comer en casa de un gobernante, que era fariseo".

"En otra ocasión Cristo había aceptado una invitación a comer, de un fariseo (Lucas 11:37-54). Esta narración habla de que el anfitrión de Jesús era un acaudalado e influyente rabino. No hay registro bíblico de que Jesús rechazara alguna vez alguna invitación, fuera de un fariseo o de un publicano" (SDA Bible Commentary, tomo 5, págs. 805,806).

7. Entre los Invitados a una boda

Juan 2:1-11 "Unas bodas en Caná de Galilea".

"Una boda entre los Judíos era una ocasión impresionante, y el gozo que se manifestaba en ella no desagradaba al Hijo del hombre. Al asistir a esta fiesta, Jesús honró el casamiento como institución divina" (El Deseado de todas las gentes, pág. 125).

D. JESUS SERVIO A TODAS LAS CLASES

1. Un ministerio personal

Mateo 8:5-13 "Vino a él un centurión".

Mateo 11:19 Publicanos y pecadores.

Lucas 8:26-40 Vino a él un endemoniado.

Juan 3:1-21 "Un hombre de los fariseos... Nicodemo".

Juan 4:7-42 "Vino una mujer de Samaria".

Juan 8:3-11 "Una mujer sorprendida en adulterio".

Juan 11:42,43 Lázaro fue resucitado.

"A todos, ricos y pobres, libres y esclavos, ofrecía Cristo, el Mensajero del pacto, las nuevas de la salvación. Su fama de médico incomparable cundía por toda Palestina" (El ministerio de curación, pág. 14).

"*Mientras atendía al pobre*, Jesús buscaba el modo de interesar también al *rico*. Buscaba el trato con el *acaudalado* y *culto fariseo*, con el *judío de noble estirpe* y con el *gobernante romano*. Aceptaba las invitaciones de unos y otros, asistía a sus banquetes, se familiarizaba con sus intereses y ocupaciones para abrirse camino a sus corazones y darles a conocer las riquezas imperecederas" (íd., pág. 15).

"La vida de Cristo fundó una religión sin castas; en la que judíos y gentiles, libres y esclavos, unidos por los lazos de fraternidad, son iguales ante Dios. Nada hubo de artificioso en sus procedimientos. Ninguna diferencia hacia entre vecinos y extraños, amigos y enemigos...

"Nunca despreció a nadie por inútil, sino que procuraba aplicar a toda alma su remedio curativo. Cualquiera que fueran las personas con quienes se encontrase, siempre sabía darles alguna lección adecuada al tiempo y a las circunstancias" (íd., pág. 16).

2. Ministerio personal a las multitudes

Mateo 15:30 "Se le acercó mucha gente...y los sanó".

Mateo 15:31 "La multitud se maravillaba, viendo
a los mudos hablar,
a los mancos sanados,
a los cojos andar,
y a los ciegos ver".

Mateo 15:32 "Tengo compasión de la gente, porque...no tienen qué comer".

Mateo 15:37 "Y comieron todos, y se saciaron".

SECCION C

**LA OBRA MISIONERA MEDICA
SU PROPOSITO, ALCANCE Y
PRACTICA**

ESTUDIOS:	PÁGINA
INTRODUCCIÓN	35
7. LA OBRA MISIONERA MÉDICA	37
8. LLAMADO A REALIZAR UN MINISTERIO COMPLETO	41
9. LLAMADO A UN MINISTERIO PERSONAL	45
10. ATRIBUTOS ESENCIALES PARA EL MINISTERIO PERSONAL	50
11. ALCANCE DEL PROGRAMA MISIONERO MÉDICO	59
12. EL VALOR DE UN ALMA	65

Introducción

¿Qué es obra misionera médica? De acuerdo al libro *Counsels on Health*, pág. 533, es el "evangelio de curación, bendición y fortalecimiento". Esta apropiada definición inmediatamente anula el estrecho concepto de que esta obra requiere una educación especializada. Es cierto que incluye el trabajo médico, pero éste es sólo parte del programa misionero médico.

En El ministerio de curación, págs. 99 a 166, hay seis capítulos acerca de los misioneros médicos y su obra, bajo los siguientes títulos:

Enseñar y curar

Ayuda para los tentados

La obra en pro de los intemperantes

Asistencia a los desvalidos sin trabajo y sin hogar

El pobre desvalido

Ministerio entre los ricos

En el libro *Medical Ministry*, págs, 237 a 289 y 299 a 335, encontramos más declaraciones que apoyan este concepto. En la página 239 se nos dice: "*La obra misionera médica lleva a la humanidad el evangelio de liberación del sufrimiento. Es la obra iniciadora del evangelio. Es también el Evangelio en práctica, la revelación de la compasión de Cristo*".

Hay también numerosos capítulos y declaraciones acerca de la obra médica en otros escritos del Espíritu de Profecía. Para más referencias véase la sección de este libro titulada "Guía para la obra misionera médica". En estas declaraciones se puede descubrir el amplio campo de acción en que los miembros de iglesia pueden participar en su *ministerio personal*.

Obra misionera médica significa dar instrucción acerca de los principios del sano vivir, de la nutrición, de cómo cocinar en forma saludable y cómo dar tratamientos sencillos. Significa servir en clínicas de iglesia, en aconsejamiento; ayudar a la gente en sus problemas, consolar a los afligidos, promover la templanza cuidar a los desvalidos, los pobres y las viudas, los huérfanos y los ancianos; ayudar en la adopción de niños, proveer hogar para los niños rechazados y los huérfanos, ministrar a la gente de todas las clases con un mensaje de salud para el cuerpo, la mente y el alma.

Además, la obra misionera médica:

1. Es de origen divino. Combinada con el Evangelio es una obra personal que permite realizar un ministerio completo para la restauración total del hombre.
2. Es completa en cada detalle para atender la necesidad humana en cualquier emergencia, y es el método elegido por Dios para que los miembros de iglesia puedan hacer obra personal en el vecindario de su hogar y en la iglesia.
3. Es un ministerio de bondad, simpatía, comprensión y amor.
4. Vence el prejuicio más que ningún otro medio (véase *Testimonies*, tomo 9, pág. 211). Crea un clima favorable para relacionarnos mejor con aquellos a quienes queremos ayudar.
5. Es básica para todas las fases de esfuerzo evangelizador. Es el brazo derecho del Evangelio. "Dios quiere que su pueblo una la obra misionera médica con la obra del mensaje del tercer ángel. Esta es la obra que restaurará la imagen moral de Dios en el hombre" (*Medical Ministry*, pág. 160).
6. Realizada con amor cristiano, alcanzará la necesidad humana en todos los niveles sociales.
7. Provee una cura para el egoísmo. Vence el frío formalismo y la religión superficial de la iglesia.

8. Provee gran beneficio personal, mental, espiritual y físico. "Entonces.. tu salvación se dejará ver presto" (Isaías 58:8). "Entonces invocarás, y te oirá Jehová" (Isaías 58:9). "Jehová te pastoreará siempre, y en las sequías saciará tu alma" (Isaías 58:11).
9. Dará prominencia al mensaje de Dios y apresurará el avance de la obra. "Irás tu justicia delante de ti" (Isaías 58:8)
10. En la línea ministerial, será la única obra que se podrá realizar en el tiempo del fin. Si se lleva a cabo en armonía con la Escritura y la instrucción del Espíritu de Profecía, se ensanchará y profundizará en cada fase de su progreso.
11. Combinada con la fiel observancia de los mandamientos, conforme está simbolizada por el sábado (Isaías 58:13), revelará al mundo el poder santificador de Dios, y su carácter vivido en sus seguidores.
12. La ejecución de la obra misionera médica dará nueva estatura a la experiencia espiritual y la correspondiente prominencia que debe tener la iglesia cuando vive en completa armonía con la voluntad de DIOS. (Véase Isaías 58:14).

La descollante autoridad bíblica para la obra misionera médica se encuentra en Isaías 58. En los escritos del Espíritu de Profecía se hace más referencia a Isaías 58 que a ningún otro capítulo de la Biblia. Isaías 58 es un mensaje de urgencia especial para el beneficio espiritual del pueblo de Dios, y contiene instrucción práctica acerca de la obra personal que hay que realizar para hacer frente a las necesidades del mundo. *"Todo el capítulo 58 de Isaías debe ser considerado como un mensaje para este tiempo"* (Welfare Ministry, pág. 29). *"Todo el capítulo es de la mayor importancia"* (Testimonies, tomo 8, pág. 159).

El propósito de los estudios que siguen es ayudar a los miembros de iglesia en el estudio de Isaías 58 y de los escritos del Espíritu de Profecía relacionados con ese capítulo, a fin de que obtengan entendimiento más cabal de la obra misionera médica, de manera que, como resultado de este estudio, cada miembro de iglesia pueda determinar la mejor forma de responder al llamado de Dios para realizar obra personal. A esta tarea debemos dedicar nuestras vidas en estos días cuando el regreso de Cristo es inminente.

Por lo tanto, escudriñemos y estudiemos las declaraciones de las Escrituras y del Espíritu de Profecía concernientes a esta obra especial que debe ser hecha, entonces, VAYAMOS, DEMOS y COMPARTAMOS.

Obra Misionera Médica

ESTUDIO INTRODUCTORIO

A. AUTORIDAD BIBLICA PARA LA OBRA MISIONERA MEDICA

Isaías 58	Llamado de Dios a su iglesia - atender las necesidades humanas
Mateo 10	Envío de los doce discípulos - instrucción de Cristo para la obra personal
Lucas 10	Envío de los setenta - instrucción similar
Mateo 28:19,20	Comisión para sus seguidores de todo tiempo

B. AUTORIDAD DEL ESPIRITU DE PROFECIA PARA LA OBRA MISIONERA MEDICA

"El ministerio evangélico se necesita para dar permanencia y estabilidad al trabajo misionero médico; y el ministerio necesita la obra misionera médica para demostrar la parte práctica del Evangelio. Ninguna de las dos está completa sin la otra" (Testimonies, tomo 6, pág. 289).

"La verdad para este tiempo abarca todo el Evangelio. Presentada debidamente, operará en el hombre los cambios que darán evidencia del poder de la gracia de Dios sobre el corazón. Hará *una obra completa*, y desarrollará al hombre *en su totalidad*. Por lo tanto, no se trace una línea divisoria entre la obra misionera médica genuina y el ministerio evangélico. Que estas dos actividades se unan para extender la invitación: ¡venid, que todo está aparejado! Que se junten en una unión inseparable, así como el brazo está unido al cuerpo" (id., pág. 291).

"Si la obra misionera médica se realiza como parte del Evangelio, los mundanos se darán cuenta de la obra que se está efectuando; se convencerán de su genuinidad, y la apoyarán" (id., pág. 292).

"Hay que hacer obra misionera médica. Pero ésta es sólo parte de la obra que se ha de realizar, y no se la debe considerar como el todo del todo. Ha de ser la obra de Dios en la manera que la mano es para el cuerpo" (id., tomo 8, pág. 160).

"La verdadera obra misionera médica es de origen celestial. Ninguna persona la originó. Sin embargo, se ve tanto que deshonra a Dios en conexión con esta obra, que he sido instruida a decir: *La obra misionera médica es de origen divino*, y tiene una misión gloriosa que cumplir. En todos sus aspectos ha de estar en conformidad con la obra de Cristo. Los que son colaboradores con Dios, representarán el carácter de Cristo, así como él representó el carácter de su Padre cuando estuvo en este mundo" (Medical Ministry, pág. 24).

C. CRISTO SENTO EL EJEMPLO PARA LA OBRA MISIONERA MEDICA

Los cuatro Evangelios registran muchas ocasiones del ministerio de Cristo. Para más detalles, véanse los estudios en la sección "Aprendamos de Cristo, el verdadero Misionero Médico".

"La obra del Señor es una, y su pueblo ha de ser uno. El no ha indicado que alguno de los aspectos del mensaje se debe realizar en forma independiente o llegue a ser absorbente. En todas sus labores él unió la obra misionera médica con el ministerio de la Palabra" (Testimonies, tomo 6, pág. 292).

"Cristo es nuestro Hombre modelo, el gran Misionero Médico, un ejemplo para todos sus seguidores. Su amor, puro y santo, fue bendición para todos los que entraban en la esfera de su influencia. Su carácter fue absolutamente perfecto, libre de la menor mancha de pecado. El vino como la expresión del perfecto amor de Dios, no para abrumar, juzgar y condenar, sino para sanar todo carácter débil y defectuoso, para rescatar a los hombres y mujeres del poder de Satanás" (Medical Ministry, pág. 20).

"Entonces, ¿qué ejemplo debemos presentar al mundo? Hemos de hacer la misma obra que el gran Misionero Médico realizó en nuestro favor. Hemos de seguir la senda de abnegación transitada por Cristo" (idem).

"Especialmente debieran los que son misioneros médicos manifestar en espíritu y en carácter que son seguidores de Jesús, el divino Modelo del esfuerzo misionero médico" (Testimonies, tomo 7, pág. 127).

D. LLAMADO DE CRISTO A LA IGLESIA PARA EFECTUAR OBRA MISIONERA MEDICA

Mateo 28:19 "Id...y enseñad".

Mateo 28:20 "Que guarden todas las cosas que os he mandado".

"El llama a los que están ocupados en nuestra obra médica a que se unan con los ministros; llama a los ministros a cooperar con los obreros misioneros médicos; y llama a la Iglesia a emprender la obra que le ha sido señalada, a levantar el estandarte de la verdadera reforma en su propio territorio, para que los obreros adiestrados y experimentados queden libres para comenzar obra en campos nuevos" (Testimonies, tomo 6, pág. 292).

E. PROPOSITO DE LA OBRA MISIONERA MEDICA

1. Iniciar

"La obra misionera médica es precursora de la obra del Evangelio. En el ministerio de la Palabra y en la obra del médico misionero, el Evangelio ha de ser predicado y puesto por obra" (El ministerio de curación, pág. 103).

2. Preparar

Dios "ha designado que la obra misionera médica prepare el camino para la presentación de las verdades salvadoras para este tiempo, para la proclamación del mensaje del tercer ángel. Si este propósito es cumplido, el mensaje no será eclipsado, ni su progreso impedido" (Testimonies, tomo 6, pág. 293).

3. Una gran cuña de entrada

"Puedo ver que en la providencia de Dios la obra misionera médica ha de ser una gran cuña de entrada, con la cual se podrá alcanzar las almas enfermas" (Counsels on Health, pág. 535).

4. Ganar acceso a los corazones

"Haced obra médica misionera. En esta forma obtendréis acceso a los corazones de la gente. Así quedará preparado el camino para una proclamación más decidida de la verdad" (Evangelismo1 pág. 374).

5. Ilustrar

"Bajo ningún concepto debe divorciarse la obra misionera médica del ministerio evangélico. El Señor ha especificado que ambas actividades han de estar conectadas tan firmemente como lo está el brazo

con el cuerpo. Sin esta unión ninguna de estas partes de la obra está completa. La obra misionera médica es el evangelio en acción" (Testimonies, tomo 6, págs. 240,241).

6. Ayuda la evangelización

"La obra médica misionera da oportunidad para llevar adelante con éxito la obra evangélica. Cuando estos ramos de esfuerzo se unen, podemos esperar recoger el más precioso fruto para el Señor (Evangelismo, pág. 376).

7. Vencer el prejuicio

"Como medio para vencer el prejuicio y ganar acceso a las mentes, se debe hacer obra misionera médica, no sólo en uno a dos lugares, sino en muchos lugares donde todavía la verdad no ha sido proclamada" (Testimonies, tomo 9, pág. 211).

8. Para señalar a Cristo

"Hemos de recordar siempre que el objeto de la obra misionera médica consiste en dirigir a los enfermos del pecado hacia el Mártir del Calvario, que quita el pecado del mundo. Contemplándole, se transmutarán a su semejanza. Debemos animar al enfermo y al doliente a que miren a Jesús y vivan" (El ministerio de curación, págs., 102,103).

9. Liberar del sufrimiento

"La obra misionera médica trae a la humanidad el evangelio de la libertad del sufrimiento. Es la obra iniciadora del Evangelio. Es el Evangelio en acción, la revelación de la compasión de Cristo" (Medical Ministry, pág. 239).

F. RELACION DE LA OBRA MEDICA CON EL EVANGELIO

1. No se puede separar

"La obra misionera médica, el ministerio a los enfermos y dolientes, *no se puede separar del Evangelio*" (Counsels on Health, pág. 534).

2. Es como la mano para el cuerpo

"La obra misionera médica ha de estar unida con el mensaje del tercer ángel así como la mano está unida con el cuerpo; y la educación de estudiantes en los ramos médicos misioneros no es completa a menos que se les adiestre a trabajar en unión con la iglesia y sus ministros" (id., pág. 557).

3. Está presentada en Isaías 58

"La unión que debe existir entre la obra misionera médica y el ministerio, está claramente delineada en el capítulo 58 de Isaías. Hay sabiduría y bendición para los que se ocupan en la obra presentada ahí. Este capítulo es explícito, y contiene suficiente luz para iluminar a cualquiera que desee hacer la voluntad de Dios. Presenta abundante oportunidad para ministrar a la doliente humanidad, y al mismo tiempo ser instrumento en la mano de Dios para dar la luz de la verdad a un mundo en agonía. Si la obra del mensaje del tercer ángel se realiza correctamente, no se colocará al ministerio en un plano inferior, ni se descuidará al pobre y al enfermo. Dios ha unido estas dos líneas de trabajo en su Palabra, y ningún hombre debiera divorciarlas" (Testimonies, tomo 6, págs. 289,290).

G. DETALLES PRACTICOS DE LA OBRA MEDICA QUE HAN DE ENSEÑARSE A LOS HOMBRES

Gran parte de los detalles concernientes a la obra misionera médica están delineados en los siguientes capítulos de El ministerio de curación:

Enseñar y curar

Ayuda para los tentados

Obra en pro de los intemperantes

Asistencia a los desvalidos

El pobre desvalido

Ministerio entre los ricos

– (Páginas 99 a 166)

Llamado a un Ministerio Completo

Cristo, el verdadero misionero médico, dio el ejemplo que su iglesia debe seguir. Su obra fue un ministerio completo, en favor del hombre en su totalidad, de sus necesidades físicas, mentales y espirituales.

En su campo más amplio de actividades, la obra misionera médica ofrece avenidas por medio de las cuales cada miembro de Iglesia puede hacer su parte en la obra de un ministerio completo. Que la iglesia no ha alcanzado el ejemplo ideal de Cristo se evidencia en el enfático consejo de Isaías 58. Esto sigue siendo cierto en nuestros días, conforme lo establecen las siguientes declaraciones del Espíritu de Profecía.

1. Léase Isaías 58

"Leed Isaías 58, los que profesáis ser hijos de la luz. Leed lo repetidamente, especialmente los que son renuentes a incomodarse para favorecer al necesitado" (Testimonies, tomo 2, pág. 53).

2. Prestad atención a la amonestación

"Si atendéis las palabras de amonestación que se encuentran en los capítulos que me fue indicado poner delante de vosotros, cambiaréis vuestra actitud y llegaréis a ser hijos de Dios. De ese modo podréis salvar vuestras almas mediante la fe en Jesucristo. Aceptaréis el consejo dado en el capítulo 58 de Isaías "(Testimonies to Ministers, pág. 126).

3. La obra de Isaías 58 es un requisito de Dios

"No puedo instar lo suficiente a todos nuestros feligreses, a todos los que son verdaderos misioneros, a todos los que creen en el mensaje del tercer ángel, a todos los que retraen sus pies de pisotear el sábado, a considerar el mensaje del capítulo 58 de Isaías. La obra de beneficencia ordenada en este capítulo es la obra que Dios requiere que su pueblo realice en este tiempo. Es una obra designada por él. Así, la genuina obra misionera médica está unida inseparablemente a la observancia de los mandamientos de Dios, de los cuales se menciona en especial el sábado, por cuanto es el gran memorial de la obra creadora de Dios" (Testimonies, tomo 6, págs. 265,266).

4. Isaías 58 contiene verdad presente

"El capítulo 58 de Isaías contiene verdad presente para el pueblo de Dios. Aquí podemos ver cómo la obra médica misionera y el ministerio evangélico han de estar ligados en la presentación del mensaje al mundo. Sobre los que guardan el día de descanso del Señor se ha colocado la responsabilidad de hacer una obra de misericordia y benevolencia. La obra médica misionera ha de estar ligada con el mensaje y sellada con el sello de Dios" (Evangelismo, pág. 376).

A. EL PECADO DEL FORMALISMO

El formalismo es una temible enfermedad. Seguir sólo los actos exteriores de la religión, con el consecuente descuido de los deberes hacia los semejantes, no beneficia espiritualmente en nada al adorador. El que practica el formalismo no tiene nada en común con Dios, aunque se engañe pensando así. De ahí las fuertes amonestaciones del Señor para despertar a la situación real, y comprender que la oración

sin la apropiada acción, y el conocimiento sin la práctica, no es más que una vida de hipocresía, que si continúa lleva al rechazo.

Debido al amor, Dios nos revela nuestra verdadera condición. Notemos cuidadosamente el oportuno y apropiado consejo de Isaías 58, junto con algunas declaraciones relacionadas del Espíritu de Profecía. Una rica experiencia espiritual aguarda a todos los que aceptan y aplican estos principios en su vida diaria.

1. Un mensaje de extrema urgencia

Isaías 58:1 "Clama a voz en cuello, no te detengas; alza tu voz como trompeta".

"También se da la orden: ¡Clama a voz en cuello, no te detengas! ¡eleva tu voz como trompeta! ¡declara a mi pueblo su transgresión, a la casa de Jacob sus pecados!' Los que deben ser reconvenidos a causa de sus transgresiones no son lo que constituyen el mundo impío, sino aquellos a quienes el Señor designa como 'mi pueblo'. Dios dice además: 'Y con todo, me buscan de día en día, y tienen deleite en aprender mis caminos, como si fuera nación que obra justicia, y que no abandona la ley de Dios' (Isaías 58:1,2,VM). Aquí se nos presenta a una clase de personas que se creen justas y parecen manifiestar gran interés en el servicio de Dios; pero la severa y solemne censura del Escudriñador de corazones prueba que están pisoteando los preceptos divinos" (El conflicto de los siglos, pág. 505).

2. Toda la apariencia de culto

Isaías 58:2 "me consultan cada día, y les agrada saber mis caminos,... y quieren acercarse a Dios."

"Se me ha mostrado que la razón por la cual el pueblo de Dios no es más espiritual y no tiene más fe, es porque está reducido por el egoísmo. El profeta se dirige a los guardadores del sábado; no a los pecadores ni a los incrédulos, sino a los que hacen mucho alarde de su piedad. No es la abundancia de sus reuniones lo que Dios acepta. No son las numerosas oraciones, sino ¡a manera de hacer lo correcto a su debido tiempo. Es preocuparse menos de sí mismos, y ser más benevolentes. Nuestras almas se deben ensanchar. Entonces Dios las hará como una huerta regada, cuyas aguas no faltan" (Testimonies, tomo 2, pág. 36).

3. Sin contacto vital con Dios

Isaías 58:3-5 "Ayunamos, y no hiciste caso; humillamos nuestras almas, y no te diste por entendido".

"Aquí (Dios) se dirige a la gente que hacen elevada profesión, que tienen el hábito de orar y que se deleitan en los ejercicios religiosos; y sin embargo algo les falta. Se dan cuenta que sus oraciones no son contestadas; sus celosos y fervientes esfuerzos no son notados por el cielo, y con fervor inquieran por qué el Señor no les atribuye. No es porque haya alguna negligencia de parte de Dios. La dificultad está con esa gente. *Mientras profesan piedad, no llevan fruto para gloria de Dios; sus obras no son las que debieran ser. Están viviendo en el descuido de positivos deberes. A menos que cumplan esos deberes, Dios no puede contestar sus oraciones conforme a su gloria*" (Testimonies, tomo 2, pág. 147).

La oración sin la acción = es el pecado del formalismo.

El conocimiento sin la práctica = es el pecado del descuido.

B. LA CURA DEL FORMALISMO

1. El ministerio de persona a persona

La cura del formalismo está en practicar la religión. La evidencia del verdadero culto está en preocuparse por las necesidades de otros. Las oraciones por los enfermos, los solitarios, los muy cargados, serán apoyadas por el ministerio personal. Habrá un continuo y sentido deseo de compartir el conocimiento de las riquezas eternas.

El alcance del ministerio personal está claramente presentado en Isaías 58: 6,7. Los detalles refinados de ese campo de servicio se hallan en El ministerio de curación, páginas 99 a 166.

Isaías 58:6,7 "¿...desatar las ligaduras de impiedad, soltar las cargas de opresión, y dejar ir libres a los quebrantados, y que rompáis todo yugo?... ¿Que partas tu pan con el hambriento, y a los pobres errantes albergues en casa; que cuando veas al desnudo, lo cubras y no te escondas de tu hermano?"

"El verdadero ayuno no es una sencilla práctica ritual. La Escritura describe así el ayuno que Dios ha escogido:

'Desatar las ligaduras de impiedad, deshacer los haces de opresión, y dejar ir libres a los quebrantados, y que rompáis todo yugo;' que 'derramares tu alma al hambriento, y saciares el alma afligida.' En estas palabras se presenta el espíritu y el carácter de la obra de Cristo. Toda su vida fue un sacrificio de sí mismo por la salvación del mundo" (El Deseado de todas las gentes, pág. 244).

"Lo que Dios requiere es obra de corazón, buenas obras que broten de un corazón lleno de amor. Todos debieran considerar con cuidado y oración la cita mencionada, e investigar sus motivos y acciones. La promesa que Dios nos hace depende de la obediencia, del cumplimiento de todos sus requerimientos" (Testimonies, tomo 2, pág. 146).

C. BENEFICIOS DEL MINISTERIO PERSONAL

1. Beneficios para el que da y comparte

Isaías 58:8 "Tu salud se dejará ver presto" (Valera 1941). Los que están dispuestos a dar y compartir, no sólo beneficiarán a otros, sino que reciben bienestar físico, mental y espiritual.

"Los que demuestran en forma práctica benevolencia por medio de su simpatía y actos compasivos hacia el pobre, el doliente y el desafortunado, no sólo alivian a los dolientes, sino que contribuyen enormemente a su propia felicidad, y están en vías de obtener la salud del alma y del cuerpo" (Testimonies, tomo 4, pág. 60).

Estudios modernos de psicología apoyan la verdad de que el hacer a otros felices, redundará en felicidad propia.

"Todos los que consagran cuerpo, alma y espíritu al servicio de Dios serán dotados constantemente de nuevo poder físico, mental y espiritual. Los inagotables recursos del cielo están a su disposición. Cristo les da el aliento de su propio Espíritu, vida de su propia vida. El Espíritu Santo emplea sus más elevadas energías para obrar en el corazón y la mente" (íd., tomo 6. pág. 306).

"El placer de hacer bien a los demás Imparte calor a los sentimientos que irradia a 108 nervios, aviva la circulación de la sangre, e induce salud mental y física" (íd., tomo 4, pág. 56).

"Las buenas acciones son una doble bendición, pues aprovechan al que las hace y al que recibe sus beneficios. La conciencia de haber hecho el bien es una de las mejores medicinas para las mentes y los cuerpos enfermos. Cuando el espíritu goza de libertad y dicha por el sentimiento del deber cumplido y por haber proporcionado felicidad a otros, la influencia alegre y reconstituyente que de ello resulta infunde nueva vida al ser entero" (El ministerio de curación, pág. 199).

Isaías 58:9 "Entonces invocarás, y te oírás Jehová; clamarás, y te dirá el: Heme aquí".
Una viviente unión con Dios.

Isaías 58:11 "Jehová te pastoreará siempre, y en las sequías saciará tu alma,...y serás como huerta de riego".
Refrigerio espiritual.

"Hacer el bien es un excelente remedio para la enfermedad. Los que se ocupan en la obra están invitados a acudir a Dios, y él se ha comprometido a responder. Su alma será satisfecha en la sequía, y serán como huerta de riego, cuyas aguas nunca faltan" (Testimonies, tomo 2, pág. 29).

2. El beneficio de mayor influencia

Isaías 58:8 "Entonces nacerá tu luz como el alba, y... irá tu justicia delante de ti".

Isaías 58:10 "En las tinieblas nacerá tu luz, y tu oscuridad será como el mediodía".

La obra misionera médica combinada con el evangelio es de divino origen. Es el único método efectivo para atender las necesidades humanas en todos los niveles. Todos los que estén dispuestos a prestar servicio personal, usando este ordenado plan, verán el cumplimiento de las promesas de Isaías 58. Su siempre creciente influencia atraerá a los honestos buscadores para que encuentren el camino a Dios.

Veremos la obra misionera médica ensancharse y ahondarse en cada punto de su avance, debido a la afluencia de centenares y miles de arroyuelos, hasta que toda la tierra quede cubierta como el agua cubre la mar" (A Cali to Personal Evangellism, pág. 13).

Llamado al Ministerio Personal

A. LLAMADO A SERVIR PERSONALMENTE

El programa misionero médico, tan amplio en sus actividades, presenta numerosas avenidas para el ministerio personal. Dios espera que todos los que profesan ser seguidores de Cristo, sirvan en el área de la obra misionera médica en la cual sus talentos y capacidades sean más adecuadas.

"Los seguidores de Cristo han sido redimidos para servir. Nuestro Señor enseña que *el verdadero objeto de la vida es el ministerio*. Cristo mismo fue obrero, y a todos sus seguidores les presenta la ley del servicio, el servicio a Dios y a sus semejantes. Aquí Cristo presenta al mundo un concepto más elevado acerca de la vida de lo que jamás ellos habían conocido. Mediante una vida de servicio en favor de otros, el hombre se pone en íntima relación con Cristo. La ley del servicio viene a ser el eslabón que nos une a Dios y a nuestros semejantes" (Palabras de vida del gran Maestro, pág. 262).

Isaías 43:10-12 Dios nos llama a prestar un testimonio personal.

Mateo 5:14-16 Se nos llama a dar un testimonio personal mediante una vida cristiana.
"Vosotros sois la luz del mundo".

Cristo, la luz del mundo disipó las tinieblas. Mediante su vida y su ministerio personal, Cristo ayudó a los hombres a ver un camino mejor. Como era la luz reveló a los hombres la senda al cielo. De igual manera, siendo nosotros luces, hemos de seguir el ejemplo de Jesús.

"Para que vean vuestras buenas obras".

Esto es, por medio de la vida que vivimos. Una vida que revele un carácter semejante al de Cristo y que sea apoyado por obras de misericordia, bondad y un ministerio personal.

Los discípulos de Cristo han de ser la luz del mundo, pero Dios no les pide que hagan esfuerzo alguno para brillar. No aprueba los intentos llenos de satisfacción propia para ostentar una bondad superior. Desea que las almas sean impregnadas de los principios del cielo, pues entonces, al relacionarse con el mundo, manifestarán la luz que hay en ellos. Su inquebrantable fidelidad en cada acto de la vida será un medio de iluminación" (El ministerio de curación, pág. 23).

1. Esfuerzo personal

"Es necesario acercarse a la gente por medio del esfuerzo personal" (íd., pág. 102).

2. Trabajo individual

"Cristo encomienda a sus discípulos una obra *Individual*, que no se puede delegar. La atención a los enfermos y a los pobres y la predicación del Evangelio a los perdidos, no deben dejarse al cuidado de juntas u organizaciones de caridad. El evangelio exige responsabilidad y esfuerzo Individuales, sacrificio personal" (íd., pág. 106).

3. Hombres voluntarios

"Los que no tienen mucho talento ni vasta ilustración, pueden, no obstante, trabajar provechosamente para otros. Dios quiere valerse de los que están dispuestos a servirle. No es la obra de los más brillantes

ni de los más talentosos la que da los mayores resultados ni los más duraderos. Se necesitan hombres y mujeres que hayan oído el mensaje del cielo" (íd., pág. 108).

4. Llevar responsabilidad

"Muchos obtendrían gran provecho si sacrificaran las agradables relaciones sociales que los incitan al ocio y a buscar la comodidad. Necesitan ir adonde la obra cristiana requiera sus energías y puedan aprender a llevar responsabilidades" (íd., pág. 110).

5. Puertas de servicio abiertas

"Nadie ha de esperar a que le llamen a algún campo distante para comenzar a ayudar a otros. En todas partes hay oportunidades de servir. Alrededor nuestro hay quienes necesitan nuestra ayuda. La viuda, el huérfano, el enfermo y el moribundo, el de corazón quebrantado, el desalentado, el ignorante, y el desechado de la sociedad, todos están a nuestro alcance" (íd., pág. 110).

6. Obra en pro de los vecinos

"Hemos de considerar nuestro deber especial el de trabajar por nuestros convecinos. Examinad cómo podéis ayudar mejor a los que no se interesan por las cosas religiosas" (íd., pág. 110).

7. Estad alertas a la obra que está a mano

"No desaprovechéis las oportunidades menudas, para aspirar a una obra mayor. Podríais desempeñar con éxito la obra menor, mientras que fracasaríais por completo al emprender la mayor y caeríais en el desaliento. Al hacer lo que os viene a mano desarrollaréis aptitudes para una obra mayor. Por despreciar las oportunidades diarias y descuidar las cosas pequeñas que podrían hacer, muchos se vuelven estériles y mustios" (íd., pág. 11).

8. Id a la gente

"El verdadero ministerio consiste en llegar a todas las gentes, cualquiera que sea su situación o condición, y ayudarles de toda forma posible. Mediante tal esfuerzo podéis conquistar los corazones y obtener acceso a las almas que perecen" (íd., pág. 113).

B. LA RESPONSABILIDAD DE DAR E IMPARTIR

Además de darnos en servicio personal, Dios nos pide lo que nos ha dado hasta el máximo de nuestra capacidad. Todo lo que tenemos es dádiva de Dios, y la evidencia de que reconocemos que es propiedad divina es nuestra buena voluntad de dar e impartir para la salvación eterna de los hombres.

1. Todo don o ventaja que poseemos es un talento que Dios nos ha otorgado para usarlo a favor de otros

Mateo 25:14-30 "Les entregó sus bienes".

Los talentos de la parábola tienen un significado más amplio que el dinero. Al estudiar lo que está involucrado en el desarrollo de los talentos, nos daremos cuenta de que toda capacidad, natural o de otra índole, debe ponerse en uso para acrecentar la dotación original. Los talentos, por lo tanto, incluyen no sólo los dones del Espíritu (vea 1 Corintios 12:1-12), sino también los dones naturales.

"Los talentos, aunque sean pocos, han de ser usados. La pregunta que más nos interesa no es: ¿cuánto he recibido? sino, ¿qué estoy haciendo con lo que tengo? El desarrollo de todas nuestras facultades es el primer deber que tenemos para con Dios y nuestros prójimos. Nadie que no crezca diariamente en capacidad y utilidad, está cumpliendo el propósito de la vida. Al hacer una profesión de fe en Cristo, nos comprometemos a desarrollarnos, en la medida plena de nuestra capacidad, como obreros para el

Maestro, y debiéramos cultivar toda facultad hasta el más elevado grado de perfección, a fin de que podamos realizar el mayor bien de que seamos capaces" (Palabras de vida del gran Maestro, págs. 264,265).

"Los talentos que se usan son talentos que se multiplican. El éxito no es el resultado de la casualidad o del destino; es la operación de la providencia de Dios, la recompensa de la fe y la discreción, de la virtud y el esfuerzo perseverante. El Señor desea que usemos cada don que poseemos; y si lo hacemos, tendremos mayores dones para usar. El no nos capacita de una manera sobrenatural con las cualidades de que carecemos; pero mientras usamos lo que tenemos, él obrará con nosotros para aumentar y fortalecer toda facultad. En todo sacrificio ferviente y sincero que hagamos en el servicio del Maestro, nuestras facultades se acrecentarán" (íd., pág. 288).

"Cristo confía 'sus bienes' a sus siervos: algo que puedan usar para él. Da 'a cada uno su obra'. Cada uno tiene su lugar en el plan eterno del cielo. Cada uno ha de trabajar en cooperación con Cristo para la salvación de las almas. Tan ciertamente como hay un lugar preparado para nosotros en las mansiones celestiales, hay un lugar designado en la tierra donde hemos de trabajar para Dios" (íd., pág. 262).

2. Los dones del Espíritu

"Los talentos que Cristo confía a su iglesia representan especialmente las bendiciones y los dones impartidos por el Espíritu Santo". "Los dones ya son nuestros en Cristo, pero su posesión verdadera depende de nuestra recepción del Espíritu de Dios" (W., págs. 262,263).

3. Otros talentos

"Los dones especiales del Espíritu no son los únicos talentos representados en la parábola. Ella incluye todos los dones y talentos, ya sean originales o adquiridos, naturales o espirituales. Todos han de ser empleados en el servicio de Cristo. Al convertirnos en sus discípulos, nos entregamos a él con todo lo que somos y tenemos. El nos devuelve esos dones purificados y ennoblecidos, a fin de que los empleemos para su gloria bendiciendo a nuestros prójimos" (íd., págs. 263,264).

C. LOS TALENTOS QUE TODOS PUEDEN USAR EN EL MINISTERIO PERSONAL

1. Las facultades mentales

"Dios requiere el adiestramiento de las facultades mentales. El se propone que sus siervos posean más inteligencia y más claro discernimiento que los mundanos, y le desagradan aquellos que son demasiado descuidados o indolentes para llegar a ser obreros eficientes, bien informados" (íd., pág. 268).

"El Señor desea que obtengamos toda la educación posible, con el objeto de impartir nuestro conocimiento a otros. Nadie puede saber dónde o cómo ha de ser llamado a trabajar o hablar en favor de Dios" (Idem).

"Una mente común, bien disciplinada, efectuará una obra mayor y más elevada que la mente mejor educada y los mayores talentos sin el dominio propio" (íd., pág. 270).

2. La influencia

"La vida de Cristo era de una influencia siempre creciente, sin límites; una influencia que lo ligaba a Dios y a toda la familia humana. Por medio de Cristo, Dios ha investido al hombre de una influencia que le hace imposible vivir para sí. Estamos individualmente vinculados con nuestros semejantes, somos una parte del gran todo de Dios y nos hallamos bajo obligaciones mutuas. Ningún hombre puede ser independiente de sus prójimos, pues el bienestar de cada uno afecta a los demás. Es el propósito de Dios que cada uno se sienta necesario para el bienestar de los otros y trate de promover su felicidad" (íd., pág. 274).

"El carácter es poder. El testimonio silencioso de una vida sincera, abnegada y piadosa, tiene una influencia casi irresistible. Al revelar en nuestra propia vida el carácter de Cristo, cooperamos con él en la obra de salvar almas" (id., pág. 275).

3. El tiempo

"Nuestro tiempo pertenece a Dios. Cada momento es suyo, y nos hallamos bajo la más solemne obligación de aprovecharlo para su gloria. De ningún otro talento que él nos haya dado requerirá más estricta cuenta que de nuestro tiempo. El valor del tiempo sobrepuja todo cómputo. Cristo considera precioso todo momento, y así es como hemos de considerarlo nosotros. La vida es demasiado corta para que se la disipe. No tenemos sino unos pocos días de gracia en los cuales prepararnos para la eternidad" (id., pág. 277).

4. La salud

"La salud es una bendición cuyo valor pocos aprecian; no obstante, de ella depende mayormente la eficiencia de nuestras facultades mentales y físicas. Nuestros Impulsos y pasiones tienen su asiento en el cuerpo, y éste debe conservarse en la mejor condición física, y bajo las influencias más espirituales, a fin de que pueda darse el mejor uso a nuestros talentos" (id., pág. 281).

5. El dinero

"Dios también confía recursos a los hombres. El les da el poder de obtener riquezas. El riega la tierra con el rocío del cielo y con aguaceros de refrescante lluvia. El da el sol que calienta la tierra, despertando a la vida las cosas de la naturaleza y haciéndolas florecer y producir fruto. Y él pide una retribución de lo que es suyo" (id., págs. 285,286).

"El dinero tiene gran valor porque puede hacer mucho bien. En manos de los hijos de Dios es alimento para el hambriento, bebida para el sediento, y vestido para el desnudo. Es una defensa para el oprimido y un medio de ayudar al enfermo. Pero el dinero no es de más valor que la arena, a menos que sea usado para satisfacer las necesidades de la vida, beneficiar a otros, y hacer progresar la causa de Cristo" (id., pág. 286).

6. Los impulsos bondadosos

"Los sentimientos bondadosos, los impulsos generosos y la rápida comprensión de las cosas espirituales son talentos preciosos, y colocan a su poseedor bajo una pesada responsabilidad. Todos han de ser usados en el servicio de Dios. Pero es aquí donde muchos yerran. Satisfechos con la posesión de esas cualidades, dejan de usarlas en su servicio activo por otros.. Aquellos que poseen grandes cualidades afectivas tienen ante Dios la obligación de prodigarlas no solamente a sus amigos, sino a todos los que necesitan ayuda" (id., págs. 287,288).

7. Las ventajas sociales

"Las ventajas sociales son talentos, y hay que usarlas para beneficio de todos los que están al alcance de nuestra influencia. El amor que prodiga sus bondades sólo a unos pocos, no es amor, es egoísmo. De ninguna manera obrará para el bien de las almas o la gloria de Dios" (id., pág. 288).

D. COMO SE DESARROLLAN LOS TALENTOS NATURALES

"Todo esfuerzo hecho por Cristo repercutirá en bendición sobre nosotros mismos. Si empleamos nuestros recursos para su gloria, él nos dará más. Al procurar ganar a otros para Cristo, llevando la preocupación por las almas en nuestras oraciones, nuestros propios corazones palparán bajo la vivificante influencia de la gracia de Dios; nuestros propios afectos resplandecerán con más divino fervor; nuestra vida cristiana toda será más real, más ferviente, más llena de oración.

"El valor del hombre se estima en el cielo de acuerdo con la capacidad que el corazón tiene de conocer a Dios. Este conocimiento es la fuente de la cual fluye todo poder. Dios creó al hombre de manera que toda facultad pudiera ser la facultad de la mente divina; y está siempre tratando de asociar la mente humana con la divina" (id., pág. 289).

E. EL LLAMADO A TODOS

La obra misionera médica es el método ordenado por Dios para realizar un ministerio personal. El llamado a realizar este ministerio y a compartir con otros los talentos, las capacidades, el dinero, el conocimiento, etc., concierne a cada miembro de iglesia. El incesante deseo de llevar el mensaje de salvación a los hombres perdidos, es evidencia de que Cristo es realmente nuestro Salvador.

1. Ministros

"Deseo advertiros que pronto no se podrá hacer ninguna obra en el ramo ministerial, sino solamente obra misionera médica. La obra del ministro es servir. Nuestros ministros han de trabajar en el plan evangélico de ministrar.. Jamás llegaréis a ser ministros en el orden evangélico hasta que no mostréis un decidido interés en la obra misionera médica, el evangelio de sanar, bendecir y fortalecer" (Counsels on Health, pág. 533).

2. Médicos

"En el ministerio de curación, el médico ha de ser colaborador de Cristo. El Salvador asistía tanto al alma como al cuerpo. El evangelio que enseñó fue un mensaje de vida espiritual y de restauración física. La salvación del pecado y la curación de la enfermedad iban enlazadas. El mismo ministerio está encomendado al médico cristiano. Debe unirse con Cristo en la tarea de aliviar las necesidades físicas y espirituales del prójimo. Debe ser mensajero de misericordia para el enfermo, llevándole el remedio para su cuerpo desgastado y para su alma enferma de pecado" (El ministerio de curación, pág. 75).

3. Enfermeras

"Hay muchas líneas de trabajo que la enfermera misionera puede realizar. Hay oportunidades para enfermeras bien adiestradas de visitar las familias y procurar despertar interés en la verdad. En casi cada comunidad hay gran cantidad de personas que no asisten a ninguna reunión religiosa. La única forma en que pueden ser alcanzadas por el Evangelio, es llevándoselo a los hogares. Con frecuencia la única avenida para llegar a ellas es aliviando sus necesidades físicas" (The Medical Ministry, pág. 246).

4. Miembros laicos

"Hemos llegado a un tiempo en el cual cada miembro de la iglesia debe hacer obra misionera médica. Este mundo se parece a un hospital lleno de víctimas de enfermedades físicas y espirituales. Por todas partes hay gente que muere por carecer del conocimiento de las verdades que nos han sido confiadas. Es necesario que los miembros de la iglesia despierten y comprendan su responsabilidad en cuanto a dar a conocer estas verdades" (Joyas de los Testimonios, tomo 3, pág. 102).

F. RESPONSABILIDAD DE TODOS

"Al ministro de la Palabra, al enfermero misionero, al médico creyente, al simple cristiano, sea negociante o agricultor, profesional o mecánico, a todos incumbe la responsabilidad. Es tarea nuestra revelar a los hombres el Evangelio de salvación. Toda empresa en que nos empeñemos debe servirnos de medio para dicho fin" (El ministerio de curación, págs. 106,107).

Atributos Esenciales Para el Ministerio Personal

El ministerio personal será ineficaz a menos que los atributos que caracterizaron la obra de Cristo se hallen en nuestra vida. Si faltan estas cualidades, entonces es deber del cristiano adquirirlas y cultivarlas.

Todos los que desean servir como Cristo sirvió, pueden lograrlo mediante una rendición completa de la vida a él, y la disposición de permitir que su carácter domine cada pensamiento y acción. Esta experiencia no es obra de la casualidad. Se necesitará un estudio ferviente, la investigación de los Evangelios, notando cuidadosamente la obra de Cristo, el verdadero misionero médico, como está explicada en El ministerio de curación y en El Deseado de todas las gentes.

Rica será la recompensa del que realice ese estudio para descubrir esos atributos que le permitieron a Cristo comprender el clamor de la necesidad humana y alcanzar los corazones hambrientos de solaz, consuelo, esperanza y nueva vida.

Su amor hacia los perdidos se evidenció por su compasión, su comprensión, su bondad, su tacto, simpatía y completa abnegación. Sentía interés personal por cada individuo, y se preocupaba continuamente por los agobiados por cargas aparentemente insoportables. Siempre mantenía ante él el propósito de su misión, a saber, la completa restauración de los hombres. Este debe ser también nuestro propósito.

Se nos dice que Cristo fue el siervo incansable de las necesidades humanas, y no desmayó ni se desanimó. Ilimitada fue su comprensión, y su vida una de constante sacrificio. Hablaba palabras de ánimo y esperanza y disipaba el temor y la inquietud. (Vea El ministerio de curación, págs. 11 - 18). Mediante su relación con los que aparentemente no valían nada, mostró cuánto estimaba el valor de una sola alma. Nosotros debemos apreciar este valor.

A pesar de su constante y difícil ministerio, Cristo encontraba tiempo para comulgar con Dios - en algunas ocasiones toda la noche, otras veces, en las primeras horas de la madrugada. Esa comunión revelaba su unidad con Dios, su completa dedicación a su tarea, y el propósito común que tenía con el Padre de buscar y salvar al perdido. Esa comunión revela a sus seguidores el secreto de su vida de poder. (Vea El ministerio de curación, pág. 33).

Son dignos de notar los siguientes puntos que se destacan en el ministerio de Cristo:

Brotaba de él una corriente de poder sanador.

Su obra no se restringía a un solo lugar y un solo momento.

Llevaba sobre sí el tremendo peso de la salvación del hombre.

Se subordinaba a la voluntad de su Padre.

No fallaba ni se desanimaba.

Hablaba en lenguaje tan sencillo que todos le comprendían.

Con ternura y cortesía atendía a las almas enfermas de pecado, comunicándoles sanidad y fortaleza.

Les enseñaba en tal forma que sentían que se identificaba completamente con sus intereses y felicidad.

Atendía las necesidades de los hombres con paciencia incansable y espíritu de simpatía.

Disipaba la inquietud y la duda de las almas, tornaba la enemistad en amor y la duda en confianza, con el suave toque de su gracia.

Ante el sonido de su voz, desaparecían la codicia y la ambición.

Lo que apelaba a su corazón eran las almas sedientas del agua de la vida.

No consideraba inútil a ningún ser humano, antes procuraba aplicar el remedio sanador a cada alma.

Procuraba inspirar esperanza en los más rudos y menos promisorios.

Atraía los corazones a él mediante los lazos de la simpatía humana.

– De El ministerio de curación, págs. 11-18.

A. PASOS PARA ADQUIRIR LOS ATRIBUTOS DEL EXITO MISIONERO

1. La oración

Salmo 46:10 "Estad quietos".

Hora tranquila para la comunión

"Todos los que están en la escuela de Dios necesitan de una hora tranquila para la meditación, a solas consigo mismos, con la naturaleza y con Dios. En ellos tiene que manifestarse una vida que en nada se armoniza con el mundo, sus costumbres o sus prácticas; necesitan, pues, experiencia personal para adquirir el conocimiento de la voluntad de Dios. Cada uno de nosotros ha de oír la voz de Dios hablar a su corazón. Cuando toda otra voz calla, y tranquilos en su presencia esperamos, el silencio del alma hace más perceptible la voz de Dios. El nos dice: 'Estad quietos, y conoced que yo soy Dios' (Salmo 46:10). *Esta es la preparación eficaz para toda labor para Dios.* En medio de la presurosa muchedumbre y de las intensas actividades de la vida, el que así se refrigera se verá envuelto en un ambiente *de luz y paz. Recibirá nuevo caudal de fuerza física y mental. Su vida exhalará fragancia y dará prueba de un poder divino que alcanzará los corazones de los hombres*" (El ministerio de curación, pág. 37).

"La justicia tiene su raíz en la piedad. Nadie puede seguir llevando en medio de sus compañeros una vida pura, llena de fuerza, si no está escondida con Cristo en Dios. Cuanto mayor sea la actividad entre los hombres, tanto más íntima debe ser la comunión con el cielo" (íd., pág. 97).

2. Conocer a Dios

Juan 17:3 "Esta es la vida eterna: que te conozcan a ti".
Llegar a ser como Dios en carácter

"Así como sucedió con nuestro Salvador, estamos en este mundo para servir a Dios. *Estamos aquí para asemejarnos a Dios en carácter*, y manifestarle al mundo por medio de una vida de servicio. Para ser colaboradores con Dios, a fin de asemejarnos a él y revelar su carácter, debemos conocerle tal como es, tal como él mismo se revela" (íd., pág. 318).

"*El conocimiento de Dios es el fundamento de toda verdadera educación y de todo servicio verdadero.* Es la única salvaguardia contra la tentación. Es también lo único que puede hacernos semejantes a Dios en carácter" (Idem).

"*Tal es el conocimiento que necesitan cuantos trabajan por el levantamiento de sus semejantes.* La transformación del carácter, la pureza de vida, la eficacia en el servicio, la adhesión a los principios verdaderos, todo esto depende del verdadero conocimiento de Dios. Este conocimiento es la preparación esencial para esta vida y para la venidera" (Idem).

Lea y estudie cabalmente los siguientes capítulos de El ministerio de curación:

"El Verdadero Conocimiento de Dios"

"Peligro del Conocimiento Especulativo"

"Lo Falso y lo Verdadero en la Educación"

"Importancia del Verdadero Conocimiento"

"El Conocimiento Comunicado por la Palabra de Dios".

3. Aplique los secretos del ministerio poderoso de Cristo

Luc 10:27 (A) "Amarás al Señor tu Dios"
(B) "a tu prójimo como a ti mismo"
= *TODO – corazón, alma, fuerzas, mente*

Tener a Cristo en la vida

"La santificación del alma por la obra del Espíritu Santo es la implantación de la naturaleza de Cristo en la humanidad. La religión del Evangelio es Cristo en la vida un principio vivo y activo. Es la gracia de Cristo revelada en el carácter y desarrollada en las buenas obras. Los principios del Evangelio no pueden separarse de ninguna fase de la vida práctica. Todo aspecto de la vida y de la labor cristianas debe ser una representación de la vida de Cristo" (Palabras de vida del gran Maestro, pág. 316).

4. Tener el amor de Cristo en el corazón

"El amor es la base de la piedad. Cualquiera que sea la profesión que se haga, nadie tiene amor puro para con Dios a menos que tenga amor abnegado para con su hermano. Pero nunca podemos entrar en posesión de este espíritu tratando de amar a otros. Lo que se necesita es que esté el amor de Cristo en el corazón. Cuando el yo está sumergido en Cristo, el amor brota espontáneamente. La plenitud del carácter cristiano se alcanza cuando el Impulso a ayudar y beneficiar a otros brota constantemente de adentro, cuando la luz del cielo llena el corazón y se revela en el semblante"(Id., págs. 316,317).

"Siempre que haya un impulso de amor y simpatía, siempre que el corazón anhele beneficiar y elevar a otros, se revela la obra del Espíritu Santo de Dios" (id., pág. 317).

B. LOS ATRIBUTOS PARA UN MINISTERIO DE EXITO

Bondad, compasión, simpatía, comprensión, paciencia, tolerancia, perseverancia, son todas expresiones de amor, y a medida que estas virtudes se vean en la vida del cristiano, irradiará esperanza y fe y renovará en los perdidos nueva confianza en Dios.

Muchas personas se sienten rechazadas, indeseadas y solitarias. Otras se sienten parias sociales. Ansían el calor y el compañerismo humanos. El lugar del cristiano en la comunidad consiste en revelar a estas desafortunadas personas que Dios se interesa en ellas. Es posible que el las nunca conocerían el amor de Dios a no ser mediante canales humanos, y el cristiano puede hacer mucho para guiar y restaurar a estas almas por medio del supremo atributo del amor.

Muchos puntos valiosos acerca de los atributos se hallan en El ministerio de curación. Mediante un cuidadoso estudio se puede alcanzar mucha instrucción que equipará al que desea mejorar las cualidades que Dios le ha dado y adquirir las que le faltan.

1 Corintios 13:4-8: "El amor es sufrido, es benigno; el amor no tiene envidia, el amor no es jactancioso, no se envanece; no hace nada indebido, no busca lo suyo, no se irrita, no guarda rencor; no se goza de la injusticia, mas se goza de la verdad."

"Todo lo sufre, todo lo cree, todo lo espera, todo lo soporta. El amor nunca deja de ser".

1. La bondad

"Nada podemos hacer sin valor y perseverancia. Decid palabras de esperanza y de ánimo a los pobres y a los desalentados. Si es necesario, dadles pruebas tangibles de vuestro interés, ayudándoles cuando pasan algún apuro. Quienes gozan de muchas ventajas deben tener presente que ellos mismos todavía yerran en muchas cosas, y les duele que se les señale sus propios yerros y se les presente un hermoso modelo de lo que debieran ser. *Recordad que la bondad puede más que la censura*" (El ministerio de curación, pág. 148).

2. El esfuerzo amante

"Los que pelean la batalla de la vida contra fuerzas superiores pueden recibir fortaleza y aliento merced a *menudas atenciones que sólo cuestan un esfuerzo de amor*. Para ellos, el fuerte apretón de mano de un amigo verdadero vale más que oro y plata. Las palabras de bondad son tan bien recibidas como las sonrisas de ángeles" (id., pág. 115).

3. La tierna compasión

"En esperanza somos salvos" (Romanos 8:24). Hay que inducir a los caídos a que sientan que no es demasiado tarde para ser hombres. Cristo honró al hombre con su confianza, y así le puso en la obligación de ser fiel a su honor. *Aun a aquellos que habían caído más bajo los trataba con respeto*. Era un dolor continuo para Cristo arrostrar la hostilidad, la depravación y la impureza; pero nunca dijo nada que denotase que su sensibilidad habla sido herida u ofendido su gusto refinado. Cualesquiera que fueran los hábitos viciosos, los fuertes prejuicios o las pasiones despóticas de los seres humanos, siempre les hacía frente con ternura compasiva" (id., pág. 122).

4. Un espíritu tierno

"Es siempre humillante que se nos señalen nuestros errores. Nadie debe amargar tan triste experiencia con censuras innecesarias. Nadie fue jamás regenerado con oprobios, pero éstos han repelido a muchos y los indujeron a endurecer sus corazones contra todo convencimiento. *La ternura, la mansedumbre y la persuasión* pueden salvar al extraviado y cubrir multitud de pecados" (id., pág. 123).

5. La simpatía

"Hay muchedumbres que luchan con la pobreza, obligadas a trabajar arduamente por modestos salarios, que alcanzan apenas a satisfacer las primeras necesidades de la vida. Los afanes y privaciones, sin esperanza de mejora, hacen muy pesadas sus cargas. Cuando a esto se añaden los dolores y la enfermedad, la carga resulta casi insoportable. Oprimidos y agobiados, no saben dónde buscar alivio. *Simpatícese con ellos en sus pruebas, sus congojas y sus desengaños*. Esto abrirá camino para ayudarles. Hábleseles de las promesas de Dios, órese con ellos, infúndaseles esperanza" (id., págs. 115,116).

6. La comprensión

"*Deberíamos tratar de comprender la flaqueza de los demás*. Poco sabemos de las pruebas que soporta el corazón de los que han estado encadenados en las tinieblas, y a quienes faltan resolución y fuerza moral. Por demás de lamentar es la condición del que sufre remordimiento; está como quien, aturdido y tambaleante, se hundiese en el polvo. No puede ver nada con claridad. Tiene el espíritu nublado, no sabe qué pasos dar. Muchos viven sin que nadie los entienda ni los aprecie, llenos de desesperación y angustia, como pobres ovejas perdidas y descarriadas. No pueden encontrar a Dios, y sin embargo tienen ansias intensas de obtener perdón y paz...

"*Debemos ponernos en el lugar de los tentados*. Consideremos la fuerza de la herencia, la influencia de las malas compañías, el poder de los malos hábitos. ¿Qué tiene de extraño que bajo semejantes influencias muchos se degraden? ¿Debe sorprendernos que no se apresuren a corresponder a los esfuerzos que se hacen para levantarlos?" (id., págs. 125,126).

7. El ánimo y el valor

"*Dirigid a la gente palabras de aliento*; elevadla hasta Dios en oración. Muchos vencidos por la tentación se sienten humillados por sus caídas, y les parece inútil acercarse a Dios; pero este pensamiento es del enemigo. Cuando han pecado y se sienten incapaces de orar, decidles que es entonces cuando deben orar. Bien pueden estar avergonzados y profundamente humillados; pero cuando confiesen sus pecados, Aquel que es fiel y justo se los perdonará y los limpiará de toda iniquidad" (Id. pág. 136).

8. Paciencia y tolerancia

"Al tratar con las víctimas de la intemperancia debemos recordar que no son hombres cuerdos, sino que de momento están bajo el poder de un demonio. *Hay que ser pacientes y tolerantes con ellos.* No os fijéis en su exterior repulsivo; antes acordaos de la preciosa vida por cuya redención Cristo murió. Al despertar el borracho a la conciencia de su degradación, haced cuanto os sea posible por demostrarle que sois amigos suyos. *No pronunciéis una sola palabra de censura. No le manifestéis reproche ni aversión por vuestros actos o miradas.* Muy probable es que esa pobre alma se maldice ya a si misma. Ayudadle a levantarse. Decidle palabras que le alienten a tener fe. Procurad fortalecer todo buen rasgo de su carácter. Enseñadle a tender las manos al cielo. Mostradle que le es posible llevar una vida que le gane el respeto de sus semejantes. Ayudad le a ver el valor de los talentos que Dios le ha dado, pero que él descuidó de acrecentar" (id., págs. 128,129).

9. La perseverancia

"Nos dejamos desalentar con demasiada facilidad respecto a los que no corresponden en el acto a los esfuerzos que hacemos por ellos. *No debemos jamás dejar de trabajar por un alma mientras quede un rayo de esperanza.* Las preciosas almas costaron al Redentor demasiado sacrificios para que queden abandonadas así al poder del tentador" (id., pág. 125).

Los párrafos que anteceden son apenas una muestra de la sabia instrucción que tenemos disponible. Para enriquecernos en la sabiduría del trabajo personal, busquemos con creciente fervor y no quedaremos chasqueados.

C. IMPORTANTES PUNTOS GUIAS

1. Aprenda a conocer a la gente y sus problemas

Donde haya gente, habrá siempre problemas, que pueden variar desde lo aparentemente trivial hasta montañas al parecer insuperables.

Las personas reaccionan en diferente forma ante las diversas circunstancias de la vida. Lo que para muchos parece insignificante, para el que esté angustiado puede ser una prohibitiva barrera que consume las fuerzas vitales. Por otro lado, otra persona, ante calamitosas desgracias, afronta el desastre con tranquila confianza.

Los problemas, triviales o complejos, de cualquier modo que sean considerados, pueden ser bastante perturbadores para el laico que se halla en los pasos iniciales de su trabajo. Algunos problemas pueden parecer extremadamente inquietantes y desalentadores. Pero cualquiera que sea el problema, no nos dejemos abrumar. Es juicioso proceder con calma. Porque lo que parece urgente, muchas veces puede ser secundario a la necesidad real. No es juicioso buscar la solución de acuerdo a nuestro solo parecer. Donde sea posible, procuremos la ayuda de los que están capacitados por su adiestramiento y experiencia.

En algunos casos, los laicos tendrán que contentarse con hacer el contacto inicial, y referir el caso a fuentes más informadas para su solución. Esto no significa que el laico no tenga lugar en la obra, porque hay muchos sectores en los cuales él puede trabajar. Es cuestión de decidir qué está dentro de la posibilidad del laico o de otra persona.

En algunos lugares puede no ser posible disponer de ayuda experta. Entonces será deber del laico hacer lo que pueda, recordando siempre que existe la ilimitada sabiduría de Dios, y el conocimiento e instrucción de nuestros libros que tratan el ministerio personal.

"Recordad que no trabajáis solos. Los ángeles comparten el servicio de los sinceros hijos de Dios. Y Cristo es el Restaurador. El mismo Gran Médico se pone al lado de sus obreros fieles, diciendo al alma arrepentida: 'Hijo, tus pecados te son perdonados' (Marcos 2:5)" (id., pág. 130)

2. Sea un buen oyente

A veces, la mejor manera de ayudar consiste en ser un buen oyente. Muchos llevan pesadas cargas, están agobiados con los cuidados de esta vida. Otros están solitarios o desanimados. Y otros están desengañados o deprimidos. Cualquiera que sea el caso, escuche atentamente, con apropiadas observaciones de aliento. Esa es la mejor ayuda que se puede dar a veces.

Cualquiera que sea el problema, escuchar durante el momento inicial es un requisito necesario. Sin tomar suficiente tiempo para oír, es difícil determinar qué clase de ayuda constructiva se puede dar.

Ante todo, será necesario saber cuál es la necesidad real, y esto no se puede conocer hasta que salgan a relucir todos los hechos del problema. Por lo tanto, escuchar es muy importante para alcanzar a la gente y hacer lo que más les puede beneficiar.

El acto de escuchar requiere mucha paciencia, tolerancia, simpatía y concentración: y sobre todo la habilidad de comprender la situación, y entonces decidir qué curso seguir, qué alivio dar, y finalmente la solución del problema.

3. Guarde las confidencias

Nunca hay que contar a otros las cargas y la confianza que en buena fe la gente ha depositado en nosotros. Si uno está frente a un problema que supera su capacidad, y necesita consejo de otro, primero hay que conseguir el consentimiento de la persona a quien se quiere ayudar. Entonces se podrá consultar a una persona de mayor experiencia.

El que comenta los problemas de otras personas, aun con miembros de su propia familia, se muestra indigno de confianza.

4. Evite condenar o mostrarse sorprendido

Recuerde que el sentido moral de los que se han desviado de la virtud se halla embotado, y muchas veces no se dan cuenta de la enormidad de su pecado. Su mente se halla entenebrecida y le falta agudeza espiritual. Kan seguido normas muy diferentes y sus ideas de lo bueno y lo malo están muy por debajo de la Biblia. Mientras ellos cuentan lo que les ha pasado, evite mostrar una actitud de condenación o de horror. Guárdese de revelar, ni por la mínima expresión, su reacción hacia lo que le están relatando. Para poder ayudar a esas pobres víctimas, hay que hacerles sentir que pertenecen a Dios, que hay quien se interesa en sus problemas. Si Dios no los rechaza, tampoco debemos rechazarlos nosotros. Estudie con cuidado Juan 8:3-11.

5. Conozca sus limitaciones

Mientras que los miembros laicos pueden hacer mucho en su ministerio personal, pueden hallar ocasiones en que afronten algún intrincado problema. Ante esos casos, será mucho mejor para todos los involucrados, tomar más tiempo y no procurar una solución apresurada.

Si el laico encuentra que el problema está más allá de su capacidad de dar el debido consejo o lo que fuere necesario, consulte con otra persona más capacitada o de más experiencia; a saber, un médico, un ministro, un consejero familiar, guía infantil o director de beneficencia. Esto se puede hacer con el consentimiento del que busca asistencia.

Nunca es juicioso dar consejo en un área en la cual no estamos capacitados. Si se toma esta precaución, se evitarán muchos daños y serios errores, y los afectados serán librados de innecesario sufrimiento.

En todo caso siempre será lo mejor trabajar en unión con la iglesia, el pastor, y el director de ese departamento, recordando que lo que hagamos se reflejará sobre la iglesia para bien o para mal.

6. No destruya el respeto propio

"Cuando el que ha cometido una falta se da cuenta de su error, guardaos de destruir su estima propia. No le desalentéis con vuestra indiferencia o desconfianza. No digáis: 'Antes de depositar en él mi

confianza, voy a esperar para ver si permanece firme'. Muchas veces es precisamente esta desconfianza la que hace tropezar al tentado" (id., pág. 125).

7. No ataque los malos hábitos

"Poca utilidad tiene el intento de reformar a los demás atacando lo que consideramos malos hábitos suyos. Tal proceder resulta a menudo más perjudicial que benéfico. En su conversación con la samaritana, en vez de desacreditar el pozo de Jacob, Cristo presentó algo mejor.. Dirigió la plática al tesoro que tenía para regalar y ofreció a la mujer algo mejor de lo que ella poseía: el agua de vida, el gozo y la esperanza del Evangelio" (id., pág. 114).

8. Ayude en forma constructiva

"Para llegar a ser diligentes e independientes, muchos necesitarán asistencia, aliento e instrucción. Hay un sinnúmero de familias pobres en cuyo beneficio no podría hacerse mejor obra misionera que la de ayudarlas a establecerse en el campo y enseñarles cómo obtener sustento del cultivo de la tierra" (id., pág. 144).

9. Instrucción práctica

Muchas veces, mediante la instrucción en las cosas prácticas, podemos prestar a los pobres eficazísima ayuda. Por regla general, los que no han aprendido a trabajar no tienen hábitos de diligencia, perseverancia, economía y generosidad. No saben cómo componerlas. A menudo, por falta de atención y de sano juicio, derrochan lo que bastaría para mantener a sus familias con decencia y comodidad si lo aprovecharan con cuidado y economía. 'En el barbecho de los pobres hay mucho pan: mas piérdese por falta de juicio' (Prov. 13:23)" (id., pág. 147).

10. Tenga en vista lo espiritual

"Al asistir a los pobres en cosas temporales, *tened siempre presente sus necesidades espirituales*. Atestigue vuestra vida el poder custodio del Salvador. Revele vuestro carácter el alto nivel que todos pueden alcanzar. Enseñad el Evangelio en sencillas lecciones objetivas. Sea todo lo que hagáis una lección acerca de como se forma el carácter" (id., pág. 151).

"Cristo estaba escondido en Dios, y Dios se revelaba en el carácter de su Hijo. *A esta revelación deseaba Jesús encaminar el pensamiento del pueblo*" (id., págs. 20,21).

11. Alcance a las personas donde están

"El verdadero ministerio consiste en llegar a todas las gentes, cualquiera que sea su situación o condición, y ayudarlas de toda forma posible. Mediante tal esfuerzo podéis conquistar los corazones y obtener acceso a las almas que perecen" (id., pág. 113).

12. Entienda sus necesidades

"La verdadera caridad ayuda a los hombres a ayudarse a si mismos. Si llega alguien a nuestra puerta y nos pide de comer, no debemos despedirlo hambriento; su pobreza puede ser resultado del infortunio. Pero la verdadera beneficencia es also más que mera limosna. Entraña también verdadero interés por el bienestar de los demás. Debemos tratar de comprender las necesidades de los pobres y angustiados, y darles la asistencia que mejor los beneficiará. Prestar atención, tiempo y esfuerzos personales les cuesta mucho más que dar dinero, pero es verdadera caridad" (id., pág. 147).

13. Sólo la sabiduría y el amor de Cristo alcanzan el corazón

"Delicada cosa es tratar con las mentes. Sólo Aquel que lee el corazón sabe llevar a los hombres al arrepentimiento. Sólo su sabiduría nos proporcionará éxito en alcanzar a los perdidos. Podéis erguirlos,

imaginándoos ser más santos que ellos, y por acertado que sea vuestro razonamiento o veraz vuestra palabra, no conmoverán los corazones. El amor de Cristo, manifestado en palabras y obras, se abrirá camino hasta el alma, cuando de nada valdría la reiteración de preceptos y argumentos" (id., pág. 121).

14. Señale el poder y anime a la correcta decisión

Al tratar con los que se han desviado de Dios, necesitamos comprender cuánto depende de la correcta acción de la voluntad. Mediante ayuda constructiva e instrucción progresiva de los rectos principios, mediante el tacto y la sabiduría, podemos guiar a las mentes a efectuar la correcta elección, una elección que será el primer paso para dejar el mal y seguir lo bueno.

"El tentado necesita comprender la verdadera fuerza de la voluntad. Ella es el poder gobernante en la naturaleza del hombre, la facultad de decidir y elegir. *Todo depende de la acción correcta de la voluntad.* El desear lo bueno y lo puro es justo; pero si no hacemos más que desear, de nada sirve. Muchos se arruinarán mientras esperan y desean vencer sus malas inclinaciones. No someten su voluntad a Dios. *No escogen servirle.*

"Dios nos ha dado la facultad de elección; a nosotros nos toca ejercitarla. No podemos cambiar nuestros corazones ni dirigir nuestros pensamientos, impulsos y afectos. No podemos hacernos puros, propios para el servicio de Dios. Pero si podemos *escoger* el servir a Dios; podemos entregarle nuestra voluntad, y entonces él obrará en nosotros el querer y el hacer según su buena voluntad. Así toda nuestra naturaleza se someterá a la dirección de Cristo.

"Mediante el debido uso de la voluntad, cambiará enteramente la conducta. *Al someter nuestra voluntad a Cristo, nos aliamos con el poder divino.* Recibimos fuerza de lo alto para mantenernos firmes. Una vida pura y noble, de victoria sobre nuestros apetitos y pasiones, es posible para todo el que une su débil y vacilante voluntad a la omnipotente e invariable voluntad de Dios" (id., págs. 131,132).

D. EL PODER Y LA INFLUENCIA DE UNA PERSONA, UN DESAFIO PARA CADA CRISTIANO

¡Cuánto se podría lograr si una persona entregara su vida completamente a Dios, y se dedicara a testificar fielmente por él! Con el ilimitado poder de Dios, la influencia de una persona puede llegar lejos, más allá de la inmediata frontera de su hogar y su comunidad. Esto se observa en el registro bíblico de José en Egipto, y Daniel en Babilonia y Medo-Persia.

Dios espera que su pueblo actual ejerza la misma influencia en las comunidades donde vive. El espera que seamos sus testigos, que difundamos su mensaje de salvación. ¿Qué mejor manera para realizar esa obra que mediante el método ordenado por Dios de la obra misionera médica, que cubre cada fase de la necesidad humana? Por eso nos concierne entregar nuestro todo, para que nuestra vida, nuestro carácter y práctica, influyan sobre muchos para que busquen el camino de la vida que conduce a Dios.

"Hay en la vida tranquila y consecuente de un cristiano puro y verdadero una elocuencia mucho más poderosa que la de las palabras. *Lo que un hombre es tiene más influencia que lo que dice*" (id., pág. 372).

"Nuestro carácter y experiencia determinan nuestra influencia en los demás" (Idem).

"El secreto del éxito que tiene la influencia cristiana consiste en que ella es ejercida de continuo, y ello depende de la firmeza con que manifestéis el carácter de Cristo" (id., pág. 395).

1. Dios hará grandes cosas

"Todo aquel que se ofrece para el servicio del Señor, sin regarle nada, recibe poder para alcanzar resultados incalculables. Por él hará Dios grandes cosas, y obrará de tal modo en las mentes de los hombres, que aun en este mundo se verá realizada en su vida la promesa del estado futuro" (id., pág. 117).

2. No hay límite a la utilidad del que se entrega a Dios

"Los seres celestiales aguardan para cooperar con los agentes humanos, a fin de revelar al mundo lo que pueden llegar a ser los humanos, y lo que, mediante la unión con lo divino, puede llevarse a cabo para la salvación de las almas que están a punto de perecer. *No tiene límite la utilidad de quien, poniendo el yo a un lado, da lugar a la obra del Espíritu Santo en su corazón y lleva una vida dedicada por completo a Dios.* Todo el que consagra su cuerpo, su alma y su espíritu al servicio de Dios recibirá continuamente nuevo caudal de poder físico, mental y espiritual. Las inagotables reservas del cielo están a su disposición" (íd., pág. 116).

3. El testimonio de nuestra propia experiencia

"Nuestra confesión de su fidelidad es el factor escogido por el Cielo para revelar a Cristo al mundo. Debemos reconocer su gracia como fue dada a conocer por los santos de antaño; pero lo que será más eficaz es el testimonio de nuestra propia experiencia. Somos testigos de Dios mientras revelamos en nosotros mismos la obra de un poder divino. Cada persona tiene una vida distinta de todas las demás y una experiencia que difiere esencialmente de la suya. Dios desea que nuestra alabanza ascienda a él señalada por nuestra propia individualidad. Esos preciosos reconocimientos para alabanza de la gloria de su gracia, cuando son apoyados por una vida semejante a la de Cristo, tienen un poder irresistible que obra para la salvación de las almas" (íd., págs. 67,68).

4. Nuestra conducta

"De todos los habitantes del mundo, los reformadores deben ser los más abnegados, bondadosos y corteses. En su vida debe manifestarse la verdadera bondad de las acciones desinteresadas. El que al trabajar carece de cortesía, que se impacienta por la ignorancia y aspereza de otros, que habla descomedidamente u obra atolondradamente, puede cerrar la puerta de los corazones de modo que nunca podrá llegar a ellos" (íd., pág. 114).

5. Poder del ejemplo

"Nuestras casas y todo lo que nos rodea deben ser lecciones objetivas de mejoramiento para que la laboriosidad, el aseo, el gusto y el refinamiento substituyan la pereza, el desaseo, la tosquedad y el desorden. Por nuestra vida y nuestro ejemplo podemos ayudar a otros a distinguir lo que es repulsivo en su carácter o en el medio en que viven, y con cortesía cristiana podemos alentarlos a mejorar. Al manifestarles nuestro interés, encontraremos oportunidad para enseñarles a dar el mejor empleo a sus energías" (íd., pág. 148).

E. Y FINALMENTE...

1. Nosotros determinamos el límite

"Dios puede emplear a cada cual en la medida en que pueda poner su Espíritu en el templo de su alma. Aceptará la obra que refleje su imagen. Sus discípulos han de llevar, como credenciales ante el mundo, las indelebles características de sus principios inmortales" (íd., págs. 24,25).

"En la medida en que.. (se) reciba y obedezca la Palabra de Dios, ésta influirá con su potencia y vida en toda fuente de acción y en toda fase del carácter. Purificará todo pensamiento y regulará todo deseo. Los que confían en la Palabra de Dios se portarán como hombres y serán fuertes. Se levantarán por encima de todas las cosas viles hasta llegar a una atmósfera libre de contaminación" (íd., pág. 97).

Alcance del Programa Misionero Médico

El programa misionero médico tiene como fin alcanzar a todas las personas de todos los niveles. Sus actividades cubren cada área de la necesidad humana. En combinación con el Evangelio, provee asistencia completa al hombre. Este programa, diseñado por Dios, ha sido colocado en la iglesia para que siga el ejemplo de Cristo, el verdadero misionero médico, y cumpla la tarea de guiar a los hombres a una completa restauración.

Únicamente cuando la iglesia siga el modelo del ministerio de Cristo puede esperar lograr verdadero éxito en sus esfuerzos por ganar almas para el reino. Por lo tanto, es la responsabilidad de cada miembro de iglesia estudiar la instrucción dada acerca de la obra misionera médica para saber qué hacer, y así podrá determinar cómo y dónde puede servir mejor para apresurar la obra que con tanta urgencia necesita ser terminada.

A. EL PROGRAMA MISIONERO MEDICO

1. Según la Palabra de Dios

Isaías 58:6-10 "¿No es más bien el ayuno que yo escogí, desatar las ligaduras de la impiedad, soltar las cargas de opresión, y dejar ir libres a los quebrantados, y que rompáis todo yugo? ¿No es que partas tu pan con el hambriento, y a los pobres errantes albergues en casa; que cuando veas al desnudo lo cubras, y no te escondas de tu hermano?.. (que) dieres tu pan al hambriento, y que saciases el alma afligida,..."

2. Según el ministerio de Cristo

Lucas4:18 "Dar buenas nuevas a los pobres;... sanar a los quebrantados de corazón; pregonar libertad a los cautivos, y vista a los ciegos; y poner en libertad a los oprimidos".

3. Según el Espíritu de Profecía

El ministerio de curación págs. 99-166	Enseñar y sanar Ayudar a los tentados Trabajar por los Intemperantes Asistir a los desvalidos Asistir a los ricos
---	---

Medical Ministry (Ministerio médico) págs 237-289	Realizar obra misionera médica y ministerio evangélico Enseñar los principios de salud Enseñar el régimen alimenticio y los principios de salud
---	---

B. AVENIDAS PARA LA ASISTENCIA PERSONAL

1. Dar tratamientos sencillos

"Todo obrero evangélico debe saber aplicar los sencillos tratamientos que son tan eficaces para aliviar el dolor y curar las enfermedades" (El ministerio de curación, pág. 104).

"Miles necesitan y recibirían gustosos instrucción acerca de los métodos sencillos de tratar a los enfermos, métodos que están en vías de substituir el uso de drogas venenosas" (íd., pág. 105).

2. Instruir acerca del sano vivir

"Los obreros evangélicos deben ser también capaces de dar instrucción acerca de los principios del sano vivir. Hay enfermedades en todas partes, y las más de ellas podrían evitarse si se prestara atención a las leyes de la salud" (íd., pág. 104).

3. Instruir acerca de la reforma alimenticia

"Se nota gran falta de instrucción respecto a la reforma dietética. A los malos hábitos en el comer y al consumo de manjares malsanos se debe gran parte de la intemperancia, los crímenes y la miseria que azotan al mundo" (íd., pág. 105).

4. Instruir acerca de anatomía y fisiología

"Indúzcase a la gente a que estudie la manifestación del amor de Dios y de su sabiduría en las obras de la naturaleza. Indúzcase a que estudie el maravilloso organismo del cuerpo humano y las leyes que lo rigen" (íd., pág. 105).

5. Ayudar al tentado y al errado

"El ejemplo del Salvador debe servirnos de modelo para nuestro servicio en pro de los tentados y extraviados. Hemos de manifestar para con los demás el mismo Interés, la misma ternura y longanimidad que él manifestó hacia nosotros" (íd., pág. 120).

"Necesitamos más simpatía cristiana; y no simplemente simpatía para con aquellos que nos parecen sin tacha, sino para con los pobres y los que padecen, para con los almas que luchan y son muchas veces sorprendidas en sus faltas, para con los que van pecando y arrepintiéndose, los tentados y desalentados. Debemos allegarnos a nuestros semejantes, conmovidos, como nuestro misericordioso Sumo Sacerdote, por sus flaquezas" (íd., pág. 121).

"Al tratar nosotros con los tentados y extraviados, nos manda: Considerate 'a ti mismo, porque tu no seas también tentado' (Gálatas 6:1). Si sentimos nuestras propias flaquezas, nos compadeceremos de las flaquezas ajenas" (íd., pág. 123).

6. Ayudar a los caídos

"Hay que inducir a los caídos a que sientan que no es demasiado tarde para ser hombres. Cristo honró al hombre con su confianza, y así le puso en la obligación de ser fiel a su honor. Aun a aquellos que hablan caído más bajo los trataba con respeto" (íd., pág. 122).

7. Trabajar por los Intemperantes

"La obra de temperancia requiere especialmente la ayuda de los obreros cristianos, quienes deberían atender a esta reforma, y hacer de ella una cuestión vital. En todas partes deberían enseñar al pueblo los principios de la verdadera templanza, e invitar a los oyentes a firmar el voto de temperancia.

"En todas partes hay una obra que hacer por las víctimas de la intemperancia. En el seno de las iglesias, de las instituciones religiosas y de los hogares en que se hace profesión cristiana, muchos jóvenes van camino de su ruina. Sus hábitos intemperantes les acarrearán enfermedades, y por el afán de obtener dinero para satisfacer sus apetitos pecaminosos caen en prácticas deshonestas. Arruinan su salud y su carácter. Lejos de Dios, desechos de la sociedad, estas pobres almas se sienten sin esperanza para esta vida ni para la venidera" (íd., pág. 127).

8. Ayudar al ignorante

"Hay que prestar atención a la implantación de diversas industrias que puedan dar empleo a familias pobres. Carpinteros, herreros y, en una palabra, todo el que entienda de algún oficio, deben sentirse moralmente obligados a enseñar y ayudar a los ignorantes y desocupados" (íd., pág. 146).

"En el servicio y asistencia de los pobres, hay ancho campo para la actividad de mujeres y hombres. Se necesita la ayuda de la cocinera entendida, de la mujer experimentada en el gobierno de la casa, de la costurera, de la enfermera. Enséñese a las mujeres de familias pobres a guisar, a hacerse su propia ropa y a remendaría, a cuidar a los enfermos y atender debidamente a sus casas. Enséñeseles a los muchachos y a los jóvenes algún oficio o trabajo útil (íd., pág. 146).

"Muchas veces, mediante la instrucción en las cosas prácticas, podemos prestar a los pobres eficacísima ayuda. Por regla general, los que no han aprendido a trabajar no tienen hábitos de diligencia, perseverancia, economía y generosidad. No saben cómo componérselas. A menudo, por falta de atención y de sano juicio, derrochan lo que bastaría para mantener a sus familias con decencia y comodidad si lo aprovecharan con cuidado y economía" (íd., pág. 147).

10. Ayudar a la viuda, al huérfano y al anciano

"Hecho ya todo lo que puede hacerse para ayudar al pobre a satisfacer sus necesidades, quedan aún las viudas y los huérfanos, los ancianos, los desvalidos y los enfermos, quienes requieren también simpatía y cuidados. No hay que desatenderlos jamás. Dios los encomienda a la misericordia, al amor y al tierno cuidado de todos los que él ha establecido por sus mayordomos" (íd., pág. 153).

11. Ayudar al necesitado

"En un sentido especial, Cristo ha confiado a su iglesia el deber de atender a los miembros necesitados. Permite que sus pobres se encuentren en el seno de cada iglesia. Siempre han de estar con nosotros, y Cristo encarga a los miembros de la iglesia una responsabilidad personal en lo que respecta a cuidar de ellos" (íd., pág. 153).

12. El cuidado de los niños

"Hay además un sinnúmero de niños privados por completo de la dirección de sus padres y de la influencia suavizadora de un hogar cristiano. Abran los cristianos sus corazones y sus casas para recibir a estos desamparados" (íd., pág. 155).

13. Los orfanatorios

"Aunque se hiciera todo lo posible para proporcionar hogar a los huérfanos, quedarían aún muchos por atender. Muchos de ellos han heredado propensiones al mal. Prometen poco, no son atractivos, sino perversos; pero los compró la sangre de Cristo, y para él son tan preciosos como nuestros hijitos" (íd., pág. 157).

14. Obra por los hombres de posición

"Así busca Dios hoy también almas entre las clases altas como entre las bajas. Hay muchos como Cornelio, a quienes Dios desea poner en relación con su iglesia. Las simpatías de estos hombres están por el pueblo del Señor. Pero los lazos que los unen con el mundo los tienen fuertemente sujetos. Necesitan estos hombres valor moral para juntarse con las clases bajas. Hay que hacer esfuerzos especiales por estas almas que se encuentran en tan gran peligro a causa de sus responsabilidades y relaciones" (íd., pág. 160).

15. Trabajo por los ricos

"Mucho se ha dicho respecto a nuestro deber para con los pobres desatendidos; ¿no debe dedicarse alguna atención a los ricos desatendidos? Muchos no ven promesa en ellos, y poco hacen para abrir los ojos de los que, cegados y deslumbrados por el brillo de la gloria terrenal, no piensan en la eternidad. Miles de ricos han descendido al sepulcro sin que nadie los previniera. Pero por muy indiferentes que parezcan, muchos de ellos andan con el alma cargada" (íd., págs. 160,161).

16. Trabajo por los hombres de influencia

"Miles de personas que desempeñan puestos de confianza y honor se entregan a hábitos que envuelven la ruina del alma y del cuerpo. Hay ministros del Evangelio, estadistas, literatos, hombres de fortuna y de talento, hombres de capacidad para vastas empresas y para cosas útiles, que están en peligro mortal porque no ven la necesidad de dominarse en todo. Hay que llamarles la atención respecto de los principios de la templanza, no de un modo dogmático, sino a la luz del gran propósito de Dios para con la humanidad. Si se les presentaran así los principios de la verdadera templanza, muchos individuos de las clases altas reconocerían el valor de ellos y les darían franca acogida" (íd., págs. 161,162).

"Los hombres más eminentes de la tierra no son Inaccesibles para el poder del Dios que obra maravillas. Si los que colaboran con él cumplen su deber valiente y fielmente, Dios convertirá a personas que desempeñan puestos de responsabilidad, a hombres de inteligencia e influencia. Mediante el poder del Espíritu Santo, muchos serán inducidos a aceptar los principios divinos" (íd., págs. 165,166).

C. AVENIDAS DE MINISTERIO MEDIANTE GRUPOS ORGANIZADOS

INSTITUCIONES

1. Sanatorios

"Cristo coopera con los que se ocupan en la obra misionera médica. Los hombres y mujeres que desinteresadamente hacen lo que pueden para establecer sanatorios y salas de tratamiento en muchos países, serán ricamente recompensados. Los que visiten estas instituciones se beneficiarán física, mental y espiritualmente. Los cansados se renovarán, los enfermos restaurarán su salud, los cargados de pecados se aliviarán" (Testimonios3 tomo 7, pág. 51).

"Erijanse sanatorios para la salud y la felicidad, ubíquense de modo que los pacientes tengan la bendición de la luz solar; arréglense de manera que se evite todo paso innecesario" (íd., tomo 7, pág. 61).

"Una gran luz ha estado brillando sobre nosotros, pero, cuán poca de esta luz reflejamos al mundo. Angeles celestiales esperan la cooperación de los seres humanos en el cumplimiento práctico de los principios de la verdad. Es mediante nuestros sanatorios y empresas afines como mucha de esta obra se ha de hacer. Estas instituciones han de ser los memoriales de Dios, donde su poder sanador pueda alcanzar a todas las clases sociales, altas y bajas, ricos y pobres" (íd., tomo 7, págs. 58,59).

2. Restaurantes

"Se deben establecer restaurantes higiénicos en las ciudades, y por su medio programar el mensaje de temperancia. Se deben hacer arreglos para celebrar reuniones en relación con nuestros restaurantes. Siempre que sea posible se debe proveer una sala adonde los clientes puedan ser invitados a escuchar disertaciones acerca de la salud y la temperancia cristiana, adonde puedan recibir Instrucción sobre la preparación de alimentos saludables y otros temas importantes" (íd., tomo 7, pág. 115).

3. Salas de tratamiento

"Se me ha indicado que una de las principales razones por las cuales deben establecerse restaurantes higiénicos y salas de tratamiento en los grandes centros es que por este medio se atraerá la atención de hombres importantes al mensaje del tercer ángel" (Joyas de los Testimonios, tomo 3, pág. 130).

4. Instituciones de salud

"Es el propósito del Señor que se establezcan instituciones de salud como ramas de la obra evangélica en todas partes de nuestro mundo. Estas instituciones han de ser sus agencias para alcanzar una clase que ningún otro medio podrá alcanzar. No se necesitan grandes edificios, pero se debieran arreglar de tal modo que pueda realizarse una obra efectiva" (Testimonies, tomo 6, pág. 113).

5. Centros de influencia

"Debemos hacer más de lo que hemos hecho para alcanzar a la gente de nuestras ciudades. No hemos de erigir grandes edificios en las ciudades, pero vez tras vez se me ha dado la luz de que debiéramos establecer en todas nuestras ciudades pequeños edificios que serán centros de influencia" (íd., tomo 7, pág. 115).

IGLESIAS

1. Parte de cada Iglesia

"La obra misionera médica debe ser parte de la obra de toda iglesia en nuestro país" (Joyas de los Testimonios, tomo 2, pág. 527).

"La obra misionera médica debiera estar representada en todo lugar en conexión con el establecimiento de nuestras iglesias. El alivio del sufrimiento físico prepara el camino para la sanidad del alma enferma" (Medical Ministry, pág. 322).

2. Clínicas de salud

"En cada ciudad donde tenemos una iglesia, se necesita un lugar donde se puedan dar tratamientos" (Testimonies, tomo 6, pág. 113).

"Cada iglesia debe ser escuela práctica de obreros cristianos. Sus miembros deberían aprender a dar estudios bíblicos, a dirigir y enseñar clases en las escuelas sabáticas, a auxiliar al pobre y cuidar al enfermo, y trabajar en pro de los inconversos" (El ministerio de curación, pág. 107).

3. Escuelas de salud

"Debería haber escuelas de higiene, clases culinarias y para varios ramos de la obra caritativa cristiana. Debería haber no sólo enseñanza teórica, sino también trabajo práctico bajo la dirección de instructores experimentados" (Idem).

MISIONES

1. Una obra combinada

"Combinad la obra misionera médica con la proclamación del mensaje del Tercer ángel. Haced esfuerzos regulares y organizados para levantar a los miembros de iglesia del nivel muerto en que han estado durante años" (Testimonies, tomo 6, pág. 267).

"Obreros preparados deben entrar en toda ciudad para efectuar la obra médica misionera. Constituyendo la mano derecha del mensaje del tercer ángel, los métodos divinos para tratar la enfermedad abrirán puertas para la entrada de la verdad presente" (Evangelismo, pág. 376).

"Los principios de la reforma pro salud se encuentran en la Palabra de Dios. El evangelio de la salud debe estar firmemente vinculado con el ministerio de la Palabra. Es propósito del Señor que la influencia restauradora de la reforma pro salud sea una parte del último gran esfuerzo para proclamar el mensaje del evangelio" (íd., pág. 375).

2. Una obra completa

"La verdad para este tiempo abarca todo el Evangelio. Debidamente presentada, realizará en el hombre cambios que harán evidente el poder de la gracia de Dios sobre el corazón. Hará una obra completa, y desarrollará al ser completo. Por lo tanto, no se trace ninguna línea de demarcación entre la verdadera obra misionera médica y el ministerio evangélico. Fusi6nense los dos en la obra de dar la invitaci6n: 'Venid', pues 'todo est1 prevenido'. Mant6nganse ligados por una uni6n inseparable, como el brazo est1 unido al cuerpo" (Joyas de los Testimonios, tomo 2, p1g. 629).

3. En cada ciudad

"La intemperancia ha llenado nuestro mundo, y las misiones m6dicas debieran establecerse en cada ciudad" (Medical Ministry, p1g. 322).

4. Escuelas de cocina

"Como pueblo nos ha sido encomendada la tarea de dar a conocer los principios de la reforma pro salud. Algunos piensan que la cuesti6n del r6gimen alimenticio no es de suficiente importancia como para incluirlo en su trabajo de evangelizaci6n. Pero los tales cometen un grave error... El tema de la temperancia, en todo su valor, ocupa un lugar importante en la obra de la salvaci6n. Debiera haber salas adecuadas en relaci6n con nuestras misiones urbanas donde se puedan reunir aquellas personas en quien se ha despertado inter6s para darles instrucci6n.. Se han de dictar escuelas de cocina. Se debe ense1ar a la gente a preparar alimentos saludables" (Testimonies, tomo 9, p1g. 112).

El Valor de Un Alma

¿Cuán grande es el valor de un alma? Es imposible estimar el valor de un alma a través de la vista humana. Por esto Dios nos dio su Palabra escrita, para que podamos comprender lo que cuesta redimir al hombre del pecado.

Sólo cuando comprendamos el gran plan de la salvación, el sacrificio de Cristo, la participación de todo el cielo, podremos entender el valor que Dios da a un alma.

"¿Quién puede estimar el valor de un alma? Si queréis saber su valor, id al Getsemaní, y allí velad con Cristo durante esas horas de angustia, cuando su sudor era como grandes gotas de sangre. Mirad al Salvador pendiente de la cruz. Oíd su clamor desesperado: 'Dios mío, Dios mío, ¿por qué me has desamparado?' Mirad la cabeza herida, el costado atravesado, los pies maltrechos. Recordad que Cristo lo arriesgó todo. Por nuestra redención el cielo mismo se puso en peligro. Podréis estimar el valor de un alma al pie de la cruz, recordando que Cristo habría entregado su vida por un solo pecador" (Palabras de vida del gran Maestro, págs. 154,155).

Para ayudarnos a comprender el valor de un alma, Cristo relató tres parábolas que se hallan en el capítulo 15 de Lucas. Por medio de las sencillas ilustraciones de la oveja perdida, la moneda perdida y el hijo pródigo, Cristo imprime sobre nosotros una gran verdad espiritual, el valor de un alma. Cuanto más claramente entendamos esta verdad, mayor será nuestro éxito en el ministerio personal; porque lo primero está directamente relacionado con lo otro.

Cada una de estas parábolas presenta un aspecto diferente de seres humanos que han perdido el camino. Por lo tanto, será provechoso estudiarlas detenidamente y conocer sus puntos principales, a fin de estar mejor preparados para comprender la necesidad humana y conducir almas a Cristo.

A. EL CUIDADO DE DIOS HACIA UN ALMA

Las parábolas de la oveja perdida, la moneda perdida y el hijo pródigo ilustran el gran amor de Dios hacia los que se han apartado de él; sus esfuerzos incesantes y concentrados para redimir a una sola alma, y la inmensa alegría que sigue cuando el corazón del perdido responde al toque de su Espíritu.

Por lo tanto, se puede obtener mucho ánimo al estudiar esas parábolas y comprender que el esfuerzo humano nunca será en vano, ni infructífero el resultado mientras el amor de Dios siga atrayendo al perdido hacia él.

"Las parábolas de la oveja perdida, de la moneda perdida y del hijo pródigo, presentan en distintas formas el compasivo amor de Dios hacia los que se descarriaron de él. Aunque ellos se han alejado de Dios, él no los abandona en su miseria. Está lleno de bondad y tierna compasión hacia todos los que se hallan expuestos a las tentaciones del astuto enemigo.

"En la parábola del hijo pródigo, se presenta el proceder del Señor con aquellos que conocieron una vez el amor del Padre, pero que han permitido que el tentador los llevara cautivos a su voluntad" (id., pág. 156).

"Las relaciones entre Dios y cada una de las almas son tan claras y plenas como si no existiera otra alma sobre la tierra para compartir su cuidado, como si no hubiera otra alma por la cual dio a su Hijo amado" (El camino a Cristo, pág. 1059).

"Todo ser humano es objeto del interés amoroso de Aquel que dio su vida para convertir a los hombres a Dios. Como pastor de su rebaño, cuida de las almas culpables y desamparadas, expuestas a la aniquilación por los ardides de Satanás" (El ministerio de curación, pág. 119).

B. EL VALOR DE UNA SOLA ALMA

1. Ilustrado en la parábola de la oveja perdida

Lucas 15:4-7 UNA sola oveja se perdió.
El regocijo por esa UNICA perdida y hallada.
La aplicación a UNO que se arrepiente, y el gozo del cielo.

Ilustración del amor de Dios hacia los que saben que están perdidos, pero no conocen el camino de regreso.

"En la parábola, el pastor *va en busca de una oveja*, la más pequeñita de todas. Así también, si sólo hubiera habido un alma perdida, Cristo habría muerto por esa sola" (Palabras de vida, pág. 146).

"La oveja extraviada sabe que está perdida. Se ha apartado del pastor y del rebaño y *no puede volver.* Representa a los que comprenden que están *separados de Dios*, que se hallan dentro de una nube de *perplejidad y humillación*, y se ven *grandemente tentados*" (íd., pág. 152).

"Si no se lleva la oveja perdida de vuelta al aprisco, *vaga hasta que perece*, y muchas almas descienden a la ruina por falta de una mano que se extienda para salvarlas. Los que van *errantes* pueden parecer *duros e indiferentes*; pero si hubieran tenido las mismas ventajas que otros han tenido, habrían revelado mayor nobleza de alma, y mayor talento para la utilidad. Los ángeles se compadecen de ellos. Los ángeles lloran mientras que los ojos humanos están secos y los corazones cerrados a la piedad" (íd., pág. 150).

2. Ilustrado en la parábola de la moneda perdida

Lucas 15:8-10 UNA sola moneda perdida.
Diligente y total esfuerzo para recobrar la UNICA moneda perdida.

El amor de Dios por los que no saben que están perdidos.

"La moneda perdida *simboliza a los que están perdidos en sus faltas y pecados*, pero no comprenden su condición. Están *apartados de Dios*, pero no lo saben. Sus almas están en peligro, pero son *inconscientes e indiferentes*. En esta parábola, Cristo enseña que aun los indiferentes a los requerimientos de Dios, son objeto de su compasivo amor. Han de ser buscados para que puedan ser llevados de vuelta a Dios" (íd., pág. 152).

"La moneda, aunque se encuentre entre el polvo y la basura, es siempre una pieza de plata. Su dueño la busca porque es de valor. Así toda alma, aunque degradada por el pecado, es considerada preciosa a la vista de Dios. Así como la moneda lleva la imagen y la inscripción de las autoridades, también el hombre, al ser creado, llevaba la imagen y la inscripción de Dios, y aunque ahora está malograda y oscurecida por la influencia del pecado, quedan aun en cada alma los rastros de esa inscripción. Dios desea recobrar esa alma, y volver a escribir en ella su propia imagen en justicia y santidad" (íd., pág. 152).

3. Ilustrado en la parábola del hijo pródigo

Lucas 15:11-32 La gran preocupación del padre por el UNICO extraviado.

Aquí se ve el amor de Dios por los que se apartaron de él, y la respuesta del perdido a las atracciones del Espíritu.

"Desdichado como era, el pródigo halló esperanza en la convicción del amor de su padre. Fue ese amor el que lo atrajo hacia su hogar. Del mismo modo, la seguridad del amor de Dios constriñe al pecador a volverse a Dios" (íd., pág. 159).

"Algunos obreros de la causa de Dios han sido demasiado pronto para lanzar acusaciones contra los pecadores; han quedado en el fondo del cuadro la gracia y el amor del Padre al dar a su Hijo para que muriera por la raza pecaminosa. El maestro necesita la gracia de Cristo en su propia alma a fin de hacer saber a los pecadores lo que realmente es Dios: un Padre que espera con amor anhelante para recibir al pródigo que vuelve, no lanzando contra él acusaciones en su ira, sino preparando una fiesta de gozo para celebrar su regreso" (Mensajes selectos, tomo 1, págs. 215,216).

C. EL TRABAJO POR UN INDIVIDUO

1. El esfuerzo diligente es de valor, aunque se realice por una sola persona

Habiendo experimentado el poder salvador de Cristo en su propia vida, el verdadero cristiano trabajará por las almas. No menospreciará el auditorio de una sola persona; sino que igual que Jesús, conocerá el valor de un alma.

"Si estáis en comunión con Cristo, estimaréis a cada ser humano como él lo estima. Sentiréis hacia otros el mismo amor profundo que Cristo ha sentido por nosotros. Entonces podréis ganar y no ahuyentar, atraer y no repeler a aquellos por quienes él murió. Nadie podría haber sido llevado de vuelta a Dios si Cristo no hubiese hecho un esfuerzo personal por él; y mediante esa obra personal podemos rescatar almas" (Palabras de vida, pág. 155).

El registro de los Evangelios nos da ánimo y confianza, porque algunas de las obras más prósperas de Cristo fueron en favor de una persona. Dos notables ejemplos son:

Nicodemo – Juan 3:1-21

"Después de la ascensión del Señor, cuando los discípulos fueron dispersados por la persecución, Nicodemo se adelantó osadamente. Dedicó sus riquezas a sostener la tierna iglesia que los judíos esperaban ver desaparecer a la muerte de Cristo. En tiempos de peligro, el que había sido tan cauteloso y lleno de dudas, se manifestó tan firme como una roca, estimulando la fe de los discípulos y proporcionándoles recursos con que llevar adelante la obra del Evangelio" (El Deseado de todas las gentes, pág. 148).

La samaritana – Juan 4:4-42

"Tan pronto como halló al Salvador, la mujer samaritana trajo a otros a él. Demostró ser una misionera más eficaz que los propios discípulos. Ellos no vieron en Samaria indicios de que era un campo alentador. Tenían sus pensamientos fijos en una gran obra futura, y no vieron que en derredor de sí habla una mies que segar. Pero por medio de la mujer a quien ellos despreciaron, toda una ciudad llegó a oír del Salvador. Ella llevó en seguida la luz a sus compatriotas" (íd., pág. 166).

2. Almas anhelantes de descanso y paz

"¿A cuántos de los errantes, tú, lector, has buscado y llevado de vuelta al redil? Cuando te apartas de los que no parecen promisorios ni atractivos, ¿te das cuenta de que estás descuidando las almas que está buscando Cristo? En el preciso momento en que te apartas de ellos, quizá es cuando necesiten más de tu compasión. En cada reunión de culto, hay almas que anhelan descanso y paz. Quizá parezca que viven vidas descuidadas, pero no son insensibles a la influencia del Espíritu Santo. Muchas de ellas pueden ser ganadas para Cristo" (Palabras de vida, pág. 150).

3. Salvar una sola alma es una obra noble

"Si fracasáis noventa y nueve veces de cada cien, pero tenéis éxito en salvar una sola alma de la ruina, habéis hecho algo noble por la causa del Maestro. Para ser un colaborador con Jesús, deberíais tener toda paciencia con los que asistís, sin desdeñar la sencillez de la obra, sino mirando al bendito resultado" (Testimonies, tomo 4, pág. 132).

4. Emplear los recursos hasta lo máximo

"Un alma es de más valor para el cielo que todo un mundo de propiedades, casas, tierras y dinero. Debiéramos emplear nuestros recursos hasta lo sumo para la conversión de un alma. Un alma ganada para Cristo reflejará en derredor suyo la luz del cielo, que, penetrando las tinieblas morales, salvará a otras almas" (Joyas de los Testimonios, tomo 2, pág. 375).

D. UN PENSAMIENTO PARA CONCLUIR

Nunca subestimemos el valor de un alma. Los candidatos para la eternidad se han de buscar en todas las esferas de la vida: entre los pobres y los degradados; los intemperantes, los desafortunados, los que no se dan cuenta de que están perdidos; los que aparentan estar satisfechos; los mundanos; los ricos y los influyentes.

Nunca podemos decir lo que está sucediendo en el interior del hombre por la apariencia exterior. Algunos pueden parecer rudos y repulsivos, otros tienen un aspecto de descuidado abandono, otros dan la impresión de que no les preocupan las cosas espirituales. Detrás de ese aspecto indiferente y desinteresado puede esconderse un alma hambrienta, la ansiedad de una vida positiva, el anhelo de algo mejor. Es el deber del cristiano llevar a esas almas anhelantes la sabiduría y el conocimiento de las riquezas eternas.

En cualesquiera de esas clases, se pueden alcanzar muchos mediante la bondad humana, y un corazón que se interese en la gente y sus necesidades. Nos esforzaremos en hacer esta obra si, como Cristo, conocemos el valor de un alma.

"Aunque hubiera habido una sola alma dispuesta a aceptar el Evangelio de su gracia, para salvarla Cristo hubiera escogido su vida de penas y humillaciones y su muerte ignominiosa. Si por medio de nuestros esfuerzos conseguimos que un sólo ser humano se levante, ennoblezca y prepare para brillar en los atrios del Señor, ¿no tendremos motivos de gozo?" (El ministerio de curación, pág. 96).

Agarremos la mano de Dios y trabajemos aunque sea por una sola alma a la vez.

Para hallar más instrucción acerca del valor de las almas, lea

Palabras de vida del Gran Maestro, págs. 156 a 166.

SECCION D

**QUE HACER EN LA OBRA
MISIONERA MEDICA**

ESTUDIOS:	PÁGINA
INTRODUCCIÓN	70
13 QUE HACER EN LA OBRA MISIONERA MÉDICA	71

Introducción

Este estudio, "Qué hacer en la obra misionera médica", provee la pauta de lo que la iglesia puede hacer con el personal y las facilidades disponibles.

Estas pautas han sido experimentadas y probadas, y han dado éxito dondequiera que la iglesia ha estado dispuesta a seguir el consejo divino.

Antes de embarcarse en algunos de estos planes de promoción de la obra misionera médica, observe estos procedimientos:

1. Consulte con el pastor de su iglesia y con el director misionero médico de la iglesia.
2. Procure la ayuda del director de la obra misionera médica de la asociación.
3. Presente su propuesta, por intermedio del pastor de su iglesia, a la junta de la iglesia.

Los miembros leales que procuran sinceramente el interés de su iglesia, se adherirán fielmente al correcto procedimiento y a la dirección de la iglesia. Lo que se haga entonces, será para el bien de la iglesia y la comunidad que sirve.

Que Hacer en la Obra Misionera Médica

Alcanzar a la gente donde se halla, llegar hasta el nivel de sus necesidades, es el divino propósito del gran programa misionero médico. "El verdadero ministerio consiste en llegar a todas las gentes, cualquiera que sea su situación o condición, y ayudarles de toda forma posible. Mediante tal esfuerzo podéis conquistar los corazones y obtener acceso a las almas que perecen" (El ministerio de curación, pág. 113).

"Todos tienen la más sagrada obligación ante Dios de prestar oídos a la sana filosofía y la experiencia auténtica que ahora él les está dando con referencia a la reforma pro salud. El Señor se propone que el gran tema de la reforma pro salud sea agitado, y la mente pública profundamente sacudida para investigar; pues es imposible que los hombres y mujeres, con todos sus hábitos pecaminosos, destructores de la salud y debilitantes del cerebro, discernan la sagrada verdad por medio de la cual han de ser santificados, refinados, elevados y hechos idóneos para la asociación con los ángeles celestiales en el reino de gloria" (Consejos sobre el régimen alimenticio, págs. 82, 83).

Así, mediante una demostración práctica, los hombres y mujeres serán guiados a entender el amor de Dios expresado mediante los canales humanos, porque la obra misionera médica es "el evangelio de sanar, bendecir y fortalecer" (Counsels on Health, pág. 533), y muchos serán guiados a la plenitud de la verdad.

A. ¿EN QUE CONSISTE LA OBRA MISIONERA MEDICA?

De acuerdo al plano aconsejado, la obra misionera médica abarca:

- Enseñar los principios del sano vivir.
- Enseñar nutrición y cocina.
- Promover la temperancia.
- Cuidar del que no tiene hogar, del infortunado, el enfermo, el pobre, la viuda y el anciano.
- Preocuparse de los que afrontan problemas en su diario vivir.
- Cuidar de los niños, hallarles hogar y adopción.
- Dar aconsejamiento familiar.
- Ayuda en las emergencias.
- Prestar ayuda al prójimo de todas las clases, desde el pobre hasta el rico.

Debido al gran alcance de la obra misionera médica, cada Iglesia, desde la que se halla en lugares más remotos hasta las numerosas Iglesias de las ciudades¹ puede convertir esta obra en una fuerza efectiva para alcanzar grandes multitudes que no se pueden alcanzar de otra manera.

Por eso, ¿de qué mejor manera puede la iglesia cumplir el propósito de Dios en su comunidad? Tal vez el personal y las facilidades pueden ser limitados, pero eso no debe impedir realizar un comienzo.

Úsese lo que esté a mano y hágase lo mejor que sea posible. Iníciase un programa de adiestramiento de todos los miembros de la iglesia, para que puedan hacer obra efectiva de acuerdo a sus talentos y capacidades.

En general, la iglesia puede llegar a activar tres áreas de la obra local:

1. Educación acerca del sano vivir.
2. Servicio en favor del vecindario.
3. Cooperación con organizaciones similares.

1. Educación acerca del sano vivir

a. Instrucción acerca de nutrición

Ahora más que nunca, la gente se interesa en la nutrición. Debido a ese creciente interés, la iglesia tiene muchas oportunidades de dar a conocer al público los buenos principios de nutrición que conducen a una vida mejor.

b. Demostraciones de cocina

Las demostraciones de cocina, sean hechas en las facilidades de la iglesia, en un salón público, o en la amigable atmósfera de una cocina, son una manera placentera de hacer contactos sociales y desarrollar amistades.

Pero las demostraciones de cocina tienen otros objetivos más importantes:

1. Proveer la oportunidad de enseñar la buena nutrición y los principios del sano vivir.
2. Demostrar que el régimen alimenticio tiene íntima relación con la salud del hombre entero.
3. Es el primer paso en el ministerio que puede conducir al investigador de la verdad a encontrar el camino a Cristo.

Así, toda ama de casa tiene una excelente oportunidad de llegar a ser una misionera médica de avanzada, cumpliendo fielmente su parte para llegar a ser una eficiente demostradora del arte de cocinar, en su hogar y en público.

c. Clases de nutrición y cocina

Un buen comienzo de obra misionera médica consiste en dictar un cursillo de nutrición y cocina de ocho semanas, una noche por semana; de hora y media a dos horas de duración. Cada sesión puede consistir de una disertación de media hora, una corta película sobre salud, o una serie de vistas luminosas apropiadas acerca de nutrición y cocina. Y entonces una hora de cocina, una demostración de tres recetas, seguida de un buen saboreo de las comidas al final. Servir la comida al final da la oportunidad de departir con los presentes y pulsar su parecer acerca de la presentación de la noche. Se cobra cierta suma a los concurrentes para sufragar los gastos de los alimentos, de las copias de las recetas que se distribuyen cada noche, y del costo del libro de nutrición.

d. Escuela de salud durante la vacación

Muchos niños de 6 a 12 años y muchos adolescentes de 13 a 19 años pueden ser alcanzados por medio de los cursillos de salud. Estos cursillos se pueden dar en la vacación escolar, cinco mañanas por semana de lunes a viernes, de 10 a 12 de la mañana. Se pueden presentar películas acerca de las drogas, las bebidas alcohólicas y el tabaco. Treinta minutos de disertación acerca de la nutrición. Sesenta minutos de cocina. Para los grupos adolescentes se pueden usar las lecciones y los libros de nutrición de los adultos. En las lecciones de nutrición para los grupos menores se puede presentar:

e. Curso de vida sana

Los ocho remedios de la naturaleza. Vea El ministerio de curación, págs. 89, 90, bajo el subtítulo "Los remedios naturales". Los detalles de este curso se hallan en el manual en inglés "How to do it Manual".

f. Control del peso y el pulso

Para esto solicite datos del director del Departamento de Salud de la Asociación.

g. Curso para dejar de fumar en cinco días

Solicite datos del director de Temperancia de la Asociación.

h. Educación acerca de narcóticos

Drogas, tabaco, alcohol; consulte al director de Temperancia de la Asociación.

2. Servicio en favor del vecindario

a. Cada iglesia que tenga comodidad disponible, debiera usarlas como:

1. Centro de adiestramiento para todos los miembros de iglesia, para realizar todos los aspectos de la obra misionera médica.
2. Centro de educación sobre salud y centro de servicio para el vecindario para los no adventistas.
3. Centro de clases y adiestramiento para los no adventistas.

b. Cuidado de los niños

En toda comunidad, debido a alguna emergencia, hay pedidos para cuidar a algunos niños. Una madre que tenga que ir al hospital, un esposo o esposa abandonados, muerte repentina de algunos padres, o hasta algunos niños indeseados por los suyos.

Se aconseja a los cristianos a abrir su corazón y su hogar. Pero antes de ocuparse en esta obra, conviene consultar al director de ese departamento de la asociación, y a las autoridades del gobierno que tratan acerca del cuidado infantil. No conviene iniciar esta tarea antes de seguir este procedimiento y recibir la debida autorización.

c. Ayuda doméstica y cuidado de enfermos

Estas dos avenidas de servicio proveerán muchas oportunidades de prestar ayuda personal, en ocasiones de enfermedad, pruebas o emergencias; cómo preparar una comida, hornear un pan, planchar alguna ropa, acompañar a un enfermo, alentar a alguna persona preocupada, escuchar a un corazón dolorido, realizar alguna lectura, consolar y dar afecto humano, hablar una palabra de alegría y hasta dar un vaso de agua fresca. Todo eso es obra misionera médica.

d. Visitación de casa en casa

Visitas para distribuir publicaciones de salud y temperancia, para ofrecer cursos sobre salud, publicaciones espirituales y los cursos por correspondencia.

Las visitas de casa en casa con publicaciones de salud o espirituales, son una buena manera de descubrir las necesidades de la comunidad. Se nos aconseja visitar a nuestros vecinos y conocer sus necesidades.

Las visitas de casa en casa pueden conducir a muchas avenidas de ministerio personal.

e. Publicaciones de salud en moteles y hoteles

Si hay un hotel o motel en el vecindario de la iglesia, eso ofrece una buena oportunidad de obra misionera. Las revistas de salud pueden preparar el camino para llegar a algunas personas que buscan una vida mejor.

Otros lugares apropiados para colocar publicaciones de salud y temperancia son los consultorios de médicos y de dentistas, y los hogares de ancianos.

f. Colportaje

Vea al director del colportaje de la Asociación para saber cómo llegar a ser un colportor evangélico.

3. Cooperación con organizaciones de intereses similares

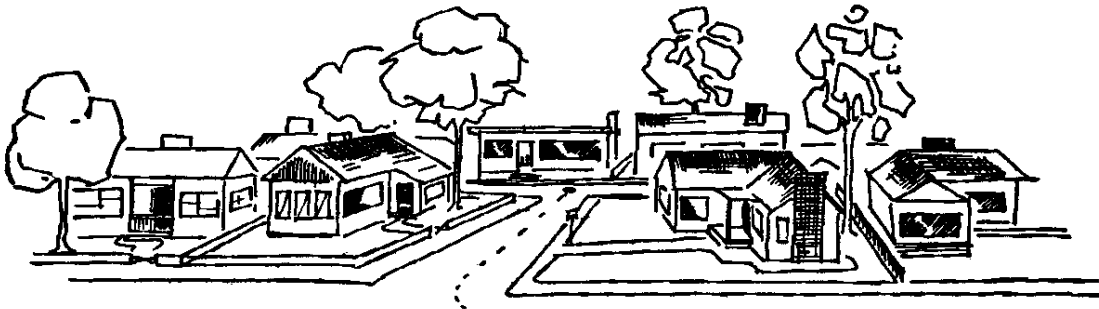
Se puede trabajar con organizaciones del gobierno y otras organizaciones que tienen objetivos paralelos a los de nuestra iglesia, de prestar ayuda a los necesitados. De ese modo se puede:

- a. Realizar nuevos contactos.
- b. Trabajar buena relación con grupos no adventistas.
- c. Dar a conocer a los no adventistas lo que está haciendo nuestra organización en el vecindario.
- d. Proveer a nuestra iglesia la oportunidad de ampliar su obra.
- e. Mantener a nuestra iglesia despierta a las necesidades de la localidad.

B. EL TRABAJO EN FAVOR DE UN INDIVIDUO

Los pastores de iglesia, los directores de temperancia de la iglesia, los directores de actividades laicas, animan a los miembros a realizar trabajo personal por los individuos. Para hallar personas con quienes trabajar, pidamos a los miembros que se responsabilicen de dos o tres manzanas de casas, y que hagan de ellas su campo misionero. Procuremos que hagan el trabajo misionero médico que se adapte mejor a su capacidad. Mediante el contacto personal, la cordialidad y servicio cristiano se puede abrir el camino de trabajar por una sola alma. El trabajo de la iglesia es en favor de la gente, y el trabajo de cada miembro de iglesia es con la gente.

LA PARROQUIA DE "UNA" SOLA PERSONA



En estas tres manzanas de casas debe haber por lo menos un alma (una oveja perdida, una moneda perdida o un hijo pródigo) que quiera hallar el camino de regreso a Dios.

Desarrollemos el plan de la parroquia de una sola persona –

Trabajemos por UNA sola alma.

SECCION E

LA SALUD

ESTUDIOS:	PÁGINA
INTRODUCCIÓN	76
14. EN EL PRINCIPIO	78
15. LA SALUD A TRAVÉS DE LOS SIGLOS	83
16. LA SALUD Y LA MEDICINA EN EL SIGLO XIX	88
17. LUGAR DEL MENSAJE DE SALUD EN EL MOVIMIENTO ADVENTISTA	98
18. TEMPESTIVIDAD DE LA REFORMA PRO SALUD	104
19. EL MIEMBRO DE IGLESIA Y LA REFORMA PRO SALUD	106
20. EL EXTREMISMO	115
21. LA TEMPERANCIA	121
22. PRECEPTOS DEL SANO VIVIR	126
AIRE	126
SOL	127
ABSTINENCIA	128
DESCANSO	132
EJERCICIO	134
ALIMENTACIÓN	136
AGUA	143
CONFIANZA EN DIOS	145
23. LA SALUD MENTAL	148
24. ASPECTOS SOCIALES DE LA VIDA CRISTIANA	156
25. ESTIMULANTES Y NARCÓTICOS	162
ALGUNOS PUNTOS EN CONCLUSIÓN	168

Introducción

Después de la caída del hombre, Dios le dio a conocer el plan que tenía para restaurarlo a su estado anterior sin pecado mediante el poder salvador de Cristo.

Este mensaje de restauración fue predicado en los siglos subsiguientes, y, con el andar del tiempo, Dios confió a Israel la responsabilidad de dar a conocer al mundo las verdades evangélicas. Condicionado a su obediencia, ellos iban a experimentar salud física y bienestar espiritual. "Si oyeres atentamente la voz de Jehová tu Dios, e hicieres lo recto delante de sus ojos, y dieres oído a sus mandamientos, y guardares todos sus estatutos, ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti; porque yo soy Jehová tu Sanador" (Éxodo 15:26).

Dios había colocado en sus manos grandes oportunidades y privilegios de revelar a un mundo necesitado su poder salvador. Pero Israel no cumplió su cometido.

Cuando llegó el tiempo, Cristo vino en persona. Su ministerio a favor del hombre fue completo: mental, espiritual y físico. Combinó la sanidad con la enseñanza y la predicación. Mediante una demostración práctica reveló el propósito de su venida, el de restaurar al hombre completamente.

En los siglos que siguieron, Dios dirigió cuidadosamente su mensaje de salvación mediante fieles agentes humanos. Las primeras décadas del siglo diecinueve presenciaron la predicación mundial del pronto regreso de Cristo, seguida del gran desengaño de 1844. De esa amarga experiencia Dios reunió a un pueblo y lo llamó para que profetizara "otra vez a muchos pueblos, naciones, lenguas y reyes" (Apocalipsis 10:11). Ese fue el comienzo de la Iglesia Adventista del Séptimo Día.

A los grandes mensajes de reforma espiritual, a su debido tiempo, Dios agregó las importantes verdades de los principios de la reforma pro salud. Ahora la Iglesia tenía un mensaje completo para el hombre. Los mensajes de la reforma pro salud revelan la íntima relación entre lo físico y lo espiritual. Se nos dice que al violar las leyes de la naturaleza estamos en realidad violando la ley de Dios, y a los ojos de Dios es un pecado tan grande como quebrantar los Diez Mandamientos. En verdad que este es un pensamiento grave y muy serio. Se puede perder la eternidad al descuidar los principios de la salud física y al tener una relación equivocada hacia las leyes que gobiernan nuestro ser.

El fracaso del antiguo Israel en el cumplimiento de la instrucción divina debiera ser una solemne amonestación para la iglesia actual. Debiera haber una vigilancia constante contra el descuido de prestar atención total al mensaje de completa restauración, a saber, la salud y el mensaje del tercer ángel. Esta es una dádiva gratuita de Dios para la salvación de su pueblo y de la humanidad.

Los libros de instrucción acerca de la salud y la salvación han estado en manos de la iglesia por más de un siglo, y debemos reconocer que se ha apreciado muy poco este importantísimo consejo. Ignorarlo es arriesgar la vida eterna. Debemos mantener siempre ante nosotros la oportuna advertencia de Oseas 4:6: "Mi pueblo fue destruido por falta de sabiduría".

Estamos en los últimos días, y cada adventista debe sentir individualmente la urgencia de este tiempo, y con firme resolución procurar obtener el conocimiento tan importante para la salvación. Se necesitará diligencia para aplicar los principios de salud, para que cuando estemos adecuadamente preparados, podamos avanzar y cumplir con mayor poder la orden de Dios de profetizar a cada nación, tribu, lengua y pueblo.

¡Qué maravillosa experiencia para la iglesia si cada miembro fuera completamente obediente a Dios y cumpliera fielmente su responsabilidad personal hacia sus prójimos! Se evidenciaría entonces la constante presencia del Espíritu Santo para dirigir y guiar a la iglesia a una obra hasta aquí desconocida, y de ella emanarían rayos de bendición en círculos siempre crecientes a un mundo necesitado.

El propósito de estos estudios es ayudar a los miembros de iglesia en su búsqueda del conocimiento tan esencial para la eternidad. A medida que se vayan revelando mayores detalles del mensaje de salud y su íntima relación con las grandes verdades espirituales, se verá:

1. Más profundo aprecio del sacrificio de Cristo.
2. Más clara comprensión de su ministerio a favor del hombre y de su misión de traer completa restauración.

3. La responsabilidad personal de los miembros de iglesia de abrazar todo el mensaje de salvación, tanto el de salud como el espiritual, a fin de lograr la eternidad.
4. La responsabilidad personal de cada miembro de Ir, dar e impartir todo el mensaje de salvación a sus semejantes.

El estudio cabal de la reforma pro salud nos desafía en muchos puntos de nuestra vida diaria. Sentiremos la necesidad de hacer un inventario muy cuidadoso. Un examen de nuestro régimen alimenticio, nuestros hábitos de comer, nuestra manera de vivir en relación con el trabajo, los placeres, el ejercicio, el descanso, la recreación; en realidad, cada fase de nuestra actividad diaria requerirá investigación y ajuste a los principios presentados para nuestro bien.

No hay excusa para la ignorancia. Tenemos a nuestra disposición el conocimiento necesario para disfrutar de una vida saludable. Nos toca a nosotros hacer el esfuerzo para, primero, conseguir los libros, segundo, estudiarlos detenidamente y, tercero, poner en práctica su instrucción.

Los libros clásicos de la salud son:

El ministerio de curación

Consejos sobre el régimen alimenticio

La temperancia

The Story of Our Health Message (El relato de nuestro mensaje de salud)

Counsels on Health (Consejos sobre salud)

Medical Ministry (Ministerio médico).

Todos estos libros se pueden obtener de la Agencia de Publicaciones (Adventist Book Center) a través del secretario misionero de la iglesia. Si no tenemos ninguno de ellos, compremos primero El ministerio de curación y Consejos sobre el régimen alimenticio, y después consigamos los otros en el orden mencionado.

En su gran amor, Dios nos ha dado una riqueza de conocimiento inmensurable. Busquémosla entre tanto que tenemos tiempo, prestando cuidadosa atención al siguiente consejo: "Mantengamos en mente siempre que el gran propósito de la reforma higiénica es lograr el mayor desarrollo posible de la mente, el alma y el cuerpo. Todas las leyes de la naturaleza - que son las leyes de Dios han sido trazadas para nuestro bien. La obediencia a ellas promoverá nuestra felicidad en esta vida, y nos ayudará en la preparación para la venidera" (Counsels on Health, pág. 386).

E.W. HON.

En el Principio

Para comprender mejor el lugar que ocupa el mensaje pro salud en la restauración total del hombre y su relación con la salvación, necesitaremos estudiar el registro bíblico de la creación del hombre y los acontecimientos subsiguientes.

¿Qué significa lo que dice en la Biblia que el hombre fue creado a la imagen y semejanza de Dios? ¿Fue tan sólo una semejanza intelectual y espiritual, o fue creado el hombre a la imagen de Dios, mental, espiritual y físicamente? ¿Cómo fue afectado el hombre cuando pecó?

La respuesta a estas preguntas nos ayudará a comprender el significado de la salud dentro del mensaje total. Nos ayudará a apreciar más el sacrificio de Cristo, y a vislumbrar más claramente su ministerio personal como aparece relatado en los Evangelios. Además, nos daremos cuenta de la parte personal y responsable que nos toca en la obra de la redención, cuyo blanco es obtener la vida eterna.

A. DIOS HIZO AL HOMBRE

1. Fue hecho a imagen de Dios

Génesis 1:26,27 "A nuestra imagen, conforme a nuestra semejanza; ...a imagen de Dios lo creó".

a. Semejanza física, mental y espiritual

"Cuando Adán salió de las manos del Creador, *llevaba en su naturaleza física, mental y espiritual, la semejanza de su Hacedor*. 'Creó Dios al hombre a su imagen', con el propósito de que cuanto más viviera, más plenamente revelara esa imagen, más plenamente reflejara la gloria del Creador. Todas sus facultades eran susceptibles de desarrollo; su capacidad y vigor debían aumentar continuamente" (La educación, págs. 12,13).

b. El hombre reflejaba la gloria de Dios

"Creados para ser la 'imagen de Dios', Adán y Eva habían recibido dones dignos de su elevado destino. De graciosas y simétricas formas, de rasgos regulares y hermosos, de rostros que irradiaban los colores de la salud, y la luz del gozo y la esperanza, eran *en su aspecto exterior, la imagen de su Hacedor*. Esa semejanza no se manifestaba solamente en su naturaleza física. *Todas las facultades de la mente y el alma reflejaban la gloria del Creador*. Adán y Eva, dotados de *dones mentales y espirituales superiores*, fueron creados en una condición 'un poco inferior a los ángeles', a fin de que no sólo discerniesen las maravillas del universo visible, sino que comprendiesen las obligaciones y responsabilidades morales" (íd., pág. 17).

c. En la semejanza exterior y en el carácter

"El hombre había de llevar la imagen de Dios, tanto en la *semejanza exterior* como en el *carácter*. Sólo Cristo es 'la misma imagen' del Padre; pero el hombre fue creado a semejanza de Dios. Su naturaleza estaba en armonía con la voluntad de Dios. Su mente era capaz de comprender las cosas divinas. Sus afectos eran puros, sus apetitos y pasiones estaban bajo el dominio de la razón. Era santo y se sentía feliz de llevar la imagen de Dios y mantener perfecta obediencia a la voluntad del Padre" (Patriarcas y profetas, págs. 25,26).

2. Dios le dio la vida

Génesis 2:7 "Sopló en su nariz aliento de vida, y fue el hombre un ser viviente".

a. Un ser viviente colocado bajo la ley

"En la creación del hombre se manifiesta la intervención de un Dios personal. Cuando Dios hubo hecho al hombre a su imagen, el cuerpo humano era perfecto en toda su ordenación, pero no tenía vida. Entonces un Dios personal, existente de por sí, sopló en ese cuerpo el aliento de vida, y el hombre llegó a ser un ser vivo e inteligente que respiraba. Todas las partes del organismo humano entraron en acción. El corazón, las arterias, las venas, la lengua, las manos, los pies, los sentidos, las percepciones de la mente, todo inició su funcionamiento y *todo fue puesto bajo la ley*. El hombre llegó a ser un alma viviente. Por Jesucristo un Dios personal creó al hombre y le dotó de inteligencia y poder" (Joyas de los Testimonios, tomo 3, pág. 262).

3. El hombre creado perfecto

Génesis 1:31 "Y Dios vio todo lo que había hecho, y he aquí que era bueno en gran manera".

a. Todo era perfecto

"Dios miró con satisfacción la obra de sus manos. Todo era perfecto, digno de su divino autor; y él descansó, no como quien estuviera fatigado, sino satisfecho con los frutos de su sabiduría y bondad, y con las manifestaciones de su gloria" (Patriarcas y profetas, pág. 28).

"*Todo estaba perfecto dentro de su clase*; cada criatura estaba de acuerdo al ideal de su Creador, y estaba equipada para cumplir el propósito para el cual fue creada. La aplicación del término 'bueno' a todo lo que Dios había hecho, y la repetición de esa palabra con el enfático 'muy' al fin de la creación, con el hombre como corona y gloria, indica que *nada imperfecto salió de la mano de Dios*. Esa expresión de admiración excluye por completo la posibilidad de que alguna imperfección de la creación fue responsable de la debilidad demostrada por Adán y Eva en la hora de la tentación" (Comentario del SDA Bible Commentary, tomo 1, págs. 217,218).

b. Veinte veces más fuerza vital

"Si al ser creado, Adán no hubiese sido dotado con fuerza vital veinte veces más potente que la que el hombre posee ahora, la raza humana, con sus hábitos de vida en violación de la ley natural, se hubiera extinguido" (Testimonies, tomo 3, págs. 138,139).

c. Estatura mucho mayor

"Cuando el hombre salió de las manos de su Creador, era de elevada estatura y perfecta simetría. La estatura de Adán era mucho mayor que la de los hombres que habitan la tierra en la actualidad y bien proporcionado" (Spiritual Gifts, tomo 3, pág. 34).

4. A Adán le fue dado el dominio

Génesis 1:26,28 "Y señoree.. en toda la tierra".
"Señoread en los peces,. ..en las aves... y en todas las bestias".
Vea Salmo 8:6-8.

"Mientras permaneciesen leales a Dios, Adán y su compañera habían de ser los señores de la tierra. Recibieron dominio ilimitado sobre toda criatura viviente. El león y la oveja triscaban pacíficamente a su alrededor o se echaban junto a sus pies. Los felices pajarillos revoloteaban alrededor de ellos sin temor alguno; y cuando sus alegres trinos ascendían alabando a su Creador, Adán y Eva se unían a ellos en acción de gracias al Padre y al Hijo" (Patriarcas y profetas, pág. 32).

5. Colocados en condiciones Ideales

Génesis 2:8,9 "Jehová Dios plantó un huerto en Edén, al oriente". Todo era placentero.

"Todo lo que hizo Dios era la perfección de la belleza, nada que contribuyese a la felicidad de la santa pareja parecía faltar; sin embargo, el Creador les dio todavía otra prueba de su amor, preparándoles especialmente un huerto para que fuese su morada. En ese huerto había árboles de toda variedad, muchos de ellos cargados de fragantes y deliciosas frutas. Había hermosas vides que crecían enhiestas y presentaban un agradable y hermoso aspecto, con sus ramas incli nadas bajo el peso de tentadora fruta de los más ricos y variados matices" (íd., pág. 27).

B. LA OBEDIENCIA, LA CONDICION DE LA VIDA

Génesis 2:16,17 "El día que de él comieres, ciertamente morirás".

1. El árbol del conocimiento fue la prueba de obediencia

"A pesar de que fueron creados inocentes y santos, nuestros primeros padres no fueron colocados fuera del alcance del pecado. Dios los hizo entes morales libres, capaces de apreciar y comprender la sabiduría y benevolencia de su carácter y la justicia de sus exigencias, y les dejó plena libertad para prestarle o negarle obediencia. Debían gozar de la comunión de Dios y de los santos ángeles; pero antes de darles la seguridad eterna, era menester que su lealtad se pusiese a prueba. En el mismo principio de la existencia del hombre se le puso freno a la complacencia, la pasión fatal que motivó la caída de Satanás. El árbol de la sabiduría, que estaba cerca del *árbol de la vida*, en el centro del huerto, *había de ser una prueba de la obediencia*, la fe y el amor de nuestros primeros padres. Mientras se les permitió comer libremente del fruto de todo otro árbol del huerto, se les prohibió terminantemente comer de éste, so pena de muerte. También habían de estar expuestos a las tentaciones de Satanás; pero si soportaban con éxito la prueba, serian colocados finalmente fuera del alcance de su poder, para gozar del perpetuo favor de Dios" (íd., pág. 29,30).

"Dios hizo al hombre recto; le dio nobles rasgos de carácter, sin inclinación hacia lo malo. Le dotó de elevadas cualidades intelectuales, y le presentó los más fuertes atractivos posibles para inducirle a ser constante en su lealtad. La *obediencia, perfecta y perpetua*, era la condición para la felicidad eterna. Cumpliendo esta condición, tendría acceso al árbol de la vida" (íd., pág. 30,31).

C. EL FRACASO DEL HOMBRE – LA VIDA PERDIDA POR LA DESOBEDIENCIA

Génesis 3:6 "Tomó su fruto, y comió".

Romanos 5:19 "Por la desobediencia de un hombre"

1. Desobediencia deliberada

El acto de Adán fue una desobediencia deliberada. Mientras que Eva fue engañada por la astucia de la serpiente, Adán era bien consciente de su equivocada acción cuando Eva le pidió que participara del fruto. "Adán no fue engañado, sino que la mujer, siendo engañada, incurrió en transgresión" (1 Timoteo 2:14).

"Adán comprendió que su compañera había violado el mandamiento de Dios, menospreciando la única prohibición que les había sido puesta como prueba de su fidelidad y amor. Se desató una terrible lucha en su mente. Lamentó haber dejado a Eva separarse de su lado. Pero ahora el error estaba cometido; debía separarse de su compañía, que le había sido de tanto gozo. ¿Cómo podría hacer eso?

"Adán habla gozado del compañerismo de Dios y de los santos ángeles. Había contemplado la gloria del Creador. Comprendía el elevado destino que aguardaba al linaje humano si los hombres permanecí-

an fieles a Dios. Sin embargo, ante el temor de perder el don que apreciaba más que todos los demás, se olvidó de todas estas bendiciones. El amor, la gratitud y la lealtad al Creador, todo fue sofocado por amor a Eva. Ella era parte de sí mismo, y Adán no podía soportar la idea de una separación. No alcanzó a comprender que el mismo poder infinito que lo había creado del polvo de la tierra y hecho de él un ser viviente de hermosa forma, y que como demostración de su amor, le había dado una compañera, podía muy bien proporcionarle otra. Adán resolvió compartir la suerte de Eva; si ella debía morir, él moriría con ella. Al fin y al cabo, se dijo Adán, ¿no podrían ser verídicas las palabras de la sabia serpiente? Eva estaba ante él, tan bella y aparentemente tan inocente como antes de su desobediencia. Le expresaba mayor amor que antes. Ninguna señal de muerte se notaba en ella, y así decidió hacer frente a las consecuencias. Tomó el fruto y lo comió apresuradamente" (íd., págs. 39,40).

"La caída de Adán fue aún más trágica porque él no dudó de Dios, ni fue engañado como Eva, él actuó con la segura expectativa de que la terrible amenaza de Dios se cumpliría.

"Por más deplorable que fue la transgresión de Eva y por más cargada que estuviera de potente desgracia para la familia humana, su elección no involucraba necesariamente a la raza en la penalidad de la transgresión. *Fue la deliberada elección de Adán*, con pleno entendimiento de la expresa Orden de Dios,.. .10 que convirtió el pecado y la muerte en la inevitable suerte de la humanidad. Eva había sido engañada, Adán no" (Comentario del SDA Bible Commentary, tomo 1, pág. 231).

2. Los resultados del pecado

Génesis 3:16-19 "Con dolor comerás..."
 "Espinas y cardos te producirá..."
 "Con el sudor de tu rostro..."
 "Y al polvo volverás".

La desobediencia trajo infelicidad, trabajos, dificultades, y al fin la muerte. Vea Romanos 5:12

3. La semejanza a Dios se desfiguró

"El pecado mancilló y casi borró la semejanza divina. Las facultades físicas del hombre se debilitaron, su capacidad mental disminuyó, su visión espiritual se oscureció. Quedó sujeto a la muerte" (La educación, pág. 13).

4. El hombre se deterioró

"La vida del hombre sería acortada por su propio pecado; *disminuiría en estatura y resistencia física, así como también en poder intelectual y moral*, hasta que el mundo estuviese lleno de toda clase de miserias" (Patriarcas y profetas, pág. 54).

D. EL PLAN DE DIOS PARA LA RESTAURACION DEL HOMBRE

Génesis3:15 inmediatamente después de la desobediencia del hombre, Dios le dio a conocer un plan para su restauración.

1. El amante propósito de Dios

"La obra de la redención debía restaurar en el hombre la imagen de su Hacedor, hacerle volver a la perfección con que había sido creado, promover el desarrollo del cuerpo, la mente y el alma, a fin de que se llevase a cabo el propósito divino de su creación. Este es el objeto de la educación, el gran objeto de la vida" (La educación, pág. 13).

Lucas 19:10 La restauración por medio de Cristo. "Buscar y salvar lo que se había perdido".

Mateo 9:35 Cristo realizó un completo ministerio de restauración mental, espiritual y física.

2. La misión de Cristo

"Era *su misión* ofrecer a los hombres *completa restauración*; vino para darles salud, paz y perfección de carácter" (El ministerio de curación, pág. 11).

"El Salvador aprovechaba *cada curación que hacía para sentar principios divinos en la mente y en el alma*. Tal era el objeto de su obra" (id., pág. 13).

Mateo 9:2-7 La curación del paralítico, un ejemplo de completa restauración.

3. Completa restauración

"El paralítico encontró en Cristo *curación para su alma y para su cuerpo*. Necesitaba la *salud del alma* antes de poder apreciar la *salud del cuerpo*. Antes de poder sanar la *enfermedad física*, Cristo tenía que *infundir alivio al espíritu y limpiar el alma de pecado*" (id., pág. 52).

"Muchos de los que acudían a Cristo en busca de ayuda habían atraído la enfermedad sobre sí, y sin embargo él no rehusaba sanarlos. Y cuando estas almas recibían la virtud de Cristo, *reconocían su pecado*, y muchos se curaban de su enfermedad espiritual al par que de sus males físicos" (id., pág. 49).

La Salud a Través de los Siglos

A. EN LA CREACION

Génesis 1 y 2 En la creación Dios hizo provisión para todos los aspectos de la vida sana. Proveyó el aire, el sol, el ejercicio, el trabajo, el descanso y el alimento.

Génesis 1:29 Dio al hombre un régimen alimenticio sin carne.

1. El fruto de los árboles

"Dios dio a nuestros primeros padres los alimentos que él se propuso que debía comer la raza humana. Era contrario a su plan quitar la vida de ninguna criatura. No debía haber muerte en el Edén. Los frutos de los árboles del jardín, constituían el alimento que requerían las necesidades del hombre" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 95).

Génesis 1:31

Génesis 2:8-10 Las condiciones ideales y la vida al aire libre.

2. Ocupaciones placenteras y vigorizantes

"A los moradores del Edén se les encomendó el cuidado del huerto, para que lo labraran y lo guardasen. Su ocupación no era cansadora, sino agradable y tonificante. Dios dio el trabajo como una bendición con que el hombre ocupara su mente, fortaleciera su cuerpo y desarrollara sus facultades. En la actividad mental y física, Adán encontró uno de los placeres más elevados de su santa existencia" (Patriarcas y profetas, pág. 31).

Génesis 2:15 "Para que lo guardara y lo labrara".

3. Trabajo recompensador

"Adán y Eva, en su inmaculada pureza, se deleitaban en la contemplación de las bellezas y armonías del Edén. Dios les señaló el trabajo que tenían que hacer en el huerto, que era labrarlo y guardarlo. (Véase Génesis 2:15). El trabajo cotidiano les proporcionaba salud y contento, y la feliz pareja saludaba con gozo las visitas de su Creador, cuando en la frescura del día paseaba y conversaba con ellos. Cada día Dios les enseñaba nuevas lecciones" (El ministerio de curación, pág. 201).

B. DESPUES DE LA CAIDA

1. El continuo interés de Dios por el bienestar del hombre

Génesis 3:18 "Comerás plantas del campo". Hubo algunos cambios en el régimen alimenticio, pero siguió siendo sin carne.

2. Cambio parcial en el régimen alimenticio sin carne

"El castigo divino incluyó también un cambio parcial en la dieta. Evidentemente tenemos que llegar a la conclusión de que, como consecuencia de la maldición, la cantidad y calidad de los granos, nueces y frutas que habían sido provistos originalmente para el hombre, se redujo hasta el grado que el hombre

tuvo que recurrir a las hierbas para suplementar su alimento diario. Este cambio pudo también haber sido causado en parte por la pérdida de ciertos elementos del árbol de la vida, al cambio del clima, y tal vez, sobre todo, al trabajo duro que ahora necesitaba realizar a fin de ganar su sustento" (Comentario del SDA Bible Commentary, tomo 1, págs. 234,235).

Génesis 3:19 "Con el sudor de tu rostro". Las condiciones ideales del Edén habían desaparecido, pero todavía el hombre debía ocuparse en trabajo provechoso.

3. Disciplina y beneficio del trabajo provechoso

"Cuando, como resultado de su desobediencia, fue expulsado de su bello hogar, y cuando, para ganarse el pan de cada día, fue forzado a luchar con una tierra obstinada, ese mismo trabajo, aunque muy distinto de su agradable ocupación en el huerto, le sirvió de salvaguardia contra la tentación y de fuente de felicidad" (Patriarcas y profetas, pág. 31).

"La dura tarea a la cual ha quedado sujeto el hombre es una disciplina necesaria que, aunque no es agradable, es, sin embargo, buena para su condición actual y sin la cual no podría pasar. Es el medio de desarrollar las facultades mentales y ejercitar las virtudes y las gracias del corazón; el medio de mantener al hombre ocupado continuamente en empleo saludable, y de esa manera ayudarlo a cumplir el gran propósito de la vida mediante activa diligencia en el servicio de Dios" (Jamieson, Fausset and Brown, tomo 1, pág. 60).

Es interesante notar que el Espíritu de Profecía y el Comentario Bíblico Adventista, hacen la observación de que después de la caída, el trabajo, aunque se realice en condiciones desfavorables, es conducido a la salud y al bienestar del hombre caído. Así que, a pesar de la desobediencia, el omnisapiente Dios hizo provisión para las necesidades vitales del hombre. El trabajo, el ejercicio, la labor constructiva son importantes factores que contribuyen a la salud física y mental.

C. DESPUES DEL DILUVIO

Génesis 9:3 Después del diluvio, al hombre se le otorgó permiso para agregar la carne a su régimen alimenticio.

1. Razones para el cambio en la dieta

"Después del diluvio la gente comía mayormente alimentos de origen animal. Dios vio que las costumbres del hombre se habían corrompido, y que él estaba dispuesto a exaltarse a sí mismo en forma orgullosa contra su Creador y a seguir los dictámenes de su propio corazón. Y permitió que la raza longeva comiera alimentos de origen animal para abreviar su existencia pecaminosa. Pronto después del diluvio la raza humana comenzó a decrecer en tamaño y en longevidad" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 446).

"Así como las legumbres y las plantas verdes" (Génesis 9:3). "Esto implica la novedad del permiso para comer carne además de las legumbres y las frutas que habían sido destinadas originalmente para la alimentación del hombre. No sólo la ausencia temporal de la vida vegetal como resultado del diluvio ocasionó el permiso de Dios para suplementar la dieta vegetariana del hombre, sino que probablemente, a causa del diluvio la superficie de la tierra había cambiado tan completamente y se había disminuido su fertilidad, que en algunas partes, como las que estaban muy al norte, no se producían suficientes alimentos vegetales para mantener a la raza humana" (Comentario del SDA Bible Commentary, tomo 1, pág. 263).

2. Puntos que gobiernan el cambio

"No que el hombre haya empezado entonces a comer carne animal, sino que Dios por primera vez autorizó, o más bien le permitió hacer ¡O que el diluvio había convertido en una necesidad. Los malvados antediluvianos eran comedores de carne. Pero no era la voluntad del Creador que sus criaturas se consumieran una a la otra. El había dado al hombre plantas para su alimento. Con la destrucción temporal de

toda vida vegetal a causa del diluvio y la extinción de la existencia de provisiones que habían sido acumuladas en el arca, surgió una emergencia que Dios afrontó dando permiso para comer carne. Además, el consumo de la carne acortaría la vida de los hombres pecadores.

"Este permiso no implicaba comer sin restricción ni limite toda clase de animales. La frase 'todo lo que se mueve (Génesis 9:3), excluye claramente comer cadáveres de animales muertos o que hubieran sido matados por otras bestias, cosa que la ley mosaica más tarde prohibió específicamente (Éxodo 22:31 y Levítico 22:8). Aunque la distinción entre animales limpios e inmundos no se menciona aquí, no significa que fuera desconocida para Noé. Noé conocía esta distinción, pues había recibido anteriormente la orden de introducir en el arca mayor cantidad de animales limpios que de inmundos (Génesis 7:20), y además, más tarde ofreció sólo animales limpios como holocausto (Génesis 8:20).

"Esta distinción debe haber sido bien conocida desde mucho antes, de modo que Dios no tuvo necesidad de traerla de nuevo a la atención de Noé. Sólo cuando el hombre, a través de siglos de enajenación de Dios, se olvidó de ella, el Señor emitió nuevas directivas acerca de los animales limpios e inmundos (Levítico 11 y Deuteronomio 14). La inmutabilidad del carácter de Dios (Santiago 1:17) excluye la posibilidad de tomar este pasaje como permiso para matar y comer cualquier animal. Los animales que eran inmundos para un propósito, no podrían haber sido limpios para otro" (Idem).

D. DURANTE EL TIEMPO DE ISRAEL

1. Principios generales de salud

Después del éxodo, Dios dio a Israel instrucción completa concerniente a los principios generales de salud y del régimen alimenticio.

Éxodo 15:26 *La promesa de Dios:*
"Si oyeres atentamente...
e hicieres lo recto...
y dieres oído a sus mandamientos y guardares todos sus estatutos,
ninguna enfermedad de las que envié a los egipcios te enviaré a ti;
porque yo soy Jehová tu sanador".

Lo físico y lo espiritual

"En la enseñanza que Dios dio a Israel, la conservación de la salud fue objeto de particular cuidado. El pueblo que había salido de la esclavitud contagiado por los hábitos de desaseo contrarios a la salud, que aquella suele engendrar, recibió la más estricta educación en el desierto antes de entrar en Canaán. Se le enseñaron los principios de higiene y se le sometió a leyes sanitarias" (El ministerio de curación, pág. 211).

"Dios dio a Israel instrucciones acerca de los principios esenciales para la salud física y moral, y tanto respecto a éstos como a los referentes a la ley moral el Señor les mandó: (Deuteronomio 6:6-9, 20,21,24)" (id., pág. 215).

"Si los israelitas hubiesen obedecido las instrucciones recibidas y aprovechado sus ventajas, hubieran dado al mundo una verdadera lección objetiva de salud y prosperidad. Si como pueblo hubieran vivido conforme al plan de Dios, habrían sido preservados de las enfermedades que afligían a las demás naciones. Más que ningún otro pueblo, hubieran tenido fuerza física e intelectual. Habrían sido la nación más poderosa del mundo" (id., pág. 216).

2. El régimen alimenticio

Éxodo 16:35 Un régimen sin carne.

La dirección e instrucción personal de Dios

"Al señalar el alimento para el hombre en el Edén, el Señor demostró cuál era el mejor régimen alimenticio; en la elección que hizo para Israel enseñó la misma lección. Sacó a los israelitas de Egipto, y emprendió la tarea de educarlos para que fueran su pueblo. Por medio de ellos deseaba bendecir y enseñar al mundo. Les suministró el alimento más adecuado para este propósito, no la carne, sino el maná, 'el pan del cielo' " (Consejos sobre el régimen alimenticio, págs. 446,447).

"El Señor le dijo claramente a su pueblo que recibiría todo tipo de bendición si guardaba sus mandamientos, y era un pueblo peculiar. Amonestó a sus hijos por medio de Moisés en el desierto, especificando que la salud sería la recompensa de la obediencia. El estado de la mente tiene que ver mayormente con la salud del cuerpo, y en forma especial con la salud de los órganos digestivos. Por lo general, el Señor no provió para su pueblo alimentos a base de carne en el desierto, porque sabía que el uso de ese régimen crearía enfermedad e insubordinación. A fin de modificar la disposición, y con el propósito de poner en activo ejercicio las facultades más elevadas de la mente, quitó de ellos la carne de los animales muertos. Les dio, en cambio, alimento de ángeles, maná del cielo" (íd., pág. 448).

3. Propósito de Dios para Israel

Un pueblo sano, limpio y feliz

"Cuando Dios sacó a los hijos de Israel de Egipto, era su propósito establecerlos en la tierra de Canaán, para que constituyeran un pueblo puro, feliz y lleno de salud. Consideremos los medios por los cuales él quería realizar esto. Los sometió a un sistema de disciplina que, si lo hubieran seguido alegremente, habría resultado para el bien, tanto de ellos mismos como de su posteridad. Quitó la carne de su alimentación en gran medida. Les había concedido carne en respuesta a sus clamores, precisamente antes de llegar al Sinaí, pero fue provista sólo por un día. Dios podría haber provisto carne tan fácilmente como maná, pero impuso al pueblo una restricción para su bien. Era el propósito de Dios proveerles un alimento más adecuado a sus necesidades que el régimen afiebrante al cual muchos de ellos habían estado acostumbrados en Egipto. El apetito pervertido debía ser reducido a un estado más saludable, para que pudieran disfrutar de los alimentos provistos originalmente para el hombre: las frutas de la tierra, que Dios les dio a Adán y Eva en el Edén" (íd., pág. 451).

El beneficio que podrían haber disfrutado

"Si ellos hubieran estado dispuestos a negarse la satisfacción del apetito en obediencia a las restricciones divinas, la debilidad y la enfermedad habrían sido desconocidas entre ellos. Sus descendientes habrían poseído fuerza física y mental. Habrían tenido claras percepciones de la verdad y del deber, un discernimiento agudo, y un juicio sano. Pero no estaban dispuestos a someterse a los requerimientos de Dios, y dejaron de alcanzar la norma que él había establecido para ellos, y de recibir las bendiciones que habrían sido suyas. Murmuraron bajo las restricciones de Dios, y codiciaron las ollas de carne de Egipto. Dios les permitió tener carne, pero esto les acarrió una maldición" (idem).

4. Puntos a observar

El plan de salud que Dios dio a Israel merece cuidadoso estudio, porque en él encontramos importantes lecciones que se aplican a nuestro tiempo. Al ausentarse de la influencia de Egipto, era el propósito de Dios que su pueblo estuviera bien informado de la manera correcta de vivir. Si Israel hubiera sido obediente a toda la instrucción divina, grandes habrían sido sus logros. Los Israelitas habrían entrado en Canaán ricos en cuerpo, mente y espíritu. Según las palabras de la Hna. White, Israel habría sido "la nación más poderosa". Nótese los pensamientos que se encuentran en Consejos sobre el régimen alimenticio, páginas 450 y 451, y las referencias que ella hace a la Escritura en las páginas 214 a 218 de El ministerio de curación. Ella cita en particular a Deuteronomio 6:6-9,20, 21,24 y aplica esos textos, no sólo a la ley moral, sino a las enseñanzas relativas a los principios de salud. (Vea El ministerio de curación, pág. 215). Israel tuvo, por lo tanto, el mensaje del Evangelio en su totalidad - el físico y el espiritual.

Para mayor estudio:

El ministerio de curación, págs. 211-218

Patriarcas y profetas, págs. 296-303.

Consejos sobre el régimen alimenticio, págs. 445-451

E. LA SALUD EN NUESTROS DÍAS

En los siguientes capítulos consideraremos el tema de la salud según nos concierne a nosotros hoy. Se mostrará que la salud juega un papel muy importante en la preparación para la eternidad. El interés de Dios en nuestro bienestar es tan real hoy como lo fue en siglos pasados. Abarca no sólo el aspecto espiritual, sino también el mental y físico. Cristo vino a traer completa restauración al hombre.

La Salud y La Medicina en el Siglo XIX

Gran parte de lo que se acepta hoy en día como conocimiento común en la medicina era desconocido a mediados del siglo pasado. Aunque la vacuna tuvo sus comienzos con anterioridad, el descubrimiento de los gérmenes, la anestesia, los principios generales de higiene y la asepsia quirúrgica, son descubrimientos realizados durante los últimos 110 años.

Los que vivimos en esta era de avance médico, nos resulta difícil concebir la Ignorancia que existía hace comparativamente poco tiempo. Los párrafos siguientes nos ayudarán a ver el abismo que existe entre la medicina moderna y la del siglo pasado.

"La humanidad comenzó en verdad a conquistar la enfermedad cuando Luis Pasteur descubrió hace un siglo la existencia de los gérmenes. Aún antes de eso, el Inglés Eduardo Jenner había vacunado a la gente en contra de microbios que nunca vio en su vida, los microbios de la viruela. Después de Pasteur, el químico alemán, Pablo Ehrlich, descubrió la primera 'bala mágica' para destruir microbios dentro del cuerpo. Estos tres hombres, Jenner, Pasteur y Ehrlich, iniciaron una revolución para la raza humana" (Harley Williams, History of Medicine, pág. 7).

Por lo tanto, para poder apreciar el valor de la instrucción específica acerca de la reforma pro salud que presentó la Sra. E. G. White en 1863, necesitamos conocer algunas de las dificultades y las limitaciones que afrontaban los practicantes de la medicina en aquellos días, y la ignorancia general de los principios básicos de la salud.

El material que sigue, mayormente histórico, ha sido obtenido de nuestros propios libros. Su propósito, entender con más claridad el plan que Dios tiene de preparar al hombre para la eternidad en estos días finales. El mensaje de la reforma pro salud es una parte vital del brazo derecho del Evangelio. Usado debidamente en estos días finales, beneficiará grandemente a la iglesia y al mundo en general.

A. TRATAMIENTO DE LOS ENFERMOS

"Nuestros antepasados sufrieron días de muchas aflicciones. Fueron azotados de muchas enfermedades, conocidas como fiebre pulmonar, consunción, fiebre, escrófula, reuma, difteria, cólera, reumatismo, Indigestión, catarro y así sucesivamente. Para aliviar a los enfermos los médicos les daban calomel, estricnina, mercurio, ipecacuana, nuez vómica, opio, quina, alcohol y tabaco. Les prohibían beber agua o usarla externamente, las sangraban y en algunas ocasiones los aserraban. Consideraban que el baño era peligroso. A veces cosían la ropa de invierno a los niños sobre el cuerpo durante toda la estación. Con excepción del estanque de natación, y del extremadamente fastidioso baño de tina junto a la estufa de la cocina, las abluciones eran consideradas un sufrimiento innecesario" (Origin and History of Seventh-day Adventists, tomo 1, pág. 335).

"El primer cuarto de siglo que siguió a la muerte de Jorge Washington, presencié muy poco adelanto en los métodos generales de la práctica terapéutica. Los libros de medicina de ese tiempo abundan en evidencia de que se prescribían libremente las más fuertes drogas y narcóticos, y que se prestaba poca atención a las causas de la enfermedad y a los métodos racionales para aliviarla" (The Story of Our Health Message, pág. 14).

"Un médico escribió lo siguiente en 1858 acerca de las condiciones de su tiempo y de los métodos populares de la práctica médica:

"La reclusión debido a la enfermedad, que podría haber sido cosa de pocos días, se prolongaba por semanas y meses, porque la importancia del caso, según se pensaba, requería que el paciente fuera artificialmente "abatido" y entonces artificialmente "fortalecido".

"Cuando se llevaba a su "heroico" extremo, la medicina artificial minaba el vigor del enfermo, provocaba nuevas manifestaciones mórbidas, y causaba más enfermedad de la que aliviaba. La cuestión era, no cuánto se beneficiaba el paciente con el activo tratamiento, sino cuánto más de ese tratamiento podría soportar. Se daban grandes dosis de drogas violentas y perjudiciales hasta donde el paciente podía tolerarlas; es decir, mientras no lo abatían. Si el resultado era favorable, como los que se salvaban de una desesperada cirugía, se publicaba como un triunfo profesional; mientras que la prensa guardaba silencio acerca de los desastrosos resultados obtenidos en casos semejantes por engañados imitadores" (í.d., págs. 15,16).

"En el tercer cuarto del siglo diecinueve, hubo marcados progresos en los métodos de la práctica médica. Citaremos aquí un solo caso, el del conocimiento de las fiebres y tratamiento apropiado. Las diversas etapas de este desarrollo han sido bien presentadas por el Dr. J. H. Kellogg, quien escribió lo siguiente en el 1876 concerniente al antiguo método de tratar las fiebres:

'Hace veinte años, cuando un hombre tenía fiebre, los médicos pensaban que tenía demasiada vitalidad demasiada vida-. De ahí que lo sangraran, lo purgaran, lo envenenaran con calomel y varios otros venenos, con el propósito de extraer parte de su vitalidad, de su vida. En otras palabras, para matarlo un poco' " (Health Reformer, enero de 1876).

"Por supuesto, como lo indica el Dr. Kellogg, sólo los que eran extraordinariamente fuertes podían sobrevivir a ese tratamiento, y la elevada mortalidad condujo a adoptar una teoría opuesta a la anterior. En vez de ser una indicación de mucha vitalidad, la fiebre era señal de poca vitalidad. Entonces usaban coñac, vino y otros estimulantes para aumentar la vitalidad. Pero causaba gran perplejidad el hecho de que los resultados de este tratamiento no eran mejores que los del anterior" (The Story of Our Health Message, pág. 18).

B. LAS DROGAS

Se deben tomar en consideración varios factores al leer en nuestros libros de salud la instrucción acerca del uso de las drogas, a saber:

1. Las circunstancias bajo las cuales fue dada la instrucción.
2. La ignorancia prevaleciente hace cien años concerniente a los principios del sano vivir.
3. La salud y la medicina en el Siglo XIX.
4. El tipo de drogas que usaban los practicantes de medicina en ese tiempo.

Los escritos revelan que se condenaba el libre uso de esas drogas venenosas. Entre ellas estaban el opio, el arsénico, la estricnina, el mercurio, la asafétida, el ácido prúsico, la ipecacuana, el láudano y el elaterio. De esas drogas se decía:

1. No tenían poder restaurador.
2. No curaban la enfermedad.
3. Cambiaban la forma y ubicación de la enfermedad.
4. Intervenían con la obra restauradora de la naturaleza.
5. Producían mucho daño más tarde.
6. Dejaban a muchos enfermos para toda la vida.
7. Creaban hábitos que arruinaban el cuerpo y el alma.
8. Contribuían a echar el cimiento para el hábito de la bebida y otras drogas.
9. Eran una maldición para la sociedad.
10. Causaban aun la muerte.

(Véase al respecto El ministerio de curación, págs. 88-89, etc.).

Así se puede ver por medio de un cuidadoso estudio que las drogas mencionadas producían mucho daño y no ayudaban a la recuperación de la salud. Y ahora, ¿qué en cuanto a las drogas de la medicina moderna? No será necesario abundar. El Departamento de Salud de la Asociación General ha preparado un folleto titulado, "El uso de las drogas" que contesta adecuadamente cualquier pregunta que surja. Se puede obtener en la Agencia de Publicaciones de la asociación.

1. Drogas y medicinas del Siglo XIX

"Se consideró aconsejable dar advertencias especiales en contra de las drogas que formaban el botiquín familiar, y se le informó a los lectores que las 'medicinas' como las *sales mercuriales*, *el arsénico*, *etc.*, se acumulan en el sistema, y podría ser peligroso si las dosis se repetían con frecuencia. Además, la acción de algunos remedios, *el elaterio* y *el digital*, por ejemplo, continúa mucho tiempo después de haberlos dejado de tomar. Por lo tanto, se requiere mucho cuidado para evitar un efecto tan potente mediante la repetición de esas drogas, aun en dosis pequeñas" (id., págs. 21,22).

"En las páginas de este consejero familiar se notan aquí y allá recomendaciones de drogas como las siguientes: ácido prúsico, 'conveniente para aliviar la tos que acompaña a la consunción'; asafétida, 'medicina muy útil contra las afecciones histéricas a que están sujetas las mujeres delicadas'; calomel, recomendado como purgante, 'de la cual los niños necesitan dosis proporcionalmente mayores que los adultos'; lunar cáustico, 'empleado internamente para la epilepsia y externamente para lociones'; ipecacuana, para sudar durante los resfríos, 'no hay medicina más útil para la familia que ésta'; láudano, 'para conciliar el sueño'; y la nuez vómica, 'para excitar el sistema nervioso, especialmente en la parálisis' "(id., pág. 22).

"Un tal Dr. Chapman *recomendaba el uso del tabaco* para las afecciones pulmonares, por 'el vapor que se produce al fumar el cigarro', y aconsejaba que 'el paciente debe inhalar con frecuencia, para que la superficie interior de los vasos aéreos queden expuestos a la acción del vapor' "(Idem).

"Es interesante la lectura de la lista de las diversas drogas y medicinas usadas en aquel tiempo y nos ayuda a entender mejor las razones de la instrucción acerca del uso de las drogas y del tratamiento de los enfermos. Se puede obtener mejor comprensión leyendo el libro, *The Story of Our Health Message*, por Robison.

- Sales mercuriales: La ingestión de sales de mercurio puede producir agudo envenenamiento. Son venenos irritantes. (Encyclopedia Britannica, tomo 15, pág. 272).
- Arsénico: El arsénico es el más irritante de los venenos. El efecto mayor del arsénico es la degeneración de la mucosa del tracto digestivo y de los otros órganos internos, y probablemente el ataque directo a los tejidos nerviosos. Náusea, vómito, diarrea, dolor de cabeza, dolor muscular, debilitamiento del pulso y coma son los síntomas observados en el envenenamiento por arsénico (id., tomo 2, pág. 435; y tomo 18, pág. 12).
- Elaterio: El elaterio es el más activo purgante hidragogo conocido, que causa mucha depresión y violentas contracciones. Su principio activo estuvo una vez incluido en la farmacopea británica y norteamericana (id., tomo 8, pág. 126).
- Ácido prúsico: Conocido también por ácido hidrocianico. Es muy volátil. Líquido incoloro, de carácter extremadamente venenoso (id., tomo 18 pág. 656).
- Asafétida: Una resma gomosa que se obtiene de las plantas umbelíferas. En India e Irán se usa como condimento (id., tomo 2, pág. 497).
- Calomel: Calomel o cloruro de mercurio. Usado como purgante. Fue una vez el catártico más popular. Se decía también que estimulaba el hígado (id., tomo 4, pág. 620).
- Cáustico: Lo que quema. En cirugía el término se aplica a las sustancias que destruyen los tejidos y así inhiben la acción de los venenos orgánicos, como en las mordeduras, las enfermedades malignas y procesos gangrenosos. Estas sustancias cáusticas incluyen el nitrato de plata (lunar cáustico) (id., tomo 5, pág. 66).
- Ipecacuana: Expectorante y vomitivo (id., tomo 12, pág. 583).
- Láudano: Nombre dado originalmente por Paracelso a su famosa preparación médica, compuesta de oro, perlas, etc. y opio como principal ingrediente. El término se usa ahora sólo para la tintura alcohólica de opio (id., tomo 13, pág. 765)
- Nuez vómica: Droga venenosa. Fruto de un árbol del este Indico, que contiene el veneno virulento llamado estriquina (id., tomo 16, pág. 654).

Cuando vemos que el grueso de estas drogas y medicinas de uso común durante el siglo pasado eran venenosas y en otros casos purgantes, es fácil comprender que los pobres pacientes de aquel tiem-

po tenían poca esperanza de recuperarse y muchos infortunados bajaron a la tumba antes de tiempo. La ignorancia de ese tiempo acentúa el gran amor de Dios por su pueblo, al colocar en sus manos el maravilloso conocimiento de los principios del sano vivir y otros temas relacionados.

Es interesante comparar los escritos de la Hna. White acerca de algunas de las mencionadas drogas, con la información tomada de otras fuentes.

2. Lo que dice el Espíritu de Profecía acerca de la nuez vómica y otras drogas

"Me fue presentada una rama con grandes semillas chatas. Sobre ella estaba escrito: *nuez vómica, estricnina*. Debajo estaba escrito: *No tiene antídoto*. Me fueron mostradas algunas personas que estaban bajo la influencia de este veneno. Produce calor, y aparentemente trabaja particularmente sobre la espina dorsal, pero afecta todo el sistema. Tomado aun en pequeñas cantidades tiene una influencia que nada puede contrarrestar. Si se toma inmoderadamente los resultados frecuentemente son convulsiones, demencia y muerte. Muchos usan este mortífero veneno en pequeñas cantidades, pero si se dieran cuenta de su influencia, no introducirían ni un grano en su sistema...

"Se me mostró que la blanca amapola, de modesto e inocente aspecto, produce una peligrosa droga. *El opio es un veneno lento*, cuando se ingiere en pequeñas cantidades. En grandes dosis produce letargia y muerte. Su efecto arruina el sistema nervioso. Cuando los pacientes usan esta droga hasta convertirse en un hábito, les es casi imposible abandonarlo, pues se sienten postrados y nerviosos sin ella. Cuando se ven privados del opio se encuentran en peores condiciones que el adicto al ron o al tabaco. El esclavo del opio está en una condición lastimera. A menos que su sistema nervioso esté continuamente intoxicado con la droga venenosa, se siente miserable. Esta droga entumece la sensibilidad, entorpece el cerebro e incapacita la mente para servir a Dios. Los verdaderos cristianos no pueden persistir en el uso de este lento veneno cuando conocen la influencia que tiene sobre ellos...

"*El mercurio, el calomel y la quinina*, han producido miseria incontable, que sólo el día de Dios revelará plenamente. Las preparaciones de mercurio y calomel, introducidas en el sistema, retienen su fuerza venenosa mientras haya una partícula en el sistema. Estas preparaciones venenosas han destruido a millones, y han dejado a muchos dolientes sobre la tierra consumirse en una miserable existencia" (Spiritual Gifts, tomo 4, págs. 138,139).

C. EL REGIMEN ALIMENTICIO Y LA SALUD EN EL SIGLO XIX

1. Alimentos grasosos y pesados

"El régimen alimenticio era pesado, cargado de carne (de oso o cerdo), lleno de grasa, saturado de condimentos (ajíes nacionales o especias importadas). En el oeste se empujaban la comida con cidra o whisky, en el este con té o café. Casi nadie vela relación alguna entre el régimen alimenticio y las enfermedades que tenían que soportar. Job sufrió de una sarna maligna y Timoteo padecía del estómago. La dispepsia, los tumores, catarros, fiebres y plagas; todas eran visitaciones de una providencia inescrutable, destinadas a atormentar a los impíos y perfeccionar a los santos para poder entrar pronto en el paraíso" (Origin and History of Seventh-day Adventists, tomo 1, págs. 335,336).

2. Resultado directo de la ignorancia

"En 1863, a los 34 años de edad, el pastor Andrews se encontraba mal de salud, con el cerebro congestionado, dispepsia nerviosa, catarro, reuma y sufría de períodos de extrema postración. El escribió: 'Mi fuerza en general se agota fácilmente. Mi labor como predicador se me hace dificultosa... No tengo esperanzas de recobrar mi salud en suficiente grado como para que la vida me sea deseable' (The Health Reformer, julio de 1869).

"Reconoció que esa condición había comenzado en su juventud, acerca de lo cual escribió: 'No recibí instrucción alguna acerca de los principios de la higiene, porque ni mi padre ni mi madre los conocían. No adquirí el hábito del tabaco ni de las bebidas alcohólicas, pero no sabía nada acerca de los daños que ocasionan los alimentos malsanos, por lo menos, de los que eran comunes en mi familia. No sabía que cenar tarde y en abundancia era un mal muy serio. No tenía idea de que comer entre comidas era una

transgresión a las leyes de la salud. Creía que el queso ayudaba a la digestión.. No tenía la menor idea de que el pastel de pasas y los embutidos fueran malsanos, a menos que estuvieran demasiado sazonados, o como se decía, que fueran "demasiado ricos" ~. Los bizcochos calientes, la mantequilla, los buñuelos, el cerdo en todas sus formas, los encurtidos, las confituras, el té, el café, todos eran de uso común" (íd., diciembre de 1871).

"A esa ignorancia de los principios dietéticos, el pastor Andrews agregó la confesión de que, en común con la mayoría de la gente de su tiempo, no veía que existiese relación entre la transgresión de las leyes de la salud y los males físicos resultantes. El dijo:

"Tenía la idea de que los dolores de cabeza, la dispepsia, las náuseas, las fiebres, etc., eran males que mayormente estaban fuera de su control, y que a semejanza de los diversos fenómenos naturales, eran ordenados por Dios y el hombre no tenía poder alguno sobre ellos. No se sonrían ante esta extraña noción. Parece extraño que esas ideas prevalecieran, pero aun hoy en día prevalecen; puede verificarlo hablando con la siguiente persona que encuentre'.

"Al darnos cuenta de estos antecedentes de las condiciones sanitarias que existían hace un siglo, podemos apreciar realmente el avance hecho en el conocimiento de la fisiología, la higiene, la dietética y la terapéutica en esta generación, y que es rica herencia de los que viven en nuestros tiempos.

"Nos daremos cuenta que los adventistas del séptimo día fueron guiados providencialmente a aceptar como parte de sus principios religiosos la juiciosa reforma de los hábitos de salud, cuando esos principios no eran populares, y a usar sus energías en la campaña de la educación pro salud que el tiempo ha demostrado ser razonable y progresiva" (The Story of Our Health Message, págs. 26,27).

D. HACIA MEJORES REMEDIOS

En diferentes lugares se fueron descubriendo nuevos métodos para tratar las diversas enfermedades. El progreso fue gradual porque había mucha ignorancia y prejuicio que vencer. Se establecieron institutos de salud, y en diversos lugares los médicos introdujeron la hidroterapia como efectivo tratamiento.

Los principios generales del sano vivir, la higiene, el régimen vegetariano, combinados con los tratamientos hidroterápicos, introdujeron métodos de instrucción para la prevención de la enfermedad y para realizar curaciones desconocidas hasta entonces. Fue interesante notar que subsecuentemente, muchas de estas enseñanzas estaban a la par del inspirado consejo dado a la iglesia adventista.

1. Remedios naturales

"En el verano de 1777 William Wright, un médico de Jamaica, estaba navegando en un barco a vela desde aquella isla en dirección a Liverpool. Al tratar a un caso de fiebre tifoidea, que terminó fatalmente, el se contagió y se enfermó gravemente. El se prescribió los medicamentos usuales, tales como un "emético suave", seguido por una "cocción de tamarindo" y 'un opiáceo a la hora de dormir, combinado con un vino antimonial.' El estaba perplejo porque aún después de tomar una 'dracma de corteza del Perú – cada hora durante seis horas sucesivas' con una copa ocasional de vino Oporto, el no sintió mejoría. Sin embargo, él experimentaba alivio cuando iba a la cubierta; y observó que canto más frío estaba el aire tanto mejor se sentía.

" 'Este hecho,' relató el, 'y el fracaso de cada medida que yo había ensayado me animaron a practicar en mi mismo lo que muchas veces había deseado experimentar en otros en fiebres similares a la mía.'

"Solamente podemos imaginarnos sus sentimientos de aprensión mezclados con desesperada esperanza mientras aguardaba el resultado de una ducha fría – tres cubos de agua marina que él había ordenado que echaran sobre su cuerpo desnudo. Aunque 'el choque era grande, él sintió alivio inmediato.' Pocas horas después su fiebre reapareció y repitió el tratamiento, y lo hizo dos veces más el día siguiente. En el tercer día registró en su diario: 'Cada síntoma desvaneció, pero para prevenir una recaída, yo tomaba el baño frío dos veces.'

"Pronto otro pasajero cayó con la misma fiebre, y debido a su urgente pedido el Dr. Wright se aventuró a darle el mismo tratamiento y con el mismo resultado gratificante." – "The Story of Our Health Message," Robinson, págs. 28, 29.

2. El descubrimiento de Priessnitz acerca de las curas de agua

"Se avivó el interés en el tema cuando se extendió la noticia de las maravillosas curas efectuadas por un campesino austriaco por medio del agua fría. Otra vez fue una circunstancia accidental que llevó a redescubrir los poderes curativos del agua. Vicente Priessnitz (1799-1851), un muchacho de trece años que vivía en Graefenberg, Austria, un día se torció la muñeca. Con su mano sana bombeó agua que mantuvo corriendo sobre su mano lastimada. Eso le alivió el dolor. Cuando se cansó de bombear el agua, ideó un plan que continuó el alivio, usó paños húmedos que continuamente empapaba de agua fría. Poco después de esa experiencia se machucó un dedo cuando estaba trabajando en el bosque, y de nuevo encontró alivio aplicándose compresas frías.

"El informe de estas lastimaduras menores y su alivio mediante el agua fría, probablemente no hubiera ido más allá de un pequeño círculo de conocidos, si no hubieran sido apenas preliminares de un accidente más serio y su impresionante recuperación de la esperada muerte. Cuando el joven Priessnitz tenía dieciséis años de edad, estaba conduciendo un par de caballos con una carga de forraje por un camino montañoso descendente. Los animales se asustaron y empezaron a correr. El joven trató de detenerlos sujetando las riendas, pero se cayó al suelo, y fue pateado por los caballos que pasaron sobre él con el pesado carro. Cuando lo examinaron, encontraron que había perdido tres muelas, y que además de muchas heridas y magulladuras, tenía tres costillas rotas. El médico examinó las heridas, le vendó el pecho, y se retiró declarando que las heridas eran incurables.

"Priessnitz se arrancó las vendas y se aplicó paños fríos hasta que se suavizó la inflamación y se alivió el dolor. Entonces, apretando su abdomen contra el antepecho de una ventana e inflando sus pulmones, enderezó sus costillas quebradas, y siguió el tratamiento de agua fría, con lo que consiguió un rápido restablecimiento" (Citado en *The Story of Our Health Message*, págs. 31,32).

"En vez de ser llevado al cementerio, Priessnitz escribió su nombre profundamente en el agua. Sin educación, sin saber lo que Hipócrates había escrito acerca de la hidroterapia años antes de Cristo, pero dotado de discernimiento clínico natural, y de capacidad organizadora de primera clase, estableció en Graefenberg, un instituto de hidroterapia, que pronto se vio atestado de pacientes que venían de todas partes del mundo... Con el tiempo, muchos médicos bien conocidos, de impecable posición, viajaron a Graefenberg para aprender del inculto Priessnitz los prácticos procedimientos terapéuticos de la ducha, el baño de bañera, la sábana mojada, la compresa húmeda, el baño de pies, el baño de asiento, el baño caliente y mucho más que no estaba escrito en libros" (Citado en *The Story of Our Health Message*, pág. 32).

3. La hidroterapia se populariza

"El Dr. Jaime C. Jackson (1811-1895), del Estado de Nueva York, fue entre los pioneros en los Estados Unidos en perder la fe en la eficacia de las drogas y dejar de usarlas en su práctica médica. Después de veinte años de experiencia médica escribió:

"En toda mi práctica médica nunca he dado una dosis de medicina.. Para el tratamiento de mis pacientes he usado las siguientes sustancias o medios: Primero, el aire; segundo, los alimentos; tercero, el agua; cuarto, el sol; quinto, el vestido; sexto, el ejercicio; séptimo, el sueño; octavo, el descanso; noveno, las influencias sociales; décimo, las fuerzas morales y mentales" (Citado en *The Story of Our Health Message*, págs. 33,34).

4. Pioneros de la reforma pro salud

"Hombres tales como los doctores Jackson y Trall reconocieron el valor terapéutico del agua, y también vieron que era tan sólo uno de los agentes que la naturaleza provee para aliviar el sufrimiento. Su práctica y sus instituciones sobreviven; pero fracasaron los que hicieron de 'la cura del agua' su principal dependencia, y sus nombres se han perdido mayormente en el olvido.

"También es digno de notar que algunos de estos reformadores de la salud reconocieron la relación entre la obediencia a las leyes de la vida y el carácter cristiano. Así, el Dr. Jaime C. Jackson escribió:

"Hay dos clases de personas ocupadas en la discusión de las cuestiones relacionadas con el bienestar humano, que están incluidas en la reforma pro salud. Primero, las que se relacionan con la reforma sólo del lado de la ciencia y la ley natural. Segundo, las que además de eso, están animadas en sus actividades por un sentido del deber que impone Cristo, de consagrar y santificar sus cuerpos así como su alma a su servicio. Pertenezco a esta última clase, y mi esperanza al presentar las consideraciones de salud a la gente se origina mayormente en el segundo punto'.

"Con estos antecedentes de la reforma pro salud, y con esos capaces exponentes de los principios de la salud, quedó preparado el camino en la providencia de Dios, para imprimir en la mente de los adventistas del séptimo día la importancia de la reforma física como algo adjunto a su mensaje, que presenta la apremiante necesidad de restaurar las verdades bíblicas y la observancia de los mandamientos de Dios" (í.d., pág. 37).

5. El régimen alimenticio

"Había en marcha otros movimientos que apuntaban a la reforma del régimen alimenticio. En 1809 apareció en Inglaterra un libro por el Dr. Guillermo Lambe, con el curioso título: Informe Acerca del Efecto de un Régimen Peculiar para los Tumores Cirrosos y las Ulceras Cancerosas. Ese régimen peculiar consistía en gran parte en dejar los alimentos cárneos y usar el agua en abundancia.

"Es mi opinión -escribió- que ningún caso curable puede resistir el efecto de este régimen alimenticio, si se sigue con firme perseverancia por tres años completos; a la vez que un año y medio de este régimen comúnmente ofrece mucho alivio'.

"Un laico de nombre Juan F. Newton, que desde su niñez había sufrido de una enfermedad crónica, leyó el libro y aplicó la dieta a si mismo. Los resultados fueron tan satisfactorios que fue impelido a escribir un libro presentando los beneficios que había experimentado. Al fin de la primera parte de ese libro, presenta más que una sugestión a los opositores que hallaron los primeros abogados del vegetarianismo. Advierte 'a 108 que puedan convertirse a ese sencillo método de prevenir la enfermedad, a no perder su calma cuando sean atacados con argumentos por sus tenaces oponentes que usan una violencia casi inexplicable; y a ser firmes y constantes en su práctica, menospreciando todos los medios que puedan usar, sean amenazas o persuasiones, para disuadirlos de su propósito' "(í.d., págs. 42,43).

"Una activa campaña en favor de la reforma del régimen alimenticio y la adopción del régimen vegetariano fue emprendida también en los Estados Unidos. En 1835 el Dr. Guillermo A. Alcott, de Massachusetts, empezó a publicar la revista Moral Reformer (El Reformador Moral), como órgano de un régimen saludable. El Dr. Milo L. North, de Hartford, Connecticut, se interesó en el asunto de la dieta, especialmente acerca de los beneficios informados del vegetarianismo. Preparó un cuestionario, en el que preguntaba a los que habían descartado el uso de la carne en sus comidas, el efecto sobre su fuerza, su agudeza mental, la susceptibilidad a los resfríos y a cualquier enfermedad que pudieran haber tenido. También preguntaba su opinión para saber si los jornaleros o estudiantes, o ambos tipos de trabajadores, se beneficiarían excluyendo los alimentos animales de su régimen.

"Este cuestionario fue publicado en la revista médica y quirúrgica de Boston y en la revista norteamericana de ciencia médica. Otras revistas copiaron el informe. De ese modo circuló por todo el país. Se recibieron respuestas de todas partes de los Estados Unidos, muchas de la clase médica. El Dr. Alcott publicó varias de esas respuestas, con observaciones apropiadas sobre el casi unánime acuerdo acerca de los beneficios del cambio que habían hecho en su régimen alimenticio, presentando así un vigoroso argumento en favor del régimen vegetariano" (í.d., págs. 44,45).

Para mayor información sobre remedios naturales vea "Mensajes Selectos," tomo 2, bajo los títulos

"El empleo de remedios," págs. 328-334

"Enfermedad y sus causas," págs. 473-544.

E. ANTECEDENTES DEL COMIENZO DEL MENSAJE DE SALUD

1. Uso libre de las drogas y los narcóticos

Los libros médicos de ese período (1800-1825), abundan con la evidencia de que los más fuertes narcóticos y drogas se prescribían liberalmente y que poca atención se prestaba a las causas de la enfermedad y los métodos racionales para aliviarla" (íd., pág. 14).

2. Tratamientos de hidroterapia

Tomado de The Story of Our Health Message:

1777 Los experimentos del Dr. Wright - pág. 28.

1797 El Dr. Currie escribe un libro acerca de los tratamientos de agua - pág. 30.

1799-1852 El austriaco Vicente Priessnitz establece un instituto de hidroterapia en Graefenberg - págs. 31-33.

1848 El Dr. R. T. Trall (1812-1877) deja de usar las drogas -pág. 34.

Actitud denominacional hacia el Dr. Trall.

Los médicos del instituto tenían buena razón para confiar en las enseñanzas del Dr. Trall. Los libros científicos de este médico eran notables en su mérito real, y fueron leídos libremente y ofrecidos en venta por los dirigentes de nuestra denominación. Podemos concordar con el pastor White cuando dijo que el Dr. Trall "es admitido por todos como quien está a la cabeza de la reforma pro salud en este país, en lo que concierne a la ciencia humana" pág. 194.

Para comprender bien la obra del Dr. Trall léanse las páginas 194 a 197.

1851 El Dr. Trall publica una Enciclopedia Hidropática de 960 páginas - pág. 36.

Hombres como los Drs. Jackson y Trall reconocen el valor terapéutico del agua, y también comprenden que el agua es tan sólo uno de los agentes curativos naturales para aliviar el sufrimiento. Su práctica y sus instituciones sobrevivieron, mientras que fracasaron los que hicieron de "la cura del agua" su principal dependencia, y sus nombres han caído mayormente en el olvido.

También merece notar que algunos de estos reformadores físicos reconocieron la relación entre la obediencia a las leyes de la vida y el carácter cristiano. Así el Dr. Jackson escribió: "Hay dos clases de personas ocupadas en la discusión de las cuestiones relacionadas con el bienestar humano que están incluidas en la reforma en pro de la salud. Primero, las que se relacionan con la reforma sólo del lado de la ciencia y la ley natural. Segundo, las que además de eso, están animadas en sus actividades por un sentido del deber que impone Cristo, para consagrar y santificar sus cuerpos así como su alma a su servicio. Pertenezco a esta última clase, y mi esperanza al presentar las consideraciones de salud a la gente se origina mayormente en el segundo punto". pág. 37.

1858 El Dr. Jackson abre un establecimiento de hidroterapia con el nombre "Nuestro Hogar en la Colina", en Dansville, Nueva York. pág. 34.

El Dr. Jaime C. Jackson (1811-1895), del Estado de Nueva York fue uno de los pioneros en los Estados Unidos en perder la fe en la eficacia de las drogas y en dejar de usarlas en su práctica médica. Después de veinte años de experiencia médica escribió:

"En toda mi práctica médica nunca he dado una dosis de medicina... Para el tratamiento de mis pacientes he usado las siguientes sustancias o medios: Primero, el aire; segundo, los alimentos; tercero, el agua; cuarto, el sol; quinto, el vestido; sexto, el ejercicio; séptimo, el sueño; octavo, el descanso; noveno, las influencias sociales; décimo, las fuerzas morales y mentales.

El Dr. Jackson escribió una cantidad de libros, además de folletos y disertó en muchos lugares. Es probable que él, más que ningún otro individuo, ejerciera extensa influencia en favor de la primera reforma higiénica en los Estados Unidos. - pág. 34.

- 1863 El pastor Jaime White y su esposa fueron invitados a visitar la institución médica del Dr. Jackson. Eso fue en respuesta a una carta del pastor White en procura de publicaciones sobre salud y sugiriendo una visita a la institución médica. El propósito de la sugerida visita era observar los métodos de tratamiento de los enfermos. - pág. 98.
- 1864 Jaime White y su esposa estuvieron tres semanas en Dansville. - pág. 98.

3. La temperancia y el régimen alimenticio

Tomado de The Story of Our Health Message

- 1785 El Dr. Benjamín Rush escribe un folleto titulado: "Investigación de los efectos de las bebidas ardientes".
- El Dr. Rush apela al gobierno para que pase medidas drásticas que limiten la venta de bebidas alcohólicas, y también a los ministros para que ayuden en su campaña. -pág. 38,39.
- 1809 E. Dr. Guillermo Lambe publica un libro acerca de abandonar los alimentos cárneos y usar el agua en abundancia. -pág. 42.
- 1811 El poeta P. B. Shelley escribe un libro abogando por el régimen sin carne y por beber sólo agua pura. -pág. 39.
- 1814 El primer paso efectivo protestando en contra de las bebidas intoxicantes durante los funerales.-pág. 39.
- 1826 Se organiza la Sociedad Norteamericana de Temperancia. - pág. 41.
- 1832 Sylvester Graham, un ministro presbiteriano, empieza a dar disertaciones sobre salud. Es el originador del pan graham. - pág. 45.
- 1833 Graham publica una revista mensual en Boston. pág. 45.
- El Dr. Guillermo Alcott empieza a publicar la revista The Moral Reformer, que trata del régimen alimenticio sano. - pág. 44.
- 1839 Las disertaciones de Graham se imprimen en un libro. - pág. 45.
- 1847 Se organiza una sociedad vegetariana en Ramsgate, Inglaterra. - pág. 44.
- 1850 El pastor Guillermo Metcalf inicia una convención dietética en Clinton Hill, Nueva York. Se organiza la Sociedad Norteamericana Vegetariana. - pág. 46.

4. Reformas entre los adventistas

Tomado de The Story of Our Health Message:

- 1848 Se le muestra a la Sra. White en visión los efectos dañinos del tabaco, el té y el café. - pág. 65.
- 1850 Surge la cuestión del uso de la carne de cerdo. pág. 62.
- 1853 Los adventistas aconsejan en La Review and Herald dejar el uso del tabaco. - pág. 71.
- 1854 La Sra. White escribe acerca de la necesidad de la limpieza personal. - pág. 71.
- 1855 En un congreso de la Iglesia Adventista se toma el acuerdo de trabajar por los que siguen usando tabaco. - pág. 67.
- 1856 J. N. Andrews escribe enérgicamente acerca del tabaco. - pág. 68.
- 1858 La Hna. White envía un oportuno consejo a un grupo de reformadores acerca de su actitud hacia la carne de cerdo y cómo portarse al respecto. - pág. 63.

1863

El gran tema de la reforma en pro de la salud fue abierto en visión a la Hna. White. El rasgo notable de la visión fue la presentación a la Sra. White de la relación entre el bienestar físico y la salud espiritual o la santidad. - págs. 76, 77.

"Un rasgo destacado de la visión recibida en Otsego relativa a la salud, es la responsabilidad de elevar por precepto y por ejemplo los principios de la temperancia y de la reforma de la salud, colocándolos junto a las otras verdades salvadoras, como *parte Integral del mensaje* para preparar un pueblo para la venida de Cristo". pág. 79.

"Como meras verdades fisiológicas e higiénicas, podrían ser estudiadas por algunos en sus momentos de asueto, y desechadas por otros como cosa de poca importancia, pero cuando se colocan al mismo nivel de las grandes verdades del mensaje del tercer ángel, mediante la sanción y la autoridad del Espíritu Santo, declarando que son el medio por el cual un pueblo débil puede ser fortalecido para vencer, y nuestros cuerpos enfermos ser limpiados y preparados para la traslación, entonces nos llega como parte esencial de la verdad presente, que hemos de recibir con la bendición de Dios o rechazar a nuestro propio riesgo". pág. 80.

Lugar Que Ocupa el Mensaje de Salud en el Movimiento Adventista

Daniel 12:4 dice en parte: En "el tiempo del fin....la ciencia aumentará".

El comienzo del Siglo XIX vio el cumplimiento de esta antigua profecía. Las profecías de Daniel en particular demandaban intenso estudio, lo que dio por resultado la proclamación mundial de la segunda venida de Cristo. En muchos lugares del viejo y el nuevo mundo hubo un gran despertar religioso, y miles fueron conmovidos por la predicación de la inminencia del regreso de Cristo.

Entre los que se destacaron en la predicación de ese mensaje estaba Guillermo Miller. El no comenzó a predicar precipitadamente. No fue hasta 1831, cuando después de quince años de intenso estudio, especialmente de las profecías de Daniel y Apocalipsis, hizo su primera declaración pública acerca de la venida de Cristo. Acerca de su obra y su influencia El conflicto de los Siglos dice en la página 417:

"A Guillermo Miller y a sus colaboradores les fue encomendada la misión de predicar la amonestación en los Estados Unidos de Norteamérica. Dicho país vino a ser el centro del gran movimiento adventista. Allí fue donde la profecía del mensaje del primer ángel tuvo su cumplimiento más directo. Los escritos de Miller y de sus compañeros se propagaron hasta en países lejanos. Dondequiera que hubiesen penetrado misioneros allá también fueron llevadas las alegres nuevas de la pronta venida de Cristo. Por todas partes fue predicado el mensaje del Evangelio eterno: '!Temed a Dios y dadle gloria; porque ha llegado la hora de su juicio'

El gran chasco de 1844 provocó un nuevo estudio de las Escrituras. Como resultado, las verdades del santuario y del juicio quedaron iluminadas. Con la verdad del santuario, la ley de Dios se destacó más claramente, y un poco más tarde le siguió el mensaje del sábado. Los que permanecieron fieles a Dios después del chasco, aceptaron estas verdades de reforma espiritual. Ese fue el comienzo de la Iglesia Adventista del Séptimo Día. ¡Cuán importante es ser fiel a Dios bajo cualquier circunstancia, porque de un gran chasco surgieron inmensurables riquezas, y muchas otras les siguieron!

No fue hasta 1848 cuando fue dada la primera instrucción acerca de cosas que son dañinas para la salud física. La instrucción trató de los efectos perjudiciales del tabaco, el té y el café. La siguiente instrucción llegó en 1854 y tenía que ver con la limpieza y los alimentos ricos y refinados. Sin embargo, no fue hasta 1863, inmediatamente después del congreso general de la iglesia, cuando los principios básicos del sano vivir fueron revelados.

Refiriéndose a esos primeros años, *The Story of Our Health Message*, declara: "Ese periodo formativo de la Iglesia Adventista del Séptimo Día se puede decir que fue desde 1844 a 1855. Todavía existía una ignorancia general y descuido en la higiene y práctica médica entre muchos médicos y practicantes. Sin embargo, como indicamos, hubo movimientos definidos y decididos en la reforma física; se estaba preparando el camino para presentar en el momento oportuno las leyes progresivas de la vida en la fe y práctica de los creyentes.

"Sin embargo, había otras reformas que adoptar antes que los adventistas que guardaban el sábado estuvieran listos para aceptar los principios de la reforma en pro de la salud. Es conocida la inclinación humana de oponerse a cualquier interferencia con los hábitos de complacencia propia. Si el mensaje de salud, con la abnegación que requiere, hubiese sido introducido prematuramente, hubiera causado distracción y confusión. Por lo tanto, parece que fue providencial que las grandes verdades espirituales fueran presentadas primero. Con ellas el cuerpo de creyentes quedó unificado antes de ser probado con el mensaje de salud, que, aunque de suma importancia, era, sin embargo, secundario" (págs. 61,62).

La abarcante instrucción de 1863 realzaba la relación entre el bienestar físico y el espiritual. Mostraba que el cuidado de la salud es un deber sagrado, una parte integrante del mensaje del tercer ángel en preparación para la vida venidera. Colocaba sobre el pueblo de Dios, no sólo la responsabilidad de vivir en armonía con las leyes de la salud, sino también la de compartir con sus semejantes el conocimiento del sano vivir.

Instrucción posterior llevó a establecer The Western Health Reform Institute en Battle Creek (Instituto Occidental de la Reforma en pro de la Salud). Para suplir la necesidad de literatura sobre salud, la Sra. White escribió:

Un llamado a las madres, seguido de un artículo titulado "Salud", en el cuarto tomo de Spiritual Gifts. Entonces publicó seis artículos acerca de Cómo Vivir. El médico adventista, H. S. Lay, llegó a ser el director de una publicación regular llamada, The Health Reformer (El reformador de la salud) y el pastor Loughborough compiló un libro titulado, Fisiología e higiene.

Así, a través de todos los acontecimientos se puede ver el plan de Dios para la completa restauración del hombre. Primero, la reforma espiritual, y entonces las grandes reformas de salud, oportunas en su revelación, y que iban a ser de tremendo beneficio para los que adoptaran esos principios.

A. COMO FUE DADO EL MENSAJE DE SALUD

La instrucción acerca de la reforma pro salud vino a la Iglesia Adventista mediante una serie de visiones que recibió la Hna. White a través de varios años. Para los propósitos de este estudio, mencionaremos las siguientes visiones:

1. Instrucción para descartar el tabaco, el té y el café – 1848

"Hace veintidós años en este otoño (1848), que por el testimonio de la Hna. White se nos llamó la atención a los efectos perjudiciales del tabaco, el té y el café" (Jaime White, R & H, de nov. 8 de 1870).

"He visto en visión que el tabaco es una hierba sucia, y que debe ser abandonada. A menos que se abandone, el desagrado de Dios descansará sobre el que la usa, y no podrá recibir el sello del Dios vivo" (Carta de E. G. White de 1851, en Messenger to the Remnant, pág. 50).

2. Limpieza - Alimentos recargados - Alimentos refinados – 1854

<i>Limpieza</i>	"Vi falta de limpieza entre los guardadores del sábado". "Vi que Dios no reconocería como cristiano al que fuera sucio y desaseado" (E. G. White, MS de 1854).
<i>Alimentos recargados</i>	"Entonces vi que no hay que complacer el apetito, que no se debieran preparar alimentos recargados" (Idem.).
<i>Alimentos refinados</i>	"Comed menos alimentos refinados; comed alimento basto (sin pulir), libre de grasa" (Ibid).

3. La visión de Otsego sobre la reforma sanitaria – Junio 8 de 1863

Puntos importantes de esa visión:

- Presenta los principios básicos del sano vivir, anticipándose al conocimiento científico de esos días.
- Habla contra toda clase de intemperancia: en el trabajo, la comida, la bebida, la medicación. Señala los grandes remedios de Dios: el agua, agua potable pura, para las enfermedades, para la buena salud, para la limpieza.
- Rasgo destacado: Presenta la relación entre el bienestar físico y la salud espiritual.
- Menciona el deber de elevar, mediante el precepto y el ejemplo, los principios de la temperancia y la reforma sanitaria, dándoles lugar entre las otras verdades salvadoras, como parte integrante del mensaje para preparar a un pueblo para la venida de Cristo.
- El mayor valor de la visión: No sólo enunciar los correctos principios de la salud, sino reconocer que el cuidado del templo de nuestro cuerpo es parte del deber religioso.

Acercas de esta visión, el pastor J. H. Waggoner declaró:

"No profesamos ser los pioneros en los principios generales de la reforma pro salud. Los hechos sobre los cuales se basa este movimiento han sido desarrollados en gran medida, por reformadores, médicos y escritores de fisiología e higiene, esparcidos por todo el país. Pero si sostenemos, que mediante el método elegido por Dios, esos principios han sido más clara y vigorosamente revelados; por lo cual están produciendo un efecto que no podríamos haber esperado a través de otros medios.

"Como meras verdades fisiológicas e higiénicas, algunos las pueden estudiar a su conveniencia, y otros las pueden desechar dándoles poca importancia; pero cuando se colocan al nivel de las grandes verdades del mensaje del tercer ángel, mediante la sanción y la autoridad del Espíritu de Dios, y se declaran ser el medio por el cual un pueblo débil puede llegar a ser fuerte para vencer, y nuestros cuerpos enfermos se pueden limpiar y adecuar para la traslación, entonces esos principios de salud física llegan a ser parte esencial de la verdad presente, que ha de ser recibida con la bendición de Dios, o rechazada con riesgo para nosotros" (The Story of Our Health Message, págs. 79,80).

- f. La fuente de esos consejos fue la Hna. E.G. White, quien los presentó a la iglesia sin haber tratado antes con ninguna persona que tuviera conocimiento acerca de la reforma en pro de la salud, y sin haber leído ningún material acerca de la salud antes de recibir la visión y antes de escribir sus seis artículos acerca de *Cómo Vivir*.

Declaración de la Hna. E. G. White acerca del punto mencionado en el párrafo anterior:

"Al presentar el tema de la salud a los amigos donde trabajé en Michigan, Nueva Inglaterra y en el Estado de Nueva York, y al hablar contra las drogas y la alimentación carnívora, y en favor del agua, el aire puro y el debido régimen alimenticio con frecuencia me replicaban: 'Usted habla en forma muy parecida a las opiniones que están enseñadas en Leyes de la vida y en otras publicaciones de los Drs. Tralí, Jackson y otros. ¿Ha leído usted esos escritos y esos libros?' Mi respuesta fue que yo no leí esas publicaciones, y que no debiera leerlas hasta no haber escrito del todo mis puntos de vista, para que no digan que recibí la luz que tengo acerca de estos temas de la salud de los médicos y no del Señor.

"Y después de haber escrito mis seis artículos sobre *Cómo Vivir*, investigué diversas obras sobre higiene, y quedé sorprendida de encontrarlas tan en armonía con lo que el Señor me había revelado. Y para mostrar esta armonía, y presentar ante mis hermanos y hermanas el asunto presentado por escritores capaces, determiné publicar *Cómo Vivir*, para los cuales extracté de las obras a las cuales me referí" (R & H de octubre 8 de 1867, citado en The Story of Our Health Message, pág. 81).

- g. Impresión de un médico adventista acerca de la visión sobre la reforma pro salud

"El Dr. Lay quedó profundamente impresionado por la exactitud de los hechos en los principios de fisiología, higiene, régimen y terapéutica que fundamentan lo que la Sra. White relató que se le habla mostrado en visión. El sabía que el conocimiento de esos principios no había sido adquirido de fuentes humanas. Y relataba con frecuencia estas circunstancias a otros" (id., págs. 83,84).

4. La visión de Rochester, N.Y., de diciembre 25 de 1885

- a. Esta visión suplementó la de Otsego, señalando la lenta respuesta a la instrucción de 1863.
- b. Realzó la relación entre la reforma sanitaria con el mensaje del tercer ángel: "La reforma sanitaria es parte del mensaje del tercer ángel".
- c. Contiene la instrucción de establecer una institución de salud propia. "Nuestro pueblo debiera tener una institución propia, que esté bajo nuestra dirección, para beneficio de los enfermos y dolientes que se hallan entre nosotros" (Testimonies, tomo 1, pág. 492).

5. La visión de octubre 25 de 1868

Contenía una advertencia contra los extremos en la reforma sanitaria: "Se me mostró que estos hombres no eran de confianza. Eran extremistas y derrumbarían la reforma pro salud" (id., tomo 2, pág. 377).

6. La visión de diciembre 10 de 1871

- a. Vuelve a realzar la reforma en pro de la salud: "Me fue mostrado que la reforma pro salud es un ramo de la gran obra que ha de preparar a un pueblo para la venida del Señor. Está tan íntimamente relacionada con el mensaje del tercer ángel como la mano está con el cuerpo" (Joyas de los testimonios, tomo 1, pág. 319).

"Hacer clara la ley natural en instar a que se la obedezca es la obra que acompaña al mensaje del tercer ángel, con el propósito de preparar a un pueblo para la venida del Señor (id., pág. 320).

- b. Presenta la necesidad de promover el asunto de la salud y despertar la mente del público: "El se propone que el gran tema de la reforma pro salud sea agitado, y que la mente del público sea profundamente movida a investigar; porque es imposible que los hombres y mujeres, con todos sus hábitos debilitantes del cerebro, destructores de la salud y pecaminosos puedan discernir la sagrada verdad, por medio de la cual hemos de ser santificados, refinados, elevados, y hechos idóneos para asociarnos con los ángeles celestiales en el reino de la gloria" (Testimonies, tomo 3, pág. 162).
- c. Indica la importancia del conocimiento y la obediencia: "Debemos obtener conocimiento acerca de cómo comer, y beber, y vestir para preservar la salud. La enfermedad es causada por la violación de las leyes de la salud, es el resultado de violar la ley natural. Nuestro primer deber, que debemos a Dios, a nosotros mismos y a nuestros semejantes, es obedecer las leyes de Dios, que incluyen las leyes de la salud" (id., pág. 164).
- d. La función específica del Instituto de la Reforma pro Salud: "Esta institución está destinada por Dios a ser una de las mayores ayudas en la preparación de un pueblo para estar perfecto ante Dios" (id., pág. 166).

"Uno de los grandes propósitos de nuestro instituto de Salud es dirigir a las almas enfermas del pecado al gran Médico, la verdadera fuente de la salud; y llamar la atención a la necesidad de una reforma desde el punto de vista religioso, para que no violen más la ley de Dios por medio de pecaminosas indulgencias" (id., pág. 170).

B. EL PROPOSITO DEL MENSAJE DE SALUD

Hay muchas declaraciones del Espíritu de Profecía que definen el propósito del mensaje de salud. Las siguientes son típicas:

1. Conseguir el mayor desarrollo posible

"Téngase siempre presente que el gran objeto de la reforma higiénica es asegurar el más alto desarrollo posible de la mente, el alma y el cuerpo. Todas las leyes de la naturaleza - que son leyes de Dios - han sido ideadas para nuestro bien. Su obediencia promoverá nuestra felicidad en esta vida, y nos ayudará a prepararnos para la vida futura" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 25).

2. Preparar a un pueblo

"La reforma pro salud es una rama de la gran obra que ha de preparar a un pueblo para la venida del Señor. Está tan íntimamente relacionada con el mensaje del tercer ángel como está la mano con el cuerpo" (Counsels on Health, págs. 20,21).

3. Quitar prejuicios

"Mucho del prejuicio que impide que la verdad del mensaje del tercer ángel alcance los corazones de la gente, podría ser quitado si se diera más atención a la reforma pro salud. Cuando la gente llega a interesarse en este tema, a menudo está preparado el camino para la entrada de otras verdades. Si la gente ve que somos inteligentes con respecto a la salud, estará más lista a creer que somos ortodoxos en materia de doctrinas bíblicas" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 90).

4. Guardarnos del mal

"Fue con amor como nuestro Padre celestial mandó la luz de la reforma pro salud para guardarnos contra el mal que proviene de un apetito desenfrenado" (íd., pág. 286).

"Nuestro Padre celestial envió la luz de la reforma pro salud para guardarnos del mal que resulta de un apetito degradado, para que los que aman la pureza y la santidad sepan usar discretamente las cosas buenas que El les ha provisto, y para que ejercitando la temperancia en su vida diaria, sean santificados en la verdad" (Counsels on Health, pág. 121).

5. Una cuña de entrada

"Dondequiera se despierte interés, se debe enseñar a la gente los principios de la reforma pro salud. Si se introduce esta línea de trabajo, será una cuña de entrada para presentar la verdad" (íd., pág. 495).

6. Escapar de muchos peligros

"Dios ha permitido que la luz de la reforma pro salud brille sobre nosotros en estos últimos días para que, andando en la luz, podamos escapar de muchos peligros a los cuales nos veremos expuestos" (Testimonies, tomo 3, pág. 561).

C. RELACION DE LA REFORMA PRO SALUD CON EL MENSAJE DEL TERCER ANGEL

El mensaje del tercer ángel es un mensaje de reforma, no sólo espiritual sino física. De acuerdo a muchas declaraciones del Espíritu de Profecía, la reforma pro salud es una parte integrante del mensaje del tercer ángel. Así, las dos fases de la reforma, la espiritual y la física, aceptadas en la vida, traerán al hombre completa restauración por medio de Cristo, y lo prepararán para la vida venidera.

1. Parte integrante del mensaje

"Un rasgo destacado de la visión recibida en Otsego relativa a la salud, es la responsabilidad de elevar por precepto y por ejemplo los principios de la temperancia y de la reforma pro salud, colocándolos junto a las otras verdades salvadoras, como *parte integral del mensaje* para preparar un pueblo para la venida de Cristo" (The Story of Our Health Message, pág. 79).

"La reforma pro salud es una parte importante del mensaje del tercer ángel; y al profesar esta reforma, no debemos retroceder, sino avanzar continuamente" (Counsels on Health, pág. 49).

2. Como la mano es al cuerpo

"Dios ha mostrado que la reforma pro salud se halla tan íntimamente ligada con el mensaje del tercer ángel, como la mano lo está al cuerpo. En ninguna parte se encuentra tan grande causa de degeneración física y moral como cuando se descuida este importante tema" (íd., pág. 73).

3. Íntimamente unida al mensaje del tercer ángel

"Aunque la reforma pro salud no es el mensaje del tercer ángel, se halla estrechamente relacionada con él. Los que proclaman el mensaje también deben enseñar la reforma pro salud. Es un tema que debemos entender, a fin de estar preparados para los acontecimientos inmediatos, y debe tener un lugar prominente" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 91).

"La reforma pro salud se halla tan íntimamente relacionada con el mensaje del tercer ángel como el brazo con el cuerpo" (íd., pág. 88).

4. Firmemente ligada al ministerio evangélico

"La reforma pro salud ha de destacarse de manera más prominente en la proclamación del mensaje del tercer ángel. Los principios de la reforma pro salud se hallan en la Palabra de Dios. El evangelio de la salud debe vincularse firmemente con el ministerio de la palabra. Es el deseo del Señor que la influencia restauradora de la reforma pro salud sea una parte del gran esfuerzo final para proclamar el mensaje evangélico" (íd., pág. 89).

D. LA REFORMA PRO SALUD NO ES TODO EL MENSAJE

Al presentar la reforma pro salud hemos de cuidar que no supere la predicación del mensaje del tercer ángel. Recordemos siempre su relación con lo espiritual, prestando cuidadosa atención al siguiente consejo del Espíritu de Profecía:

"La reforma pro salud está estrechamente relacionada con la obra del tercer mensaje, y sin embargo no es el mensaje. Nuestros predicadores deben enseñar la reforma pro salud, y sin embargo no deben hacer de ella el tema principal en lugar del mensaje. Su lugar está entre los asuntos que hacen la obra preparatoria para hacer frente a los sucesos presentados por el mensaje; entre estos temas, ocupa un lugar prominente" (íd., pág. 88).

"La proclamación del mensaje del tercer ángel, los mandamientos de Dios y el testimonio de Jesús, es la preocupación básica de nuestra obra. El mensaje ha de ser proclamado con fuerte clamor, y ha de ir a todo el mundo. La presentación de los principios de la salud debe unirse con este mensaje, pero en ninguna forma debe ser independiente de él' y de ninguna manera ocupar su lugar¹" (íd., pág. 88).

"Mientras que la obra en favor de la salud tiene su lugar en la proclamación del mensaje del tercer ángel, sus defensores de ninguna manera deben procurar que tome el lugar del mensaje" (Testimonies, tomo 6, pág. 327).

Para mayor información vea Consejos sobre el régimen alimenticio, págs. 81 a 90.

Tempestividad de la Reforma Pro Salud

La historia revela la cuidadosa mano guiadora de Dios en los años formativos de la Iglesia Adventista. En general la reforma espiritual precedió a la reforma pro salud. En 1848, entre los meses de abril a octubre, se realizaron cinco congresos entre los Adventistas del Séptimo Día de Norteamérica, para estudiar las doctrinas distintivas de la naciente iglesia. En esos congresos se echó el cimiento de las creencias de la iglesia. También en 1848 se recibió la primera instrucción inspirada acerca de los efectos perjudiciales del tabaco, el té y el café. Varios años pasarían antes de recibir más instrucción sobre salud, y muchos más años seguirían para que fueran revelados los principios detallados del sano vivir.

Al repasar los eventos de esos días, se verá que era necesario el acondicionamiento espiritual antes de que pudiera ser dada la plena instrucción sobre salud. Esto es comprensible debido al desconocimiento que existía entonces de los puntos de salud e higiene aceptados ahora, y debido a que los principios que al fin reveló Dios, estaban muy anticipados a la práctica común del siglo diecinueve.

La siguiente bravísima historia, mas la lista cronológica de los mensajes de reforma espiritual y física, ayudarán a ver rápidamente lo oportuno del mensaje de salud en relación con el espiritual. Así, en estas dos áreas de reforma, Dios colocó en la iglesia un mensaje de ministerio completo para el hombre entero.

1. Los mensajes espirituales y de salud

En cumplimiento de Apocalipsis 10, el gran mensaje de la segunda venida de Cristo fue predicado entre los años 1840 a 1844. La gran desilusión de 1844, cuando Cristo no vino como lo esperaban, fue seguida por un ferviente re-estudio de las Escrituras.

Paso a paso Dios reveló importantes verdades bíblicas, a medida que los fieles pioneros de esos días, individualmente o en grupos, mediante diligente esfuerzo, buscaron la sabiduría de su Palabra. Ahora vieron que el santuario que había de ser purificado, no era la tierra, sino el santuario celestial. El mensaje de los tres ángeles trajo más luz acerca de los Diez Mandamientos. Entonces siguió la verdad del sábado, el ministerio de Cristo en el santuario celestial y la mortalidad del alma.

La siguiente declaración del Messenger to the Remnant, página 30, presenta un cuadro claro y conciso de los años que siguieron a 1844: "Por el año 1850 las verdades fundamentales eran bastante bien entendidas y claramente definidas. Los pioneros expresaban ilimitada confianza de que poseían la 'verdad presente'".

Nótese lo siguiente: "Nuestra posición aparece muy clara: sabemos que tenemos la verdad" (Carta de la Sra. White, marzo 1849. Del libro de registro, pág. 72).

"Los que trabajan en la obra - escribió el pastor White en 1849 - tienen muchas cosas para desanimarlos, y también muchas cosas para animarlos. Parece que los que aceptan toda la verdad ahora, podrán mantenerse firmes. Esto es ciertamente animador. En el pasado se ha trabajado mucho y se ha gastado mucho dinero en lugares donde no aparecen buenos resultados visibles. Pero los que ahora gastan tiempo, talento y dinero en la causa, están seguros de ver la recompensa" (Carta de Jaime White, marzo 22, 1849. Libro de registro, págs. 41,42).

2. En 1889 la Sra. White escribió acerca de los primeros años:

Mucho se hablaba entonces de mantener los antiguos hitos. Pero había evidencia de que no conocían a cuales eran esos hitos... Tenían ideas equivocadas de lo que constituían esos antiguos hitos.

"El transcurso del tiempo en el 1844 fue un periodo de grandes acontecimientos ante nuestros asombrados ojos: la purificación del santuario en el cielo, que tenía evidente relación con el pueblo de Dios en la tierra; (también) los mensajes del primer ángel, del segundo y luego del tercero, desplegando el estandarte con la inscripción: 'Los Mandamientos de Dios y la fe de Jesús'. Uno de los hitos en este mensaje era el templo de Dios, visto en el cielo por su pueblo amante de la verdad, y el arca que contenía la ley de

Dios. La luz del sábado del cuarto mandamiento irradiaba sus potentes rayos en el camino de los transgresores de la ley de Dios. La mortalidad de los impíos es otro de los antiguos hitos en el camino. No puedo recordar nada más que pueda catalogarse como un antiguo hito" (Messenger to the Remnant, pág. 40).

3. Mensaje de reforma espiritual

- a. 1840-1844 Se predica el gran mensaje del advenimiento (El conflicto de los siglos, págs. 404-441).
- b. 1844 El gran chasco, ferviente re-estudio de las Escrituras. (id., págs. 461-464).
- c. Certeza de la segunda venida (id., pág. 442).
- d. El santuario celestial. Abierto para mostrar todo el sistema de la verdad (id., pág. 476).
- e. Los mensajes de los tres ángeles. Los que conservaron la fe adventista comprendieron más claramente los mensajes de los dos primeros ángeles, y fueron preparados para recibir y proclamar el tercer mensaje de Apocalipsis 14 (id., págs. 484,485).
- f. Los Diez Mandamientos (id., págs. 486,487).
- g. El sábado (id., págs. 487,488).
- h. Ministerio de Cristo en el santuario celestial (id., pág. 476).
- i. La mortalidad del alma (id., págs. 606-618).

4. El mensaje de la reforma pro salud

Aunque los detalles del mensaje de la reforma pro salud han sido ya presentados, mencionamos las tres fechas siguientes para dar énfasis a la dirección que el Señor dio a su iglesia acerca de la reforma pro salud en relación con la reforma espiritual:

- a. 1848 Se da la instrucción para descartar el tabaco, el té y el café.
Cuatro años después del gran chasco.
- b. 1854 Se da instrucción acerca de la limpieza, los alimentos pesados y los alimentos refinados.
Cuatro años después que las verdades espirituales básicas son bastante bien comprendidas y quedan claramente definidas. (1850)
- c. 1863 El 6 de junio llega la instrucción que abarca los principios básicos del sano vivir.
Diecinueve años después del gran chasco.
Dos años después de la organización de la Asociación de Michigan.
Quince días después de la organización de la Asociación General de la Iglesia Adventista del Séptimo Día, en mayo 21,1863.

De ese modo, el Señor dio a su Iglesia las maravillosas verdades para la salvación del hombre: un mensaje completo (físico y espiritual) para la completa restauración del hombre. "Es necesario que profetices otra vez sobre muchos pueblos, naciones, lenguas y reyes" (Apocalipsis 10:11).

El Miembro de Iglesia y la Reforma Pro Salud

Lo que el hombre perdió al principio por causa del pecado, fue restaurado por medio del sacrificio de Cristo. El Señor dio a conocer esta provisión a través de los siglos y a su debido tiempo, llamó a un pueblo, Israel, para que fuera para el mundo una lección objetiva de salud y prosperidad. Podría haber sido la más poderosa nación del mundo, pero fracasó.

Cuando llegó el cumplimiento del tiempo, Cristo vino a esta tierra, y por medio de su vida y su ejemplo demostró la provisión hecha por Dios para la completa restauración del hombre. Ahora, en estos últimos días, la responsabilidad de dar al mundo el conocimiento de la eternidad y la restauración - mental, física y espiritual - descansa sobre los miembros de su iglesia, la iglesia que guarda los mandamientos de Dios y tiene el Espíritu de Profecía (Apocalipsis 12:17 y 19:10). La iglesia actual debe triunfar donde Israel fracasó, y lo logrará si es obediente a la instrucción tan clara expuesta en la Escritura y el Espíritu de Profecía.

"Se me mostró que la reforma pro salud es parte del mensaje del tercer ángel, y está tan relacionada con él como lo están el brazo y la mano con el cuerpo humano. Vi que nosotros, como pueblo, debemos avanzar hacia adelante en esta gran obra" (Testimonies, tomo 1, pág. 486).

"Es el propósito de Dios que el gran tema de la reforma pro salud sea agitado, y que la mente del público sea profundamente conmovida a investigar; porque es imposible que los hombres y mujeres, con todos sus hábitos pecaminosos, debilitantes del cerebro y destructores de la salud, puedan discernir la sagrada verdad, mediante la cual han de ser santificados, refinados, elevados y capacitados para la sociedad de los ángeles celestiales en el reino de gloria" (íd., tomo 3, pág. 162).

"Los que reciben tienen que dar a los demás. De todas partes nos llegan pedidos de auxilio. Dios invita a los hombres a que atiendan gozosos a sus semejantes. Hay coronas inmortales que ganar; hay que alcanzar el reino de los cielos; hay que iluminar el mundo que perece en la ignorancia" (El ministerio de curación, pág. 70).

A. LO QUE DIOS REQUIERE DE NOSOTROS

Romanos 12:1 Que presentemos nuestro cuerpo en sacrificio vivo, santo, aceptable a Dios.
Una vida sin mancha.

1. La indulgencia pecaminosa contamina

"La indulgencia pecaminosa contamina el cuerpo, e incapacita a los hombres para el culto espiritual. El que estima la luz que Dios le ha dado acerca de la reforma pro salud, tiene una importante ayuda en la obra de llegar a ser santificado por la verdad y capacitado para la inmortalidad.... Es imposible para el hombre presentar su cuerpo en sacrificio vivo, santo, agradable a Dios, si continúa satisfaciendo hábitos que le privan de vigor moral, mental y físico" (Counsels on Health, págs. 22,23).

1 Corintios 3:16 El cuerpo es el templo del Espíritu Santo.
Si uno destruye el cuerpo,...
Somos individualmente responsables por cualquier violación de nuestro cuerpo.

2. La violación de los principios embota las facultades de percepción

"Toda violación de los principios en el comer y en el beber, embota las facultades perceptivas, e imposibilita al hombre para apreciar las cosas eternas y darles el debido valor.... Los que transgredan las leyes de Dios en su Organismo físico, no serán más lentos para violar la ley que Dios enunció desde el Sinaí. Los que después de haber recibido la luz, no comen y beben siguiendo los principios, sino que se dejan dominar por el apetito, no tendrán firmeza para gobernarse por principios en otras cosas. La agitación del tema de la reforma en el comer y el beber desarrollará el carácter, y sacará a luz a los que 'hacen un dios de sus vientres' "(id., págs. 38,39).

1 Corintios 6:19 No somos nuestros.
 Fuiamos comprados por un precio muy alto.
 Redimidos a gran costo por el sacrificio de Cristo.
 A la vista de Dios, una sola persona es de gran valor.

"Glorificad, pues, a Dios" viviendo en armonía con sus instrucciones.

3. Nuestros cuerpos no son nuestros

"Muchos parecen creer que tienen derecho a tratar sus cuerpos como les place, pero olvidan que sus cuerpos no les pertenecen. El Creador que los formó, tiene ciertos derechos sobre ellos que no se pueden menospreciar. Toda transgresión innecesaria de las leyes que Dios ha establecido en nuestro ser, es virtualmente una violación de la ley de Dios, y a los ojos del cielo es un pecado tan grande como quebrantar los Diez Mandamientos. La ignorancia en este importante asunto es pecado. La luz brilla ahora sobre nosotros, y no tenemos excusa si no la apreciamos, y dejamos de comprender estas cosas que es nuestro mayor interés terrenal saber" (id., pág. 40).

4. Estudiemos para entender las necesidades del cuerpo

"El conocimiento de que el hombre ha de ser templo de Dios, una habitación para revelar su gloria, debe ser el mayor incentivo para el cuidado y desarrollo de nuestras facultades físicas. Asombrosamente formó Dios el cuerpo humano, y nos manda que lo estudiemos, que nos demos cuenta de sus necesidades, que hagamos cuanto esté de nuestra parte para preservarlo de daño y contaminación" (El ministerio de curación, pág. 206).

B. EL PLAN DE DIOS – VOLVER AL REGIMEN ORIGINAL

1. Los productos naturales de la tierra

"Vez tras vez me ha sido mostrado que Dios está procurando guiarnos de vuelta, paso a paso, a su plan original, que el hombre subsista de los productos naturales de la tierra. La carne será con el tiempo abandonada por los que están esperando la venida del Señor. Dejará de formar parte de su régimen alimenticio. Debíamos siempre mantener este fin en vista y luchar por lograrlo" (Counsels on Health, pág. 450).

2. Frutas, verduras, granos y nueces

"El Señor se propone que su pueblo vuelva a vivir a base de frutas, hortalizas y cereales sencillos... Dios les proveyó a nuestros primeros padres los frutos en su estado natural" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 96).

"Dios está obrando a favor de su pueblo. No quiere que estén sin recursos. Está llevándolos de vuelta al régimen que originalmente proveyó para el hombre. Su dieta ha de consistir de alimentos preparados con los materiales que él proveyó. Los materiales principales de estos alimentos deben ser las frutas, los granos y las nueces, además de algunos tubérculos" Testimonies, tomo 7, págs. 125,126).

"Se me ha mostrado reiteradamente que Dios está trayendo a su pueblo de vuelta a su plan original, esto es, el de no subsistir a base de carne de animales muertos. El quiere que enseñemos a la gente un método mejor.

"Si se descarta la carne, si el gusto no es educado en esa dirección, y si se estimula el apetito por las frutas y los cereales, pronto ocurrirá lo que Dios quiso que fuera en el principio. Su pueblo no usará nada de carne" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 96).

"Las hortalizas, las legumbres, las frutas y los cereales deben constituir nuestro régimen alimenticio. Ni un gramo de carne debiera entrar en nuestro estómago. El consumo de carne es antinatural. Hemos de regresar al propósito original que Dios tenía en la creación del hombre" (íd., pág. 454).

"Es para el propio bien de la iglesia remanente por lo que el Señor le aconseja a ella que descarte el uso de la carne, el té y el café, así como otros alimentos perjudiciales. Hay abundancia de otras cosas que podemos usar para sostener nuestra vida, que son sanas y buenas" (íd., pág. 455).

C. LA REFORMA PRO SALUD, ESENCIAL PARA LA ETERNIDAD

El mensaje del tercer ángel es un mensaje de reforma, del cual la reforma pro salud es parte integrante. Debido a esta inseparable unión, debemos dar cuidadosa atención a la instrucción relativa a la salud, porque es de suma importancia a nuestra vida eterna. "La luz que Dios ha dado acerca de la reforma pro salud es para nuestra salvación y la salvación del mundo" (Counsels on Health, pág. 446).

1. Importante ayuda para la santificación y preparación para la segunda venida de Cristo

"El que estima la luz que Dios le ha dado acerca de la reforma pro salud, tiene una importante ayuda en la obra de llegar a ser santificado por la verdad, y capacitado para la inmortalidad. Pero si menosprecia la luz y vive en violación de la ley natural, debe pagar la pena, sus facultades espirituales se entorpecerán, y entonces, ¿cómo podrá perfeccionar la santidad en el temor de Dios?" (íd., pág. 22).

"Durante años el Señor ha estado llamando la atención de su pueblo a la reforma pro salud. Esta es una de las grandes ramas en la obra de preparación para la venida del Hijo del Hombre" (Testimonies, tomo 3, pág. 61).

"Aclarar la ley natural e instar a que se la obedezca es la obra que acompaña al mensaje del tercer ángel, con el propósito de preparar un pueblo para la venida del Señor" (Joyas de los testimonios, tomo 1, pág. 320).

D. LAS LEYES DE LA NATURALEZA

1. Las leyes de la naturaleza, son las leyes de Dios

a) Estúdielas cuidadosamente

"Siendo que las leyes de la naturaleza son las leyes de Dios, es nuestro deber estudiarlas con cuidado. Debíamos estudiar los requerimientos que se aplican a nuestros propios cuerpos, y ponerlos por obra. La ignorancia de estas cosas es pecado" (Testimonies, tomo 6, pág. 369).

b) La obediencia produce felicidad

"Todas las leyes de la naturaleza - que son las leyes de Dios - han sido diseñadas para nuestro bien. La obediencia a ellas promoverá nuestra felicidad en esta vida, y nos ayudará a prepararnos para la vida venidera" (Counsels on Health, pág. 386).

c) Leyes divinas de la naturaleza

"En el estudio de la fisiología, no se incluyen por lo general algunos asuntos que deberían considerarse, asuntos que son de mayor valor para el estudiante que muchos de los detalles técnicos comúnmente enseñados bajo ese título. Como principio fundamental de toda la educación correspondiente a este ramo, se debería enseñar a los jóvenes que las leyes de la naturaleza son leyes de Dios, tan ciertamente divinas como los preceptos del decálogo. Dios ha escrito en cada nervio, músculo y fibra del cuerpo, las leyes que gobiernan nuestro organismo. Toda violación descuidada o premeditada de estas leyes es un pecado contra nuestro Creador" (La educación, pág. 192).

2. La ley natural y el mensaje del tercer ángel

"Aclarar la ley natural e instar a obedecerla es una obra que acompaña al mensaje del tercer ángel" (Counsels on Health, pág. 21).

3. La obediencia a las leyes de la naturaleza

a) Es esencial

"La importancia del cuidado de la salud se debiera enseñar como un requisito bíblico. La perfecta obediencia a los mandatos de Dios demanda la conformidad a las leyes del ser. La ciencia de la educación incluye un conocimiento tan cabal de fisiología como sea posible obtener. Nadie puede entender sus obligaciones hacia Dios a menos que entienda claramente sus obligaciones hacia sí mismo como propiedad de Dios. El que permanece en pecaminosa ignorancia de las leyes de la vida y la salud, o las viola voluntariamente, peca contra Dios" (Consejos para los maestros, pág. 281).

b) Desarrolla la salud

"El empleo de los remedios naturales requiere más cuidados y esfuerzos de lo que muchos quieren prestar. El proceso natural de curación y reconstitución es gradual y les parece lento a los impacientes. Renunciar a la satisfacción dañina de los apetitos impone sacrificios. Pero al fin se verá que, si no se le pone trabas, la naturaleza desempeña su obra con acierto y los que perseveren en la obediencia a sus leyes encontrarán recompensa en la salud del cuerpo y del espíritu" (El ministerio de curación, pág. 89).

c) Promueve la felicidad

"Mostrad que las leyes de la naturaleza, siendo las leyes de Dios, han sido diseñadas para nuestro bien; que la obediencia a ellas promueve la felicidad en esta vida, y ayuda en la preparación para la vida venidera" (Counsels on Health, pág. 390).

d) Senda directa al cielo

"Somos propiedad de Dios, y la senda de la obediencia a las leyes de la naturaleza es el camino directo al cielo" (id., pág. 222).

4. La violación de las leyes de la naturaleza

a) Es violación de los Mandamientos

"Los hombres y las mujeres no pueden violar la ley natural, complaciendo un apetito depravado y pasiones concupiscentes, sin violar la ley de Dios" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 81).

"Una continua transgresión de las leyes de la naturaleza es una continua transgresión de la ley de Dios... Se cometen pecados de la mayor magnitud por la indulgencia del apetito pervertido" (Testimonies, tomo 4, pág. 30).

"En los Diez Mandamientos Dios ha establecido las leyes de su reino. Cualquier violación de las leyes de la naturaleza es una violación de la ley de Dios" (E. G. White, SDA Bible Commentary, tomo 1, pág. 1105).

"Satanás sabe que no puede vencer al hombre a menos que domine su voluntad. Puede lograr esto engañando al hombre de tal forma que quiera cooperar con él en violar las leyes de la naturaleza en el comer y el beber, lo cual es transgresión de la ley de Dios" (La temperancia, pág. 15).

b) Es pecado

"A quienes solicitan que se ore para que les sea devuelta la salud, hay que hacerles ver que *la violación de la ley de Dios, natural o espiritual, es pecado*, y que para recibir la bendición de Dios deben confesar y aborrecer sus pecados" (El ministerio de curación, pág. 174).

"Es tan ciertamente un pecado violar las leyes de nuestro ser como lo es quebrantar las leyes de los Diez Mandamientos. Hacer cualquiera de ambas cosas es quebrantar los principios de Dios. Los que transgreden la ley de Dios en su organismo físico, tendrán la inclinación a violar la ley de Dios pronunciada desde el Sinaí" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 18).

"La transgresión de la ley física es la transgresión de la ley de Dios. Nuestro Creador es Jesucristo. El es el autor de nuestro ser. El ha creado la estructura humana. Es el autor de las leyes físicas, así como es el autor de la ley moral. Y *el ser humano que es descuidado en los hábitos y las prácticas que concierne a su vida y a su salud física, peca contra Dios*" (íd., pág. 49).

c) Causa enfermedades

"La enfermedad no sobreviene nunca sin causa. Descuidando las leyes de la salud se le prepara el camino y se la invita a venir" (El ministerio de curación, pág. 179).

"Los más, sin embargo, sufren las consecuencias de su mal comportamiento. En su modo de comer, beber, vestir y trabajar, no hacen caso de los principios que rigen la salud. Su transgresión de las leyes de la naturaleza produce resultados infalibles, y cuando la enfermedad les sobreviene, muchos no la achacan a la verdadera causa, sino que murmuran contra Dios. Pero Dios no es responsable de los padecimientos consiguientes al desprecio de la ley natural" (íd., pág. 179).

"La enfermedad es el resultado de la violación de las leyes de la naturaleza. Nuestro primer deber hacia Dios, hacia nosotros mismos y hacia nuestros semejantes, es obedecer las leyes de Dios. Estas incluyen las leyes de la salud" (Counsels on Health, págs. 24,25).

"Debemos adquirir conocimiento acerca de la manera de comer, beber y vestir a fin de preservar la salud. La enfermedad es causada por la violación de las leyes de la salud; es el resultado de la violación de las leyes de la naturaleza" (Testimonies, tomo 3, pág. 164).

"Aunque en muchos casos los afligidos se habían acarreado la enfermedad ellos mismos debido a su pecaminoso curso al violar la ley natural, Jesús se apiadaba de su debilidad, y cuando venían a él, por más detestable que fuera la enfermedad, no se apartaba de ellos por miedo a la contaminación; los tocaba y ordenaba a la enfermedad que se retirase" (íd., tomo 3, pág. 179).

"Así como la enfermedad es el resultado de la violación de las leyes naturales, de la misma manera la decadencia espiritual es el resultado de la continua transgresión de la ley de Dios. Y sin embargo, el transgresor puede profesar que está guardando los mandamientos de Dios" (íd., tomo 4, pág. 75).

E. EL LLAMADO DE DIOS A SU PUEBLO

1. A los administradores

a. Es hora de tomar la debida posición

"Los presidentes de nuestras asociaciones necesitan comprender que es hora de que se coloquen del lado debido en esta cuestión (de la reforma pro salud). Los ministros y los maestros han de dar a otros la luz que han recibido. Se necesita que laboren en toda línea. Dios les ayudará; él fortalecerá a sus siervos que son firmes, y no se dejan desviar de la verdad y la justicia a fin de acomodarse a la complacencia propia" (íd., tomo 6, pág. 377).

b. Se necesita dar el debido lugar a la reforma pro salud

"El evangelio de la salud tiene hábiles abogados, pero su obra ha sido muy dificultada debido a que tantos pastores, presidentes de asociaciones y otras personas que están en puestos de influencia, han dejado de dar al asunto la debida atención. No la han reconocido en su relación con la obra como el brazo derecho del cuerpo. Aunque se ha manifestado muy poco respeto hacia este departamento de parte de muchas personas y de algunos pastores, el Señor ha manifestado su consideración por él dándole abundante prosperidad. Cuando es debidamente dirigida, la reforma higiénica es una cuña de entrada, que abre el camino para que otras verdades alcancen el corazón. Cuando el mensaje del tercer ángel sea recibido en su plenitud, a la reforma pro salud se le dará su lugar en las deliberaciones de la junta directiva de la asociación, en la obra de la iglesia, en el hogar, en la mesa, y en todos los arreglos de la familia. Entonces el brazo derecho servirá y protegerá al cuerpo" (El col portor evangélico, págs. 181,182).

c. Estimúlese la obra misionera médica

"Pedimos ahora a los que serán elegidos presidentes de nuestras asociaciones que hagan el debido comienzo en lugares donde nada se ha hecho hasta ahora. Reconoced la obra misionera médica como la mano ayudadora de Dios. Siendo una agencia designada por él, debe dársele su lugar y recibir estímulo. Los misioneros médicos han de recibir tanto estímulo como cualquier evangelista acreditado. Orad con estos obreros. Aconsejadlos, si necesitan consejo. No desalentéis su celo y energía. Aseguraos, con vuestra consagración y devoción, de mantener una alta norma ante ellos. Hay mucha necesidad de obreros en la viña del Señor, y ni una palabra de desánimo debiera decirse a los que se consagran a la obra" (Medical Ministry, págs. 240,241).

2. A los ministros

a. Los ministros debieran tomar la delantera en la reforma pro salud

"Nuestros predicadores deben llegar a ser entendidos en la reforma pro salud... Deben comprender las leyes que rigen la vida física, y su relación con la salud mental y espiritual.

"Miles de millares saben muy poco acerca del maravilloso cuerpo que Dios les ha dado o del cuidado que debe recibir; atribuyen mucha más importancia al estudio de temas de consecuencias muy inferiores. Los predicadores tienen una obra que hacer en ellos. Cuando asuman una actitud correcta acerca de este asunto, se ganará mucho. En sus propias vidas y hogares deben obedecer las leyes de la vida, practicar principios correctos y vivir de una manera sana. Entonces podrán hablar correctamente acerca de este tema, y conducirán a la gente a un plano más y más alto en la obra de la reforma. Por vivir ellos mismos en la luz, podrán dar un mensaje de gran valor a los que necesitan precisamente semejante testimonio" (Obreros evangélicos, pág. 243).

b. Algunos ministros han impedido la reforma pro salud

"La obra de educar en las líneas misioneras médicas es un paso de avance de gran importancia para despertar al hombre a sus responsabilidades morales. Si los ministros hubiesen emprendido esta obra en sus diversos departamentos, de acuerdo a la luz que Dios ha dado, habría habido una reforma más decidida en el comer, en el beber y en el vestir. Pero algunos se han interpuesto directamente en el camino de avance de la reforma pro salud. Mediante su indiferencia, sus observaciones condenatorias y sus agudezas y bromas, han detenido a la gente. Ellos personalmente y muchos otros han sufrido hasta la muerte, pero todavía no han obtenido sabiduría" (Testimonies, tomo 6, pág. 377).

c. Deben enseñarse principios

"Nuestros ministros deben obtener inteligencia en este asunto. No debieran ignorarlo ni apartarse porque los llamen extremistas. Deben descubrir lo que constituye la verdadera reforma pro salud, y enseñar sus principios, por precepto y por medio de un tranquilo y consecuente ejemplo" (Counsels on Health, pág. 449).

"Es importante que los ministros den instrucción acerca de la vida temperante. Debieran enseñar la relación que existe entre la comida, el trabajo, el descanso, el vestido y la salud. Todos los que creen la verdad para estos últimos días, tienen algo que hacer sobre este asunto" (Testimonies, tomo 1, pág. 618).

3. A los maestros

a. Debieran tener un conocimiento práctico de la reforma pro salud

"Hay un mensaje acerca de la reforma pro salud que debiera predicarse en cada iglesia. Hay una obra que realizar en cada escuela. No al director ni a los maestros se les debiera confiar la educación de la juventud hasta que hayan obtenido un conocimiento práctico de este tema. Algunos se han sentido libres para criticar, para poner en duda y señalar faltas sobre los principios de la reforma pro salud, de lo cual poco sabían por experiencia. Deben ponerse hombro a hombro, corazón a corazón, con los que están trabajando en las debidas líneas" (id., tomo 6, pág. 370).

"Invito a nuestras iglesias donde hay escuelas, a elegir maestros de niños y jóvenes que amen al Señor Jesús, que harán de la Palabra de Dios el cimiento de la educación. Ellos debieran enseñar a la juventud a mantenerse sana mediante la obediencia a las leyes de una vida recta. Maestros y alumnos obtendrán fuerza y ayuda espiritual de la abnegación, al practicar los principios de la reforma pro salud" (Consejos para los maestros, pág. 279).

4. A los miembros de iglesia

a. Un asunto de familia

"Cuando los hombres y mujeres están verdaderamente convertidos, apreciarán a conciencia estas leyes de la vida que Dios ha establecido en sus cuerpos, y procurarán evitar así debilidad física, mental y moral. La obediencia a estas leyes debe convertirse en un deber personal. Nosotros somos los que sufrimos al quebrantar la ley. Nosotros tendremos que dar cuenta a Dios por nuestros hábitos y prácticas...

"El sano vivir debe ser un asunto de toda la familia. Los padres deben despertar a las responsabilidades que Dios les ha dado. Estudien los principios de la reforma pro salud y enseñen a sus hijos que la senda de la abnegación es la única senda segura" (Testimonies, tomo 6, págs. 369,370).

b. Preséntense los principios a la gente

"El ministerio y la obra misionera médica han de avanzar juntos. El evangelio ha de ser vinculado con los principios de la verdadera reforma pro salud. El cristianismo ha de ser llevado a la vida práctica. Ha de realizarse una obra reformadora, ferviente y cabal... Hemos de presentar los principios de la reforma

pro salud ante la gente, haciendo todo lo que podamos para inducir a los hombres y mujeres a ver la necesidad de estos principios y a practicarlos" (Servicio cristiano, págs. 166,167).

c. Educarnos a nosotros mismos

"Debiéramos educarnos a nosotros mismos, no sólo a vivir en armonía con las leyes de la salud, sino también a enseñar a otros un camino mejor. Muchos, aun entre aquellos que profesan creer las verdades especiales para este tiempo, están lamentablemente ignorantes acerca de la salud y la temperancia. Necesitan ser educados poco a poco, precepto tras precepto. El tema debe mantenerse fresco ante ellos. Este asunto no debe pasarse por alto como si fuera sin importancia, porque casi cada familia necesita ser instruida acerca de ello. Se debe despertar la conciencia al deber de practicar los principios de la verdadera reforma. Dios requiere que su pueblo sea temperante en todas las cosas. A menos que practiquen la verdadera temperancia, no serán, ni podrán ser susceptibles a la influencia santificadora de la verdad" (Counsels on Health, pág. 449).

d. Enseñar a otros

"El asunto de presentar los verdaderos principios de salud y temperancia, no debe ser pasado por alto como no esencial; pues casi cada familia necesita ser instruida sobre este punto. Casi toda persona necesita que su conciencia sea despertada para llegar a ser un hacedor de la Palabra de Dios, un practicante de la abnegación, que se abstenga de la complacencia ilícita del apetito. Cuando instruí a la gente con respecto a los principios de la reforma pro salud, hacéis mucho para preparar el camino para la presentación de la verdad presente. Dijo mi guía: 'Educad, educad, educad' "(Evangelismo, pág. 375).

"Hay una gran obra que se debe realizar para llamar la atención de la gente a los principios de la reforma pro salud. Hay que celebrar reuniones públicas para introducir el tema, y hay que dictar cursillos en los que las personas interesadas puedan aprender con más detalles las instrucciones acerca de los alimentos saludables y de la manera de preparar platos sanos, nutritivos y apetitosos sin usar carne, té ni café..." (íd., págs. 388,389).

e. Enseñad principios de salud

"Los obreros evangélicos deben ser capaces también de dar instrucción en los principios del sano vivir. Hay enfermedades por doquiera, y muchas de ellas podrían prevenirse si se obedecieran las leyes de la salud. Los hombres necesitan comprender la influencia de los principios de la salud sobre su bienestar, tanto para esta vida como para la venidera. Necesitan despertar a su responsabilidad con respecto a la habitación humana que su Creador les proporcionó como su morada, y de la cual él desea que sean fieles mayordomos" (íd., pág. 382).

"Al enseñar los principios higiénicos, recordad el gran objetivo de la reforma; que su propósito es lograr el más alto desarrollo del cuerpo, de la mente y del alma. Mostrad que las leyes de la naturaleza, siendo leyes de Dios, han sido establecidas para nuestro bien; que su obediencia promueve la felicidad en esta vida y ayuda a prepararse para la vida venidera" (íd., pág. 383).

f. Instrucción acerca de tratamientos sencillos y del régimen alimenticio

"Miles necesitan y recibirían gustosos instrucción acerca de los métodos sencillos de tratar a los enfermos, métodos que están en vías de sustituir el uso de las drogas venenosas. Se nota gran falta de instrucción respecto a la reforma dietética. A los malos hábitos en el comer y al consumo de manjares malos se debe gran parte de la intemperancia, los crímenes y la miseria que azotan al mundo" (El ministerio de curación, pág. 105).

g. Dirigid cursillos de cocina

"Se han de establecer escuelas de cocina en muchos lugares. Este trabajo puede empezar en forma humilde, pero a medida que cocineras inteligentes hacen lo mejor que pueden para ¡luminar a otros, el Señor les dará destreza y entendimiento....

"Me ha sido presentado que hombres y mujeres de capacidad estaban siendo enseñados por Dios a preparar alimentos sanos, apetitosos y atrayentes. Muchos eran jóvenes y algunos de edad madura. He sido instruida a animar a la conducción de escuelas de cocina dondequiera se está haciendo obra misionera médica. Se debe usar todo atractivo posible para inducir a la gente a aceptar la reforma que se les presenta. Haced brillar sobre ellos la mayor luz posible. Enseñadles a efectuar cada mejora que puedan en la preparación de alimentos, y animadles a impartir a otros lo que aprendan" (Testimonies, tomo 7, pág. 113).

"Algunas personas debieran ir de casa en casa para instruir en el arte de cocinar alimentos sanos. Muchísimos serán rescatados de la degeneración física, mental y moral mediante la influencia de la reforma pro salud. Esos principios se recomendarán a sí mismos a los que buscan luz; y éstos seguirán avanzando desde ese punto hasta recibir toda la verdad para este tiempo" (Evangelismo, pág. 384).

F. PUNTOS IMPORTANTES DE LA REFORMA PRO SALUD

El peligro de descuidar la reforma pro salud

"El tema de la reforma pro salud ha sido presentado en las iglesias; pero la luz no ha sido recibida cordialmente. Las egoístas y destructoras complacencias de los hombres y mujeres han contrarrestado la influencia del mensaje que ha de preparar a un pueblo para el gran día de Dios. Si las iglesias esperan fortaleza, deben vivir la verdad que Dios les ha dado. Si los miembros de nuestras iglesias desprecian la luz sobre este asunto, cosecharán el seguro resultado en degeneración física y espiritual (Testimonies, tomo 6, págs. 370,371).

"Mayores reformas se debieran ver entre la gente que pretende estar esperando la pronta venida de Cristo. La reforma pro salud debe hacer entre nuestro pueblo una obra que todavía no ha realizado. Hay quienes debieran estar alerta al peligro de comer carne, y que todavía están comiendo carne de animales, poniendo en peligro su salud física, mental y espiritual. Muchos de los que sólo están medio convertidos en la cuestión de comer carne, dejarán el pueblo de Dios, para no andar más con él,' (Counsels on Health, pág. 575).

El beneficio de la reforma pro salud

"El Señor nos hizo ver que muchos, muchos serán rescatados de la degeneración física, mental y moral por medio de la influencia práctica de la reforma pro salud. Se darán discursos sobre sus temas; se multiplicarán las publicaciones. Los principios de la reforma pro salud serán recibidos con favor, y muchos.. adelantarán paso a paso para recibir las verdades especiales para este tiempo" (Obreros evangélicos, pág. 257).

La reforma pro salud, esencial para la traslación

"Para poder estar listos para la traslación, el pueblo de Dios debe conocerse a si mismo. Debe conocer su cuerpo físico, de modo que pueda exclamar con el Salmista: 'Te alabaré; porque formidables, maravillosas son tus obras'. Debe tener siempre el apetito en sujeción a los órganos morales e intelectuales. El cuerpo debe ser siervo de la mente, y no la mente del cuerpo". (Testimonies, tomo 1, págs. 486,487).

El Extremismo

Los que están procurando alcanzar la eternidad deben estar siempre en guardia contra el extremismo, porque es uno de los mayores peligros y más grandes males con que una persona puede tropezar. Si penetrara en la iglesia, puede destruir en poco tiempo mucho del bien que ha llevado años edificar. Los extremos pueden también levantar barreras fuera de la iglesia y retardar el avance de la causa de Dios.

El extremismo es como una enfermedad. Prospera y florece en la ignorancia, en el conocimiento parcial o equivocado. Es una fuerza destructora. Causa lucha y disensión. Divide y separa.

A través de los años, la reforma pro salud ha sido plagada por los extremistas; por un lado los descuidados, los casuales e indiferentes; por el otro lado, los rígidos e inamovibles. Esto se ha debido mayormente a que no se ha puesto suficiente énfasis sobre la reforma pro salud y su relación con la salvación, y a que la mayoría de los miembros de iglesia no han procurado obtener el conocimiento que está a su disposición.

Ningún miembro que cree en la inminencia del regreso de Cristo puede darse el lujo de demorar más. Es el deber de todos de aprender, no sólo las verdades espirituales, sino también las verdades que rigen el sano vivir. Estos dos conocimientos son esenciales e inseparables en nuestra preparación para la eternidad. Sólo el conocimiento cabal de todo el mensaje de Dios, aplicado a la vida, podrá ser una salvaguardia contra los lazos del diablo que está empeñado en que seamos descuidados y nos convirtamos en extremistas.

1. El plan de Satanás

"Es el deseo y el plan de Satanás introducir entre nosotros a personas que vayan a grandes extremos; hombres de mentes estrechas, que son críticos e incisivos, y muy tenaces en sostener sus propias concepciones sobre lo que significa la verdad. Serán muy exigentes y tratarán de poner en vigencia deberes rigurosos, exagerando muchos asuntos de menor importancia, mientras descuidan los problemas de más peso de la ley: el juicio y la misericordia de Dios. Por la obra de unas pocas personas de esta clase, todo el cuerpo de observadores del sábado será catalogado como fanático, farisaico y exagerado. Se pensará que la obra de la verdad, a causa de estos obreros, no es digna de atención" (Evangelismo, pág. 158).

2. El extremismo agrada a Satanás

"Cuando los que defienden la reforma pro salud la llevan a un punto extremo, no se puede criticar a la gente si está desconforme. Muy a menudo así es como se desacredita nuestra fe religiosa, y en muchos casos a los que presenciaron tales manifestaciones de inconsecuencia en adelante no puede inducirse a pensar en que haya algo bueno en la reforma. Estos extremistas hacen más daño en pocos meses de lo que pueden deshacer en toda una vida. Están empeñados en una obra que a Satanás le agrada ver continuar" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 230).

3. Causa mucho daño

"Dios ha dado a cada uno su responsabilidad. Por lo tanto no permitamos que se proclame un falso mensaje. No permitamos que se filtren problemas incompatibles con la importante luz de la reforma pro salud. La inconsecuencia de uno pesa sobre todo el cuerpo de creyentes; por lo tanto, cuando uno cae en los extremos, la causa de Dios sufre gran daño" (íd., pág. 247).

A. LA SALVAGUARDIA CONTRA LOS EXTREMOS

1. Procura presentarte a Dios aprobado – 2 Tim. 2:15

La instrucción de este texto presenta una norma de estudio más elevada de la que nos fijaríamos. Si tiene la aprobación divina, entonces estaremos seguros de que nuestros esfuerzos están siendo debidamente guiados y nos veremos libres de la posibilidad de los extremos y el fanatismo.

2. Presentar "bien la palabra de verdad"

La Palabra de Dios, correctamente estudiada e interpretada, produce una vida equilibrada. El mismo principio se aplica al mensaje de salud. Se debe estudiar y examinar cuidadosamente cada aspecto a fin de asegurarse de que, no importa la instrucción que se da, armoniza con el conjunto total de la enseñanza.

3. Estudiantes cuidadosos de la Palabra

"Los que estudien detenidamente la Palabra, siguiendo a Cristo en humildad de alma, no irán a extremos. El Salvador nunca iba a los extremos, nunca perdió el dominio propio, nunca violó las leyes del buen gusto. El sabía cuándo debía hablar y cuando debía guardar silencio. Siempre era dueño de sí. Nunca erraba en su juicio de los hombres o de la verdad. Nunca lo engañaron las apariencias. Nunca formuló una pregunta que no fuese claramente apropiada, nunca dio una respuesta que no fuese directa....

"Los que sigan el ejemplo de Cristo no serán extremistas. Cultivarán la calma y la serenidad. En su vida se verá la paz que se notaba en la vida de Cristo" (Obreros evangélicos, pág. 332).

4. Hay que estudiar con amplitud y profundidad y tolerar el punto de vista y la necesidad de otros

"En la reforma alimenticia hay verdadero sentido común. El asunto debe ser estudiado con amplitud y profundidad, y nadie debe criticar a los demás porque sus prácticas no armonicen del todo con las propias. Es imposible prescribir una regla invariable para regular los hábitos de cada cual, y nadie debe erigirse en juez de los demás. No todos pueden comer lo mismo. Ciertos alimentos que son apetitosos y saludables para una persona, bien pueden ser desabridos, y aun nocivos, para otra. Algunos no pueden tomar leche, mientras que a otros les asienta bien. Algunos no pueden digerir guisantes, otros los encuentran saludables. Para algunos las preparaciones de cereales poco refinados son un buen alimento, mientras que otros no las pueden comer" (El ministerio de curación, pág. 246).

B. ADVERTENCIA CONTRA EL EXTREMISMO

En el asunto de la reforma pro salud, los extremistas son generalmente considerados en la categoría de los excéntricos, los dogmáticos de un alimento, los del tipo cúralotodo, etc. El libro Consejos sobre el régimen alimenticio, cuando trata el tema del extremismo hace referencia a una clase numerosa y luego a dos clases. Para nuestro beneficio será provechoso que estudiemos el consejo acerca de los extremos.

1. Una clase numerosa

"Existe una clase numerosa que rechazará cualquier movimiento de reforma, por razonable que sea, si es que impone restricciones al apetito. Consultan el gusto, en vez de la razón y las leyes de la salud. Esta clase se opondrá a todos los que dejen la senda trillada del hábito y prefieran defender la reforma, y los tildará de radicales si insisten en llevar tal conducta consecuente" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 229).

2. Las dos clases

"Me han sido presentadas dos clases: la primera, constituida por los que no están viviendo de acuerdo con la luz que Dios les ha dado; en segundo lugar, los que son demasiado rígidos para llevar adelante sus ideas unilaterales de reforma, para imponerlas a los demás. Cuando asumen una posición, se aferran a ella y se llevan casi todo por delante" (íd., pág. 230).

a. Los que no viven de acuerdo a la luz que Dios les dio:

- Adoptaron la reforma porque algún otro la adoptó,
- No obtienen un claro entendimiento de los principios por sí mismos,
- No pueden dar razón de su fe,
- No han pesado sus motivos a la luz de la eternidad,
- No alcanzaron un conocimiento práctico de los principios en que basan sus acciones,
- No han investigado y edificado por sí mismos, sobre bases correctas,
- Están andando en la luz de la antorcha de otros, y seguramente caerán
(íd., pág. 230).

b. Los que son demasiado rígidos:

- Tienen una idea unilateral de la reforma,
- Quieren imponer sus ideas a otros,
- Toman una actitud y se empeñan en ella,
- Llevan casi todas las cosas por encima de la norma,
- Adoptan un régimen demasiado pobre,
- Subsisten con alimentos de pobre calidad, preparados sin tener en cuenta la nutrición del sistema,
- Se entregan a ideas estrechas y dan demasiado realce a puntos insignificantes,
- Siguen un régimen monótono, con los mismos alimentos
(íd., págs. 230,231).

C. OTRAS SEÑALES DE EXTREMISMO

1. Un régimen pobre

"Puede ser que se procure tanto la economía en la preparación de los alimentos que, en vez de un régimen sano, se tenga un régimen empobrecido. ¿Cuál es el resultado? La pobreza de la sangre. He visto varios casos de enfermedad muy difícil de curar, que se debían a una dieta empobrecida" (íd., pág. 231).

2. Dieta monótona

"Día tras día, comida tras comida, los mismos artículos de alimentación eran preparados sin variación, hasta que como resultado se producían dispepsia y la debilidad general" (Idem).

3. Procuren imponer sus ideas personales

"Los que sólo tienen un conocimiento incompleto de los principios de la reforma son muchas veces los más intransigentes, no sólo al practicar sus opiniones, sino que insisten en imponerlas a sus familias y

vecinos. El efecto de sus mal entendidas reformas, tal como se nota en su propia mala salud, y los esfuerzos que hacen por obligar a los demás a aceptar sus puntos de vista, dan a muchos una idea falsa de lo que es la reforma alimenticia, y los inducen a desecharla por completo" (íd., págs. 232,233).

4. Platos insípidos

"Los que aceptan opiniones extremistas en la reforma pro salud corren el peligro de preparar platos insípidos. Esto ha sucedido una y otra vez. Los alimentos se han vuelto tan desabridos que el estómago los rechaza. Debiera haber variedad en los alimentos ofrecidos a los enfermos. No debe darse vez tras vez la misma comida..." (íd., pág. 239).

5. Evitar que los novicios aboguen por la reforma

"Es tiempo que se haga algo para evitar que los novicios se apoderen del campo y aboguen por la reforma pro salud. Se pueden ahorrar sus obras y sus palabras; porque hacen más daño que lo que los hombres más sabios y más Inteligentes, con la mejor influencia que puedan ejercer, son capaces de contrarrestar. Es imposible para los mejores defensores de la reforma pro salud aliviar completamente de prejuicio la mente del público que lo ha recibido de aquellos extremistas equivocados, y poner sobre una base correcta el gran tema de la reforma pro salud en la comunidad donde estas personas han actuado" (íd., pág. 246).

6. Personas unilaterales

"Algunos concedían exagerada Importancia a la cuestión del vestido, criticaban los trajes que otros llevaban, y condenaban prontamente a todos los que no se conformaban con exactitud a sus Ideas. Unos pocos condenaban los retratos y sostenían que estaban prohibidos por el segundo mandamiento, y que deberla destruirse todo lo que fuera de esa clase.

"Estos de ideas unilaterales no son capaces de ver ninguna otra cosa fuera de lo que predomina en su mente. Hace años tuvimos que combatir este mismo espíritu y esta misma obra. Surgieron personas que pretendían haber sido enviadas con un mensaje que condenaba los retratos y los cuadros, y que instaban a destruir todo lo que constituyera una copia de algo. Llevaban las cosas hasta el extremo de condenar los relojes que tenían figuras, o 'imágenes' sobre ellos" (Mensajes Selectos, pág. 368).

D. EVITEMOS LA ACTITUD EXTREMA DE:

1. Los que rechazan una reforma razonable

y

LOS DE MENTE AMPLIA

- se complacen a si mismos
- piensan primero en su apetito
- beben té, café y bebidas con cola
- aprecian poco los principios de salud
- comen entre comidas
- cenan tarde
- comilones de carne sin restricción
- tienen la actitud: "Qué hay de malo en eso?"

2. Los que no viven según la luz

y

LOS DE MENTE ESTRECHA

- siguen a otros sin saber por qué
- no investigan por si mismos.
- condenan y critican
- chiflados de ideas estrechas
- desequilibrados
- unilaterales
- detallistas melindrosos
- fanáticos

1. Los que rechazan una reforma razonable y los de mente amplia

Estos no emplean tiempo en buscar la verdad tan asequible. En consecuencia, no entienden la importancia de la salud y su relación con la salvación. La falta de conocimiento de la voluntad de Dios los hace descuidados sobre asuntos de importancia tan vital para su bienestar. Poco comprenden los resultados de largo alcance que sus hábitos equivocados tendrán en su vida diaria y el efecto sobre su vida espiritual.

2. Los que no siguen la luz de Dios y los de mente estrecha

Todos debieran aceptar la advertencia dada con referencia a los extremistas en estas categorías. No nos contentemos con seguir a otros. Investiguemos para saber qué es verdad y por qué lo es. Sólo de este modo será posible desarrollar fortaleza y propósito en cada fase de la vida.

La investigación personal nos librerá también del peligro del extremista de mente estrecha que se distingue por su información mal concebida, su intolerancia e impaciencia. También se identifica por su prejuicio, su actitud dominante y terca, su rigidez e invariabilidad. Es melindroso y se mortifica por cualquier pequeñez. Se preocupa mucho por trivialidades. Se sulfura por cosas que no tienen importancia.

E. CAMINANDO POR EL MEDIO DEL CAMINO

1. Evitar la indulgencia y la restricción

"Los que entienden debidamente las leyes de la salud y se dejan dirigir por los buenos principios, evitan los extremos, y no incurrir en la licencia ni en la restricción. Escogen su alimento no meramente para agradar al paladar, sino para reconstruir el cuerpo. Procuran conservar todas sus facultades en la mejor condición posible para prestar el mayor servicio a Dios y a los hombres. Saben someter su apetito a la razón y a la conciencia, y son recompensados con la salud del cuerpo y de la mente. Aunque no imponen sus opiniones a los demás ni los ofenden, su ejemplo es un testimonio en favor de los principios correctos. Estas personas ejercen una extensa influencia para el bien" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 233).

2. Evitar los extremos

"Los partidarios de la reforma pro salud, deben, sobre todos los demás, evitar cuidadosamente los extremos. El cuerpo debe tener suficiente nutrición. No podemos vivir del aire solamente; ni tampoco podemos conservar la salud a menos que tengamos alimentos nutritivos. La comida debe prepararse convenientemente, para que resulte sabrosa" (íd., pág. 243).

3. Comidas sabrosas y nutritivas

"Los alimentos deben ser preparados de modo que sean apetitosos y nutritivos. No debe despojárselos de lo que nuestro organismo necesita. Yo uso un poco de sal, y siempre lo he hecho, porque la sal, lejos de ser nociva, es indispensable para la sangre. Las legumbres debieran hacerse más agradables aderezándolas con un poco de leche o crema, o su equivalente" (íd., pág. 244).

4. Mejor errar del lado de la gente

"Si usted yerra, no lo haga alejándose de la gente tanto como sea posible, porque entonces cortará el hilo de su influencia y no podrá beneficiarlos. Lo mejor es errar en favor de la gente que en contra, porque entonces hay esperanza de que la gente le seguirá, pero no hay necesidad de errar, ni de un lado ni del otro" (íd., pág. 249).

5. El medio del camino

"No necesita arrojarse al agua ni al fuego, sino tomar el camino del medio, evitando todos los extremos. No dé la impresión de ser un administrador unilateral y desequilibrado. No se conforme con un régimen pobre y escaso. No permita que nadie le imponga un menú deficiente. Haga preparar sus alimentos en forma saludable y apetitosa; hágalos preparar en forma agradable, de modo que represente correctamente la reforma pro salud" (íd., pág. 249).

6. Procurar ser consistente

"Los que respresentan una verdad impopular, debieran por sobre todos los demás, tratar de ser consecuentes en su propia vida. No deben tratar de ver cuán diferentes pueden ser de los demás, sino cuánto pueden acercarse a aquellos sobre quienes desean influir, para que puedan ayudarles a subir al puesto que ellos mismos apetecen. Una actitud tal recomendará las verdades que ellos sostienen" (íd., pág. 229).

7. Ni estrecho ni engreído

"El que está dominado por el espíritu que animaba a Daniel, ni será estrecho ni orgulloso, sino que será firme y decidido en favor de lo recto. En todo su trato, ya sea con los hermanos o con otros, no se desviará de los buenos principios, mientras que al mismo tiempo no dejará de manifestar noble y cristiana paciencia" (íd., págs. 229,230).

8. Unidos con lo divino

"El conocimiento humano debe combinarse con la sabiduría divina y la misericordia de Dios. Ocultémonos en Cristo. Trabajemos con afán para alcanzar la elevada norma que Dios ha establecido para nosotros: transformación moral por el evangelio. Dios nos invita a avanzar por el camino recto, no sea que los cojos sean desviados del camino. Entonces Cristo estará satisfecho" (íd., pág. 248).

EL MEDIO DEL CAMINO

**Un equilibrio hacia todas
las enseñanzas de Dios – las de salud
y las espirituales; y la obediencia a las
leyes de la naturaleza así como
a la ley moral de Dios.**

Para mayor estudio:

El ministerio de curación, págs. 245 a 249.

Consejos sobre el régimen alimenticio, págs. 229 a 251.

Counsels on Health, págs. 153 a 161.

La Temperancia

Para aquellos cuyo blanco es vivir con Dios, ¡a temperancia es más que la mera abstinencia del tabaco y el alcohol. En el sentido bíblico, la temperancia concierne al hombre en su totalidad, al ser mental, espiritual y físico. Tiene que ver con cada punto de la vida, el hombre interior, sus pensamientos, su comida, su descanso, su trabajo, su recreación, en realidad, toda su vida.

Mientras mejor se entienda el mensaje de salud con relación a todo el mensaje, mayor será la comprensión de la temperancia. Las leyes de la salud requieren dominio propio. Sin disciplina será imposible obedecer con éxito la instrucción acerca de las leyes que rigen la vida. Por lo tanto, la temperancia es un factor importantísimo y vital en esta vida y en la preparación para la venidera.

A. EL QUE LUCHA, DE TODO SE ABSTIENE

1. Corintios 9:25 "Y todo aquel que lucha se disciplina en TODO".

"Debido a la entrada del pecado en el mundo, los pensamientos e ideas de los hombres se han pervertido, y Satanás ha logrado conducirlos a transgredir todas las leyes de la salud, de modo que generalmente viven en tal forma que apresuran su degeneración física por sus hábitos de comer, beber, vestir, dormir, trabajar, recrearse y pensar.

"Dios requiere que su pueblo sea consciente de su necesidad de reforma en estas cosas y de practicar activamente estricto dominio propio en todo lo que concierne a la preservación de la salud. El hombre no está en libertad de satisfacerse a sí mismo en el asunto del sano vivir; ha sido comprado por Dios, y está en la obligación de hacer todo lo que pueda para seguir las leyes de la salud y mantener su cuerpo y su mente en la mejor condición posible. El cristiano que está gobernado por el amor al Salvador, no permitirá que sus apetitos y pasiones lo dominen, sino que en todas las cosas aceptará el consejo de Dios para su vida mental, física y espiritual" (Comentario del SDA Bible Commentary, tomo 6, pág. 736).

1. La temperancia – según el Comentario Bíblico Adventista

"Literalmente, dominio propio. La palabra incluye mucho más que la abstinencia de las bebidas embriagantes. Significa moderación en todas las cosas, y completo dominio sobre cada pasión y apetito. Los excesos de toda clase quedan excluidos. Es posible ser intemperante aun en el trabajo para el Señor, al despreciar las leyes de la salud" (íd., pág. 982).

2. La temperancia – según el Espíritu de Profecía

"Los principios de la temperancia deben llevarse más allá del mero consumo de bebidas alcohólicas. El uso de alimentos estimulantes indigestos es a menudo igualmente perjudicial a la salud, y en muchos casos, siembra la semilla de la embriaguez. La verdadera temperancia nos enseña a abstenernos por completo de todo lo perjudicial, y a usar cuerdamente lo que es saludable. Pocos son los que comprenden debidamente la influencia que sus hábitos relativos a alimentación ejercen sobre su salud, su carácter, su utilidad en este mundo y su destino eterno. El apetito debe sujetarse siempre a las facultades morales e intelectuales. El cuerpo debe servir a la mente, y no la mente al cuerpo" (Patriarcas y profetas, pág. 605).

3. ¿Qué es la temperancia?

"La temperancia es dominio propio en la vida, es permitir sólo las actividades que sean para el mejor interés del cuerpo, la mente y el espíritu. Consiste en mantener el cuerpo, la mente y el alma en su mejor capacidad. Es la promoción y la conservación, en todo tiempo, de la función física máxima, para que las facultades intelectuales y religiosas sean de la más elevada calidad. Entonces, la temperancia consiste en guiar y amoldar nuestra vida mediante los principios cristianos.

"Temperancia es una de las palabras más comúnmente mal empleadas y abusadas del idioma. Se aplica a las actividades inmoderadas e indulgentes. Es el dogma de los fanáticos que ven sólo una fase de los muchos puntos fundamentales del sano vivir. Es asombrosa la variedad de conceptos que existen acerca de la temperancia. Algunos declaran que un ejemplo de temperancia es fumar con moderación y tomar bebidas alcohólicas sólo ocasionalmente. Otros dicen: 'No bebo, pero debo admitir que fumo mucho aunque sin ir al exceso'. Y también están los que se clasifican de verdaderos temperantes. Evitan el tabaco y el alcohol, pero consumen gran cantidad de bebidas cafeinadas. La mera abstención del tabaco, el alcohol y las bebidas cafeinadas no abarca todo lo que es temperancia.

"La temperancia es más que eso. Toca la puerta de toda actividad de la vida. Por ejemplo, no sólo nos pregunta qué comemos, sino por qué comemos eso. Investiga cuánto uno come, y cuándo come. Es el QUE, el CUANDO y el CUANTO de todo lo que hacemos. Está a nuestro lado veinticuatro horas al día. Es nuestro constante interrogador, demandando de la inteligencia que nos ha dado Dios las muchas y diversas preguntas: ¿Hemos hecho suficiente trabajo físico? ¿Estamos trabajando en exceso? ¿Tomamos suficientes ratos libres y de recreación? ¿Dedicamos suficiente tiempo a dormir? ¿Es nuestro alimento de alta calidad? ¿Es lo que necesitamos?

"La temperancia no sólo trata lo físico, sino penetra en las fases mentales y espirituales de la vida. Lo que pensamos y por qué lo pensamos. ¿Fortalecen o destruyen? Contempla los motivos de la vida, las fuerzas regentes del alma, y pregunta si estamos bien con Dios y los hombres, y si esos factores que controlan nuestra conducta debilitan o fortalecen nuestra vida física, mental y espiritual.

"Así como los diversos juegos, para disfrutarlos plenamente, tienen reglas que modifican y regulan las diferentes actividades de los jugadores; de la misma manera la temperancia es el sumo bien de esas reglas para regir nuestras muchas actividades, que obran para edificar en nosotros un templo del Espíritu Santo que está en nosotros, que tenemos de Dios, y que no somos nosotros.

"La verdadera temperancia es una dirección sistemática de todo pensamiento y acción, mediante una fuerte voluntad, dominada por el conocimiento y los ideales de los principios bíblicos fundamentales. Su propósito es alcanzar el mayor grado de eficiencia en cada expresión de la vida" (M. G. Hardinge, Medical Evangelism, pág. 13).

Las anteriores declaraciones acerca de lo que es la temperancia mueven a la reflexión y son desafiantes. Aparecen más nítidas cuando consideramos al hombre cuando Dios lo hizo, y dónde empezó la intemperancia.

B. ¿DONDE EMPEZO LA INTEMPERANCIA?

1. El hombre al principio

Génesis 1:26,27 Creado a la imagen de Dios.

Génesis 1:31 Creado perfecto.

Génesis 2:7 Se le dio la vida de Dios.

"El hombre salió de la mano de su Creador perfecto en su organismo y hermoso en su forma" (La temperancia, pág. 11).

"El hombre fue el acto culminante de la creación de Dios, hecho a la imagen de Dios, con el propósito de ser una copia fiel de Dios" (Idem).

"Adán era un ser noble dotado de una mente poderosa, de una voluntad en armonía con la voluntad de Dios, y de afectos que se centraban en el cielo. Su cuerpo no había recibido la herencia de ninguna enfermedad, y su alma llevaba el sello de la Divinidad" (Idem).

"Estaba delante de Dios en la fortaleza de la perfecta virilidad. Todos los órganos y facultades de su ser estaban desarrollados por igual, y equilibrados en forma armoniosa" (Idem).

2. El plan destructor maestro de Satanás

Génesis 3:1-5

La tentación de Eva:

- Un ataque al apetito.
- Un intento sutil de quebrar el dominio propio.

"Satanás fue el primer rebelde del universo, y desde su expulsión del cielo, siempre ha estado procurando que cada miembro de la familia humana apostate de Dios, así como él lo hizo. Trazó sus planes para arruinar al hombre, y mediante la indebida complacencia del apetito, lo indujo a transgredir los mandamientos de Dios. Tentó a Adán y a Eva para que comieran del fruto prohibido y así consiguió su caída y expulsión del Edén. Cuántos dicen: 'Si yo hubiera estado en el lugar de Adán, nunca habría transgredido en una prueba tan simple'. Pero tú, que te jactas así, tienes una gran oportunidad de mostrar tu fortaleza de propósito, tu fidelidad a los principios en la prueba. ¿Obedeces cada orden de Dios? ¿No ve Dios pecado en tu vida?"

"...Satanás se ha propuesto arruinar al hombre apartándolo de la lealtad a los mandamientos de Dios, y uno de sus métodos más efectivos es el de tentarlo a la complacencia del apetito pervertido" (id., págs. 242,243).

3. El fracaso del hombre

Génesis 3:6

Eva "tomó de su fruto, y comió; y Adán comió así como ella".

- Perdieron el dominio propio.
- Se rindieron a la tentación satánica.
- Ahí empezó la intemperancia.

"Mediante la tentación de satisfacer el apetito, Adán y Eva cayeron primero de su elevado, santo y feliz estado. Y mediante la misma tentación la raza ha llegado a debilitarse. Ha permitido que el apetito y la pasión ocuparan el trono y pusieran en sujeción a la razón y al Intelecto" (Testimonies, tomo 3, pág. 139).

Satanás "se alegró de que Adán y Eva en el Edén no pudieron resistir sus Insinuaciones cuando provocó su apetito. En la misma forma venció a los habitantes del mundo antiguo, mediante la complacencia del apetito sensual y de las pasiones corruptas. Mediante la complacencia del apetito habla vencido a los israelitas" (La temperancia, pág. 13).

4. La intemperancia, el arma destructora de Satanás

"Satanás reunió a los ángeles caídos para planear algunas maneras de hacer el mayor daño posible a la familia humana. Se hizo una propuesta tras otra, hasta que finalmente Satanás mismo ideó un plan. Tomaría el fruto de la vid, como también el trigo y otras cosas dadas por Dios como alimento, y las convertiría en venenos que arruinarían las facultades físicas, mentales y morales del hombre y subyugaran de tal forma los sentidos, que Satanás lograra el dominio completo. Bajo la influencia del licor los hombres serían llevados a cometer crímenes de toda clase. El mundo se corrompería mediante el apetito pervertido. Haciendo que los hombres tomaran alcohol, Satanás los degradaría cada vez más" (id., pág. 12).

"La intemperancia en todos sus aspectos entorpece los órganos perceptivos y debilita el poder nervioso del cerebro, de modo que el hombre no puede apreciar las cosas eternas, y las coloca al nivel de lo común. Las más elevadas facultades de la mente, designadas para elevados propósitos, quedan esclavizadas a las bajas pasiones. Si nuestros hábitos físicos no son correctos, nuestras facultades mentales y morales no pueden ser fuertes; porque existe una gran simpatía entre lo físico y lo moral" (Testimonies, tomo 3, págs. 50,51).

"Satanás se halla constantemente alerta para colocar por completo bajo su dominio a la raza humana. La forma más poderosa en que él hace presa del hombre es el apetito, que trata de estimular de toda manera posible "(Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 177).

"Satanás se regocija al ver cómo la familia humana se hunde cada vez más en el sufrimiento y la miseria. Sabe que las personas que tienen malos hábitos y cuerpos malsanos no pueden servir a Dios con tanto fervor, perseverancia y pureza como si estuvieran sanas. Un cuerpo enfermo afecta el cerebro. Con la mente servimos al Señor. La cabeza es la capital del cuerpo... Satanás triunfa en la funesta obra que realiza haciendo que la familia humana se complazca en hábitos que hacen que sus miembros se destruyan a si mismos y unos a otros. Por este medio despoja a Dios del servicio que le es debido" (La temperancia, pág. 14).

"Satanás sabe que no puede vencer al hombre a menos que domine su voluntad. Puede lograr esto engañando al hombre de tal forma que quiera cooperar con él en violar las leyes de la naturaleza en el beber, lo cual es transgresión de la ley de Dios" (id., pág. 15).

5. El efecto destructor de la intemperancia

"Satanás se acerca al hombre como se acercó a Cristo, con sus dominantes tentaciones de satisfacer el apetito. El conoce su poder para vencer al hombre en este punto. Venció a Adán y Eva en el Edén mediante el apetito, y ellos perdieron su feliz hogar. ¡Con cuánta acumulada desgracia y crimen llenó al mundo como consecuencia de la caída de Adán! Ciudades enteras han sido borradas de la faz de la tierra debido a los degradantes crímenes y repugnante iniquidad que las convirtieron en una mancha del universo.

"Por medio del apetito, Satanás controló la mente y el ser. Millares que podrían haber seguido viviendo, han bajado prematuramente a la tumba convertidos en una ruina física, mental y moral. Tenían buenas facultades, pero sacrificaron todo para satisfacer el apetito, que los condujo a poner las riendas sobre el cuello de la lujuria" (Testimonies, tomo 3, págs. 561,562).

"Muchos gimen bajo la carga de enfermedades debido a actos erróneos en el comer y beber que hacen violencia a las leyes de la vida y la salud. Están debilitando sus órganos digestivos al complacer el apetito pervertido. El poder de la constitución humana para resistir los abusos que se le imponen es maravilloso; pero el persistente hábito erróneo de beber y comer en exceso debilita toda función del cuerpo. Por la complacencia del apetito pervertido y la pasión aun los cristianos profesos perjudican a la naturaleza en su obra, y disminuyen el poder físico, mental y moral" (La temperancia, págs. 15,16).

"La Intemperancia en el comer y el beber y la complacencia de las bajas pasiones han entorpecido los más delicados resortes mentales.... Los que se permiten a si mismos convertirse en esclavos de un apetito de glotonería, a menudo van más lejos, y se rebajan complaciendo sus pasiones corrompidas, las cuales se han excitado por la intemperancia en el comer y beber. Dan rienda suelta a sus pasiones degradantes hasta que la salud y el intelecto sufren grandemente. Sus facultades de raciocinio están, en gran medida, destruidas por los malos hábitos" (id., págs. 16,17).

C. LA TEMPERANCIA ES ESENCIAL PARA LA RESTAURACION

1. Jesús practicó la temperancia

Mateo 4: 1-4, 11 La victoria de Cristo sobre el apetito es el ejemplo perfecto de la práctica de la temperancia.

* Temperancia posible a través de Cristo

* El preparó el camino para sus seguidores de todas las edades.

"Cristo sabía que para poder llevar a cabo con éxito el plan de salvación, debía comenzar la obra de redimir al hombre precisamente donde comenzó la ruina. Adán cayó en el terreno del apetito" (La temperancia, págs. 18 y 19).

"Su primera prueba fue en el mismo punto donde Adán cayera. Mediante la tentación dirigida al apetito Satanás había vencido a gran parte de la raza humana, y su éxito le había hecho pensar que el domi-

nio de este planeta caído estaba en sus manos. Pero en Cristo halló a alguien que podía resistirle, y dejó el campo de batalla como un enemigo vencido" (La temperancia, pág. 19).

"Satanás fue derrotado en su intento de vencer a Cristo en el terreno del apetito. Y allí en el desierto, Cristo alcanzó una victoria en favor de la raza humana en el terreno del apetito haciendo posible que en su nombre, en toda ocasión futura, el hombre pudiese vencer la fuerza del apetito para su propio provecho" (La temperancia, pág. 19).

2. La temperancia, una responsabilidad personal

1 Corintios 9: 27 "sino que golpeo mi cuerpo, y lo pongo en servidumbre"

"Si los cristianos mantienen su cuerpo en sujeción y ponen todos sus apetitos y pasiones bajo el control de la conciencia iluminada, sintiéndolo como un deber por el que están obligados con Dios y con sus vecinos a obedecer las leyes que gobiernan la salud y la vida, tendrán la bendición del vigor mental y físico. Tendrán fuerza moral para comprometerse en la guerra contra Satanás; y en nombre de Aquel que conquistó el apetito a su favor, pueden ser más que vencedores por cuenta propia. Esta guerra está abierta a todos aquellos que quieran alistarse en ella (Testimonies, Vol. 4, págs. 35, 36).

"En todos los asuntos de esta vida, la temperancia debe ser enseñada y practicada. La temperancia en el comer, en el beber, en el dormir y en el vestir, es uno de los grandes principios de la vida religiosa... Nada que tenga que ver con la salud del agente humano debe ser mirado con indiferencia. Nuestro bienestar eterno depende del uso que hagamos durante esta vida de nuestro tiempo, fuerza e influencia" (Testimonies, Vol. 6, pág. 375:3).

3. El dominio propio

"El gran propósito por el cual Jesús soportó el largo ayuno en el desierto fue para enseñarnos la necesidad de la abnegación y la temperancia. Esta obra debe empezar en nuestra mesa, y debiera cumplirse estrictamente en todos los intereses de la vida. El Redentor del mundo vino del cielo para ayudar al hombre en su debilidad, para que con el poder que vino a traerle, llegase a ser fuerte para vencer el apetito y la pasión, y pudiera ser victorioso en todo punto" (Testimonies, tomo 3, pág. 488).

"Nuestra única esperanza de recuperar el Edén es por medio de un firme dominio propio. Si el apetito pervertido tenía un poder tan grande sobre la humanidad que, a fin de quebrantar su dominio, el divino Hijo de Dios hubo de soportar un ayuno de casi seis semanas en favor del hombre, ¡qué obra está delante del cristiano! Sin embargo, por grande que sea la lucha, éste puede vencer. Con la ayuda del poder divino que soportó las más fieras tentaciones que Satanás pudo inventar, él también puede ser completamente victorioso en su guerra contra el mal, y finalmente podrá llevar la corona de victoria en el reino de Dios" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 198).

"El cuerpo es un medio muy importante de desarrollar la mente y el alma para la edificación del carácter. De ahí que el adversario de las almas encauce sus tentaciones para debilitar y degradar las facultades físicas. El éxito que obtiene en ello significa con frecuencia la entrega de todo el ser al mal. A menos que las tendencias de la naturaleza física estén dominadas por un poder superior, obrarán con certidumbre ruina y muerte. El cuerpo debe ser puesto en sujeción a las facultades superiores del ser. Las pasiones deben ser controladas por la voluntad, que debe estar a su vez bajo el control de Dios. La facultad regía de la razón, santificada por la gracia divina, debe regir la vida. El poder intelectual, el vigor físico y la longevidad dependen de leyes inmutables. Mediante la obediencia a esas leyes, el hombre puede ser vencedor de sí mismo, vencedor de sus propias inclinaciones, vencedor de principados y potestades, de los 'gobernadores de estas tinieblas' y de las 'malicias espirituales en los aires' "(Profetas y reyes, pág. 359).

Para mayor estudio:

La temperancia, págs. 11 a 20 y 121 a 150

La educación, págs. 198 a 202.

Preceptos del Sano Vivir

El cuidado de la salud es un sagrado deber. Cada miembro de la iglesia debiera considerar de primera importancia la necesidad de investigar el conocimiento sobre salud que Dios ha dado a la iglesia. Esas enseñanzas conciernen vitalmente a su preparación personal para la vida venidera. En vista de esto, ninguno cuyo objetivo sea el cielo puede descuidar los asuntos de la salud.

Se nos promete: "Cuando de nuestra parte hacemos todo lo que está en nuestro poder, entonces podemos esperar que sigan los benditos resultados, y podemos pedir a Dios con fe que bendiga nuestros esfuerzos para la conservación de la salud" (Counsels on Health, pág. 59).

A. LOS OCHO REMEDIOS NATURALES

Necesitamos llegar a conocer bien estos ocho remedios:

- Aire puro
- Ejercicio
- Sol
- Régimen debido
- Abstinencia
- Empleo del agua
- Descanso
- Confianza en el poder divino

(Ministerio de curación, pág. 89).

Estos remedios son también agentes que, debidamente empleados, prevendrán la enfermedad. El estudio que sigue a continuación es necesariamente limitado. Su propósito es estimular la investigación en busca de mayor conocimiento en mayor volumen y profundidad. A lo que seguirá una rica recompensa personal, con su consecuente beneficio para otros al compartir ese conocimiento.

B. AIRE PURO

1. La más preciosa bendición celestial

"Todos deben considerar la luz y el aire como las bendiciones más preciadas del cielo. No deberían cerrar la puerta a esas bendiciones como si fuesen enemigos" (Mensajes selectos, tomo 2, pág. 528).

2. La influencia del aire fresco

"Aire, aire, la preciosa dádiva del cielo, que todos pueden tener, será una bendición para vosotros, con su vigorizante influencia, si no le rehusáis la entrada. Dadle la bienvenida, cultivad el amor hacia él, y será un precioso calmante de los nervios. El aire debe estar en constante circulación para mantenerlo puro. El aire puro y fresco hará circular la sangre, mientras que a la vez, su influencia se sentirá decididamente sobre la mente, impartiendo sosiego y serenidad. Excita el apetito, permite una digestión más perfecta e induce a un dulce y profundo sueño (Testimonies, tomo 1, pág. 702).

3. Dependemos más del aire que del alimento

"Los que se acostumbran a realizar el debido ejercicio al aire libre, tendrán generalmente una buena y vigorosa circulación. Dependemos más del aire que respiramos que del alimento que comemos" (id., tomo 2, pág. 526).

4. Limpia y vitaliza la sangre

"Para tener buena salud, debemos tener buena sangre, pues la sangre es la corriente de la vida. Re-para los desgastes y nutre el cuerpo. Provista de los elementos convenientes y purificada y vitalizada por el contacto con el aire puro, da vida y vigor a todas partes del organismo. Cuanto más perfecta sea la circulación, mejor cumplida quedará aquella función" (El Ministerio de Curación, pág. 206).

5. El aire puro tiene vida y salud

"Al hacer ejercicio al aire libre, empezará la restauración en el cuerpo, la mente y el alma. La vida al aire libre, fuera de las congestionadas ciudades, restaura la salud. El aire puro tiene en sí salud y vida. Inspirarlo produce un vigorizante efecto sobre todo el sistema" (Medical Ministry, pág. 232).

6. Los pulmones necesitan aire

"Los dormitorios deberían ser amplios, y estar dispuestos de tal modo que permitan que el aire circule por ellos durante el día y la noche. Los que han excluido el aire de sus dormitorios deberían comenzar a cambiar inmediatamente su proceder. Deberían permitir la entrada del aire gradualmente, y aumentar su circulación hasta que puedan soportarlo en invierno y en verano, sin peligro de resfriarse. Se necesita aire puro para mantener la salud de los pulmones" (Mensajes selectos, tomo 2, pág. 528).

7. Respiración honda de aire puro

"Para tener buena sangre, debemos respirar bien. Las inspiraciones hondas y completas de aire puro, que llenan los pulmones de oxígeno, purifican la sangre, le dan brillante coloración, y la impulsan, como corriente de vida, por todas partes del cuerpo. La buena respiración calma los nervios, estimula el apetito, hace más perfecta la digestión, y produce sueño sano y reparador" (El ministerio de curación, págs. 206,207).

B. LA LUZ DEL SOL

1. Abundancia de luz solar

"En la construcción de casas es de gran importancia asegurar completa ventilación y mucho sol. Haya circulación de aire y mucha luz en cada pieza de la casa. Los dormitorios deben estar dispuestos de tal modo que el aire circule por ellos día y noche. Ningún cuarto es adecuado para servir de dormitorio a menos que pueda abrirse de par en par cada día para dar acceso al aire y a la luz del sol" (El ministerio de curación, pág. 208).

2. Poder vital del sol y el aire

"Que Dios nos ayude a hacer lo máximo para utilizar el poder dador de vida de la luz del sol y del aire libre. Cuando seguimos de cerca el plan de Dios en la obra de nuestro sanatorio, los recursos de la naturaleza serán apreciados" (Testimonies, tomo 7, pág. 79).

"La naturaleza es el médico divino. El aire puro, la alegre luz del sol, los hermosos árboles y flores, los huertos y viñedos, y el ejercicio al aire libre en ese ambiente, son salutíferos, el elixir de la vida" (íd., tomo 7, págs. 76,77).

3. Esencial para estar libres de enfermedad

"La limpieza perfecta, la abundancia de sol, la cuidadosa atención a las condiciones sanitarias de todo detalle de la vida doméstica, son esenciales para librarse de las enfermedades, y alegrar y vigorizar a los que viven en la casa" (El ministerio de curación, pág. 210).

C. LA ABSTINENCIA - LA MODERACION

1. Da vigor mental y moral

"La abstinencia en el régimen alimenticio, y el dominio de todas las pasiones, preservará el intelecto y dará vigor mental y moral, capacitando a los hombres a colocar sus propensiones bajo el control de las facultades superiores, y a discernir entre lo correcto y lo malo, entre lo sagrado y lo común" (Testimonies, tomo 3, Pág. 491).

2. Ayuda a dominar las pasiones

"La moderación en el comer se recompensa con vigor mental y moral, y también ayuda a refrenar las pasiones. El exceso en el comer es particularmente perjudicial para los de temperamento lerdo. Los tales deben comer con frugalidad y hacer mucho ejercicio físico. Hay hombres y mujeres de excelentes aptitudes naturales que por no dominar sus apetitos no realizan la mitad de aquello de que son capaces" (El ministerio de curación, págs. 237,238).

3. Una senda a la salud

"Muchas veces el seguir durante algunos días una dieta de frutas ha proporcionado gran alivio a personas que trabajan intelectualmente; y un corto periodo de completa abstinencia, seguido de un régimen alimenticio sencillo y moderado, ha restablecido el enfermo por el solo esfuerzo de la naturaleza. Un régimen de abstinencia por uno o dos meses convencerá a muchos pacientes de que la sobriedad favorece la salud" (íd., pág. 180).

4. Principios guías en el comer

a) *No comer fuera de hora*

"Otro mal grave es el de comer a deshoras, como por ejemplo después de un ejercicio violento y excesivo, o cuando se siente uno extenuado o acalorado. Inmediatamente después de haber comido, el organismo gasta un gran caudal de energía nerviosa; y cuando la mente o el cuerpo están muy recargados inmediatamente antes o después de la comida, la digestión queda entorpecida. Cuando se siente uno agitado, inquieto o apurado, es mejor no comer hasta no haber obtenido descanso o sosiego" (íd., pág. 235).

"Siempre que podamos, deberíamos evitar el comer apresuradamente. Cuanto más breve es el tiempo de que se dispone, menos se debe comer. Es mejor omitir una comida, que comer sin masticar debidamente. (La Educación, pág. 201)

b) *No mucha variedad*

"No tengáis una gran variedad en la misma comida. Tres o cuatro platos son suficientes. En la próxima comida podéis tener un cambio. La cocinera debe aguzar su ingenio para variar los platos que prepara para la mesa, y el estómago no debe ser obligado a tomar la misma clase de alimentos comida tras comida" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 130).

c) *Debida combinación de alimentos*

"Las combinaciones impropias de alimentos crean perturbaciones; se inicia la fermentación; la sangre queda contaminada y el cerebro se confunde.

"El hábito de comer en exceso, o de comer demasiadas clases de alimentos en una comida, causa con frecuencia dispepsia. Se ocasiona así un grave daño a los delicados órganos digestivos. El estómago protesta en vano y suplica al cerebro que razone de causa a efecto. La excesiva cantidad de alimento ingerido o la combinación impropia, hacen su obra perjudicial. En vano dan su advertencia las prevenciones desagradables. El sufrimiento es la consecuencia. La enfermedad reemplaza a la salud" (íd., pág. 131).

d) Número de comidas en el día

"El estómago requiere atención cuidadosa. No debe mantenerse en funcionamiento continuo. Désele a este órgano tan maltratado y del cual tanto se ha abusado algo de paz y descanso. Una vez que el estómago ha hecho el trabajo de una comida, no se le imponga más labor antes que haya tenido oportunidad de descansar y antes que la naturaleza haya provisto suficiente jugo gástrico para poder absorber más comida. Debieran transcurrir por lo menos cinco horas entre dos comidas, y debiéramos recordar que si se quiere realizar una prueba, se comprobará que dos comidas resultan más saludables que tres" (íd., pág. 205).

e) Dos comidas por día

"La mayoría de la gente disfrutará de mejor salud si sigue el régimen de dos comidas por día en lugar de tres; otros, dentro de sus circunstancias, pueden exigir comida a la hora de la cena; pero esta comida debe ser muy liviana. Nadie debe ser criterio para todos, ni pretender que cada uno obre como él,, (íd., pág. 209).

"Yo como sólo dos comidas por día. Pero no creo que el número de comidas debe servir de prueba. Si hay quienes se sienten mejor de salud cuando comen tres comidas, es su privilegio hacerlo. Por mi parte como solamente dos comidas al día. He practicado este sistema de dos comidas diarias durante treinta y cinco años" (íd., pág. 211).

f) Un desayuno abundante

"Es costumbre y disposición de la sociedad que se ingiera un desayuno liviano. Pero ésta no es la mejor manera de tratar el estómago. A la hora del desayuno, el estómago se encuentra en mejor condición para recibir una mayor cantidad de alimento que en la segunda o tercera comida del día. Es erróneo el hábito de comer livianamente para el desayuno y más abundantemente al almuerzo. Hágase del desayuno la comida más sustancial del día" (íd., pág. 205).

g) El estómago necesita descanso

"El estómago debe tener períodos regulares de trabajo y descanso; por esto el comer irregularmente y entre las horas de comida, constituye una violación muy perniciosa de las leyes de la salud. El estómago puede recobrar su salud gradualmente si se practican hábitos regulares y si se ingiere alimento apropiado" (íd., pág. 208).

h) Descanso de cinco horas

"Después que se ha ingerido la comida regular debe dejarse que el estómago descanse cinco horas. Ni una partícula de comida debe ser introducida en el estómago hasta la siguiente comida. En este intervalo el estómago efectuará su trabajo y estará entonces en condición de recibir más alimento" (íd., pág. 212).

i) Regularidad en las comidas

"La regularidad en las comidas es de vital importancia. Debe haber una hora señalada para cada comida, y entonces cada cual debe comer lo que su organismo requiere, y no ingerir más alimento hasta la comida siguiente. Son muchos los que comen a intervalos desiguales y entre comidas, cuando el organismo no necesita comida, porque no tienen suficiente fuerza de voluntad para resistir sus inclinaciones" (El ministerio de curación, págs. 233,234).

"Tres comidas por día y nada entre ellas, ni siquiera una manzana, debe ser el limite absoluto. Los que van más lejos violan las leyes de la naturaleza y sufrirán la penalidad" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 216).

j) Variedad de las comidas

"Las comidas deben ser variadas. Los mismos manjares, preparados del mismo modo, no deben figurar en la mesa, comida tras comida y día tras día. Las comidas se ingieren con mayor gusto y aprovechan mucho más cuando los manjares son variados" (El ministerio de curación, págs. 230,231).

k) Ni muy caliente ni muy frío

"Los manjares no deben ingerirse muy calientes ni muy fríos. Si la comida está fría, la fuerza vital del estómago se distrae en parte para calentarnos antes que pueda digerirlos. Por el mismo motivo las bebidas frías son perjudiciales, a la par que el consumo de bebidas calientes resulta debilitante" (íd., pág. 235).

l) Beber con las comidas

"En realidad, cuanto más líquido se toma en las comidas, más difícil es la digestión, pues el líquido debe quedar absorbido antes de que pueda empezar la digestión" (Idem).

m) El empleo de sal

"Evítese el uso de mucha sal y el de encurtidos y especias. Consúmase mucha fruta, y desaparecerá en gran parte la irritación que incita a beber mucho en la comida" (Idem).

5. El comer en exceso

a) Influencia sobre el estómago

"¿Y qué influencia tiene el exceso de comer sobre el estómago? Llega a debilitarse. Los órganos digestivos se debilitan, y la enfermedad con todo su tren de males es el resultado. Si las personas han estado enfermas antes, con eso aumentan sus dificultades, y menoscaban su vitalidad en cada día de su vida. Demandan de sus poderes vitales una acción innecesaria para digerir el alimento que colocan en su estómago" (Testimonies, tomo 2, pág. 364).

b) Efectos físicos

"A menudo esta intemperancia se manifiesta en el acto, en forma de dolor de cabeza, indigestión y cólicos. Se ha puesto una carga en el estómago de la cual éste no se puede hacer cargo, y sobreviene una sensación de opresión. La cabeza está confundida, el estómago está en rebelión. Pero estos resultados no siempre siguen al comer en exceso. En algunos casos el estómago se paraliza. No se siente ninguna sensación dolorosa, pero los órganos de la digestión pierden su fuerza vital. El fundamento de la maquinaria humana resulta gradualmente minado, y la vida se hace muy desagradable" (Consejos sobre el régimen alimenticio, págs. 119,120).

c) Es peor que trabajar en exceso

"Comer en exceso, aun de la clase más sencilla de alimentos, embota los delicados nervios del cerebro, y debilita su vitalidad. El comer en exceso tiene un efecto peor sobre el organismo que trabajar en exceso. Las energías del alma se abaten con mayor eficacia por el comer intemperante que por el trabajo intemperante" (íd., pág. 121).

d) Una carga para el hígado

"Los órganos digestivos nunca deben ser cargados con una cantidad o calidad de alimentos cuya incorporación en el sistema abruma el organismo. Todo lo que se lleva al estómago por encima de lo que el sistema humano puede usar para convertirlo en buena sangre, traba la maquinaria; porque no puede

traducirse ni en carne ni en sangre, y su presencia sobrecarga al hígado, y produce una condición mórbida en el organismo" (Idem).

e) No nutre más

"El organismo recibe menos nutrición de una cantidad demasiado grande de alimento, aun de la debida calidad, que de una cantidad moderada tomada a intervalos regulares" (Idem).

"Es posible comer inmoderadamente, aun de alimentos saludables. No hay que inferir que por haber descartado los artículos dañinos del régimen, uno pueda comer todo lo que quiera. Comer en exceso, no importa la calidad de los alimentos, entorpece la maquinaria viviente, y así obstruye su trabajo" (Counsels on Health, pág. 119).

f) El exceso de alimentos se descompone

"Casi todos los miembros de la familia humana comen más de lo que su organismo necesita. Este exceso se corrompe y se convierte en una masa pútrida... Si se coloca en el estómago más alimento del que necesita la maquinaria humana - aunque sea de naturaleza sencilla - este excedente se convierte en una carga. El organismo hace esfuerzos desesperados para deshacerse de él, y este trabajo extra produce una sensación de fatiga. Algunos que están continuamente comiendo, a esta sensación de cansancio y depresión, la llaman hambre, pero ella es causada por la sobrecarga de los órganos digestivos" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 156).

g) Comer demasiado, o con demasiada frecuencia

"Los que comen y trabajan intemperante e irracionalmente, hablan y actúan irracionalmente. No es necesario beber bebidas alcohólicas para ser intemperante. El pecado de intemperancia en el comer - comer con mucha frecuencia, demasiado, y de abundante y malsano alimento - destruye la acción saludable de los órganos digestivos, afecta el cerebro, y pervierte el juicio, perturbando el pensamiento y la acción saludable, racional y tranquila" (La temperancia, pág. 122).

h) Debilita la visión espiritual

"El que se complace en comer libremente, y sobrecarga los órganos digestivos hasta el punto de incapacitarlos para digerir adecuadamente el alimento, también es un hombre intemperante, y encontrará que le es imposible discernir claramente las cosas espirituales" (id., pág. 143).

6. El apetito

a) El apetito no se hereda

"El apetito no se hereda, se cultiva. Se forma por la experiencia pasada, basada en el gusto, el olor y la apariencia visual del alimento. El hambre es un mecanismo heredado, que se hace sentir automáticamente, y que no se modifica por la experiencia pasada. El hambre demanda alimento; en cambio el apetito pide tipos específicos de alimentos. Cuando el individuo está motivado por el hambre, debe comer; cuando está motivado por el apetito, quiere comer. Así, el apetito pervertido y perjudicado debe ser suprimido y dominado por la educación y la fuerza de la voluntad, para alcanzar un régimen alimenticio óptimo y buena salud" (M. G. Hardinge, Medical Evangelism, pág. 90).

b) No comer sólo para satisfacer el apetito

"Error grave es comer tan sólo para agradar el paladar; pero la calidad de los comestibles o el modo de prepararlos no es indiferente. Si el alimento no se come con gusto, no nutrirá tan bien el organismo. La comida debe escogerse cuidadosamente y prepararse con inteligencia y habilidad" (El ministerio de curación, pág. 231).

c) Ejemplo de Cristo de dominio propio

"De todas las lecciones que se desprenden de la primera gran tentación de nuestro Señor, ninguna es más importante que la relacionada con el dominio propio de los apetitos y pasiones. En todas las edades, las tentaciones atrayentes para la naturaleza física han sido las más eficaces para corromper y degradar a la humanidad. Mediante la intemperancia, Satanás obra para destruir las facultades mentales y morales que Dios dio al hombre como un don inapreciable. Así viene a ser imposible para los hombres apreciar las cosas de valor eterno. Mediante la complacencia de los sentidos, Satanás trata de borrar del alma todo vestigio de la semejanza divina" (El Deseado de todas las gentes, pág. 97).

d) Mediante el apetito Satanás controla le mente

"Por medio del apetito, Satanás gobierna la mente y el ser entero. Millares que podrían haber vivido, han ido a la tumba como náufragos físicos, mentales y moral es, porque sacrificaron todas sus facultades en la complacencia del apetito" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 198).

e) Mantengamos el apetito bajo el dominio de la mente

"Fijaos con cuidado en vuestra alimentación. Estudiad las causas y sus efectos. Cultivad el dominio propio. Someted vuestros apetitos a la razón. No maltratéis vuestro estómago recargándolo de alimento; pero no os privéis tampoco de la comida sana y sabrosa que necesitáis para conservar la salud" (El ministerio de curación, pág. 248).

f) Cultivad el dominio propio

"Nunca defraudéis al estómago negándole lo que la salud demanda, y nunca abuséis de él echando sobre él cargas que no debiera llevar. Cultivad el dominio propio. Refrenad vuestro apetito; mantenedlo bajo el control de la razón" (Counsels on Health, pág. 156).

D. EL DESCANSO

Marcos 6:31 "Venid vosotros aparte...y descansad un poco".

Cristo sentó el ejemplo y enseñó el efecto benéfico del descanso.

1. El descanso es un remedio

"Algunos enferman por exceso de trabajo. Para los tales, el descanso, la tranquilidad, y una dieta sobria son esenciales para la restauración de la salud. Los de cerebro cansado y de nervios deprimidos a causa de un trabajo sedentario continuo, se verán muy beneficiados por una temporada en el campo, donde lleven una vida sencilla y libre de cuidados, cerca de la naturaleza. Vagar por los campos y bosques, juntando flores y oyendo el canto de las aves, resultará más eficaz para su restablecimiento que cualquier otra cosa" (El ministerio de curación, págs. 180,181).

2. El tiempo para descansar

"Es necesario ejercer cuidado en lo que respecta a las horas destinadas al sueño y al trabajo. Debemos tener plazos de descanso, otros de recreación, y otros para la vida contemplativa... Los principios de la temperancia tienen más alcance de lo que muchos piensan" (El hogar adventista, pág. 448).

"Los que se ocupan en constante labor mental, sea en el estudio o la predicación, necesitan descanso y cambio" (Counsels on Health, págs. 563-564).

3. El descanso sin sueño

"El descanso sin dormir vence la fatiga y restaura las energías del cuerpo, si la persona se relaja todo lo que puede. Podemos acostumbrarnos a esa relajación hasta un grado considerable, y uno puede relajarse mejor acostado en una cama o un sofá que sentado en una silla" (M. G. Hardinge, Medical Evangelism pág. 68).

4. El descanso sabático

Exodo 20:8-11 La provisión divina para el descanso del hombre.

a) *Propósito del descanso sabático*

"Además de descansar el séptimo día, Dios lo santificó; es decir, lo escogió y apartó como día de descanso para el hombre. Siguiendo el ejemplo del Creador, el hombre había de reposar durante este sagrado día, para que, mientras contemplara los cielos y la tierra, pudiese reflexionar sobre la grandiosa obra de la creación de Dios; y para que, mientras mirara las evidencias de la sabiduría y bondad de Dios, su corazón se llenase de amor y reverencia hacia su Creador.

"Dios vio que el sábado era esencial para el hombre, aun en el paraíso. Necesitaba dejar a un lado sus propios intereses y actividades durante un día de cada siete para poder contemplar más de lleno las obras de Dios y meditar en su poder y bondad" (Patriarcas y Profetas, págs. 28,29).

"Dios puso aparte el séptimo día como período de descanso para el hombre, para bien del hombre tanto como para su propia gloria. Vio que las necesidades del hombre requerían que durante un día descansase del trabajo y cuidado, que su salud y vida peligrarían sin un periodo de reposo del trabajo y la ansiedad de los seis días" (Joyas de los Testimonios, tomo 1, pág. 175).

5. Relajación, descanso y sueño

La relajación, el descanso y el sueño son todos miembros de la misma familia y son importantes factores en la vida sana. Los siguientes puntos acerca de la relajación y el descanso son del libro Medical Evangelism (Evangelismo médico), por M. G. Hardinge, páginas 59 y 60:

- a. EL promedio de los individuos vive en un estado de casi continua tensión, por lo que necesitan períodos de relajación y descanso durante el día.
- b. La completa relajación no deja ningún residuo de tensión, e indica una mínima actividad mental.
- c. El estado de hipertensión perjudica la eficiencia y la salud del individuo.
- d. Conviene practicar la relajación para mejorar el rendimiento y conservar la energía nerviosa y física.
- e. Toda actividad mental tiene su contraparte en tensión muscular; por lo tanto, para la relajación completa, debe cesar todo proceso mental.
- f. A su vez, la completa relajación muscular ayuda a disminuir la actividad mental.
- g. El grado de relajación determina el grado de descanso.
- h. El hábito de relajación se puede y se debiera adquirir, y sus benéficos efectos se verán en la eficiencia del trabajo, y en la prevención y cura de cierto tipo de enfermedades".

"Todavía no se ha encontrado ninguna explicación totalmente satisfactoria del sueño. Es un proceso fundamental de la vida, que en su sabiduría Dios ha hecho esencial. Es un periodo en el cual cesa la actividad consciente, y cuando el sueño es profundo, hay completa cesación del pensamiento y una disminución de las actividades físicas, de las sensaciones y los sentimientos. No se ha encontrado sustituto del sueño. Si se descuida demandará la atención..."

"Parece que para algunos, apenas cinco o seis horas de sueño son suficientes, mientras que otros necesitan nueve o diez horas. Ocho horas de sueño cada veinticuatro horas parece una excelente norma

para los adultos. Naturalmente, los bebés y los niños debieran tener más horas de sueño, y en condiciones ideales dormirán tanto como lo demande su necesidad. Tanto en el niño como en el adulto, la irritabilidad, la indisposición, la impaciencia y la inquietud son señales de fatiga y de inexpresado clamor por dormir"

6. Recomendaciones acerca del sueño

- a. Tómese tanto sueño como sea necesario para sentirse bien.
- b. La calidad del sueño es más importante que la duración. El sueño es más benéfico:
 - si el individuo está tranquilo al retirarse a dormir
 - si se acuesta con el estómago vacío
 - si duerme cuando la temperatura del cuerpo está más baja, y
 - si hay el mínimo de disturbios ambientales.
- c. Los movimientos durante el sueño son normales, aun durante el sueño profundo. Sin embargo, demasiado movimientos indica inquietud.
- d. Las drogas para dormir se debieran evitar.
- e. Se debieran seguir los principios del correcto vivir para obtener del sueño el mayor descanso.
- f. Se ha dicho bien que uno debiera dormir, no porque esté preocupado, sino para evitar la fatiga" (M. G. Hardinge, Medical Evangelism, pág. 63).

7. El sueño vigoriza y repara el cuerpo

"El sueño, el dulce reparador de la naturaleza, vigoriza el cuerpo cansado, y lo prepara para los deberes del día siguiente" (Testimonies, tomo 1, pág. 395).

"No se debería pasar por alto la importancia de la regularidad de las horas para comer y dormir. Puesto que la obra de reparar el cuerpo se efectúa durante las horas de descanso, es esencial, especialmente para los jóvenes, que el sueño sea metódico y abundante" (La educación, pág. 201).

"Tomad suficiente tiempo para dormir. Los que duermen dan a la naturaleza tiempo para que restaure y repare los cansadores desechos del organismo" (Medical Evangelism, pág. 80).

E. EL EJERCICIO

Génesis 2:15 "Para que lo labrara y lo guardase".

El modelo ideal de provechoso ejercicio y de aptitud física se encuentra en el principio, cuando Dios colocó al hombre en el jardín del Edén para que lo guardara y lo labrara.

"A Adán fue dada la obra de cuidar el jardín. El Creador sabía que Adán no podía ser feliz sin ocupación. La belleza del huerto le deleitaba, pero eso no bastaba. *Debiera tener trabajo que diera ejercicio a los admirables órganos de su cuerpo.* Si la dicha hubiese consistido en estar sin hacer nada, el hombre, en su estado de inocencia, habría sido dejado sin ocupación. Pero el que creó al hombre sabía qué le convenía para ser feliz; y tan pronto como lo creó le asignó su trabajo" (El hogar adventista, pág. 23).

1. El ejemplo de Cristo

"La vida de Jesús rebosaba de laboriosidad, y él hacia ejercicio al cumplir sus variadas tareas en armonía con el desarrollo de su fuerza física. Al hacer el trabajo que le era asignado, no tenía tiempo para dedicarse a diversiones excitantes e inútiles. No participaba en cosas que hubieran envenenado su moralidad y rebajado su tono físico, sino que se adiestró en el trabajo útil, y esto hasta poder soportar duras pruebas" (íd., págs. 459,460).

2. Un agente curativo

"Cuando los inválidos no tienen nada en que ocupar su tiempo y atención, concentran sus pensamientos en sí mismos y se vuelven morbosos e irritables. Muchas veces se espacian en lo mal que se sienten, hasta figurarse que están mucho peor de lo que están y creer que no pueden hacer absolutamente nada.

"En todos estos casos un ejercicio físico bien dirigido resultaría un remedio eficaz. En algunos casos es indispensable para la recuperación de la salud. La voluntad acompaña al trabajo manual; y lo que necesitan esos inválidos es que se les despierte la voluntad. Cuando la voluntad duerme, la imaginación se vuelve anormal y se hace imposible resistir la enfermedad" (El ministerio de curación, pág. 183).

3. Esencial para la buena circulación

"La principal razón, si no la única, por la cual muchos se vuelven inválidos es que la sangre no circula libremente, y los cambios en el fluido vital necesarios para la vida y la salud, no se realizan. No han dado ejercicio a su cuerpo, ni alimento a sus pulmones, que es el aire puro; por lo tanto, es imposible que la sangre se vitalice, y sigue su curso perezosamente a través del sistema. Cuanto más ejercicio realizamos, mejor será la circulación de la sangre. Más gente muere por falta de ejercicio que por el excesivo cansancio, muchísimos más se herrumbren que los que se gastan" (Testimonies, tomo 2, págs. 525,526).

4. Esencial para tener vigor físico y mental

"El tiempo pasado en ejercicio físico no es perdido.. Un ejercicio proporcionado a todos los órganos y facultades del cuerpo es esencial para el mejor trabajo de cada uno. Cuando el cerebro está recargado, en tanto que los demás órganos de la maquinaria viviente se hallan inactivos, hay una pérdida de fuerza física y mental. El sistema físico es despojado de su saludable tono, la mente pierde su frescura y vigor, y una excitabilidad morbosa es la consecuencia" (El hogar adventista, pág. 448).

"Cuando la mente de los ministros, maestros y estudiantes está continuamente excitada por el estudio, y se permite que el cuerpo quede inactivo, los nervios de las emociones son recargados, mientras que los nervios de la actividad quedan inactivos. Cuando el desgaste se halla todo sobre los órganos mentales, llegan a recargarse y debilitarse mientras que los músculos pierden su vigor por falta de empleo. Entonces no hay inclinación a ejercitar los músculos, porque su ejercicio parece que produjera cansancio" (Testimonies, tomo 3, pág. 490).

5. Ejercicio diario

"Los que no usan sus miembros cada día, experimentan cierta debilidad cuando intentan ejercitarse. Las venas y los músculos no se hallan en condición de realizar su trabajo, y de mantener la máquina viviente en acción saludable, cada órgano del sistema ejecutando su parte. Los miembros se fortalecen con el uso. Un moderado ejercicio diario imparte fuerza a los músculos, que sin ejercicio llegan a ablandarse y debilitarse. Mediante el ejercicio diario al aire libre, el hígado, los riñones y los pulmones también se fortalecen para ejecutar su trabajo. Usad en vuestra ayuda el poder de la voluntad, que resistirá el frío, y dará energía al sistema nervioso" (íd., tomo 2, pág. 533).

6. Formas provechosas de ejercicio

a) Las caminatas

"Cuando el tiempo lo permita, todos los que puedan, deben caminar al aire libre cada día, verano e invierno. Pero el vestido debiera ser apropiado para el ejercicio, y los pies deben estar bien protegidos. Una caminata, aun en invierno, sería más benéfica para la salud que todas las medicinas que puedan prescribir los médicos" (íd., tomo 2, pág. 529).

b) Labor útil

"El ejercicio al aire libre, especialmente el que se hace mediante un trabajo útil, es uno de los mejores medios de recreación para el cuerpo y la mente, y el ejemplo del maestro inspirará en sus alumnos interés y respeto hacia el trabajo manual" (La educación, págs. 269,270).

F. EL REGIMEN ALIMENTICIO

1. Los alimentos – Su relación con la salud

Para la buena salud, uno de los más importantes factores es la elección de los alimentos correctos, en armonía con la instrucción de la Escritura y el Espíritu de Profecía. Los alimentos tienen un efecto directo sobre la salud, la que a su vez está íntimamente ligada a la vida espiritual.

"Son pocos los que comprenden debidamente la influencia que sus hábitos relativos a la alimentación ejercen sobre su salud, su carácter, su utilidad en el mundo y su destino eterno. El apetito debe sujetarse siempre a las facultades morales e intelectuales. El cuerpo debe servir a la mente, y no la mente al cuerpo" (Patriarcas y profetas, pág. 606).

2. El propósito del alimento

a) Reconstruir y reparar

"Nuestro cuerpo se forma con el alimento que ingerimos. En los tejidos del cuerpo se realiza de continuo un proceso de reparación, pues el funcionamiento de los órganos acarrea desgaste, y éste debe ser reparado por el alimento. Cada órgano del cuerpo exige nutrición. El cerebro debe recibir la suya; y lo mismo sucede con los huesos, los músculos y los nervios. Es una operación maravillosa la que transforma el alimento en sangre, y aprovecha esta sangre para la reconstitución de las diversas partes del cuerpo. Pero esta operación, que prosigue de continuo, suministra vida y fuerza a cada nervio, músculo y órgano" (El ministerio de curación, pág. 227).

b) La fuente de energía

"Cada actividad humana requiere energía. La fuente de esta energía es el alimento que se ingiere y se transforma en forma asimilable mediante el proceso de la digestión y absorción. Entonces, el hombre es una máquina viviente, cuyo rendimiento refleja el estado de nutrición. Porque así como un automóvil que funciona con diferente calidad de gasolina, exhibe diferente grado de rendimiento, así el hombre manifestará diversos grados de eficiencia de acuerdo a la calidad de su nutrición (M. G. Hardinge, Medical Evangelism, pág. 88).

3. Importancia de la correcta elección

a) Elegir lo que dé mejor salud

"El alimento que uno ingiere, no sólo debiera ser de la debida calidad y cantidad para satisfacer las necesidades del cuerpo de conservación y reparación, sino que debiera capacitar al cuerpo a operar en su máxima eficiencia en pensamiento y acción. Así, uno debiera procurar no sólo la salud (la libertad de enfermedades incapacitantes), sino una calidad positiva de salud, un nivel de vida por encima de lo normal. Para cumplir este blanco, la buena nutrición, junto con el trabajo, el ejercicio, la recreación y el debido descanso, deben encontrar su lugar en la vida. Esta calidad positiva de salud lo capacita a uno a despertar cada mañana sintiéndose con el ánimo por el aire" (íd., pág. 89).

b) El apetito no es un guía seguro

"Deben escogerse los alimentos que mejor proporcionen los elementos necesarios para la reconstitución del cuerpo. En esta elección, el apetito no es una guía segura. Los malos hábitos en el comer lo han pervertido. Muchas veces pide alimento que altera la salud y causa debilidad en vez de producir fuerza.

Tampoco podemos dejarnos guiar por las costumbres de la sociedad. Las enfermedades y dolencias que prevalecen por doquiera provienen en buena parte de errores comunes en el régimen alimenticio" (El ministerio de curación, pág. 227).

4. El alimento original del hombre

Génesis 1:29 "Planta que da semilla"
"Árbol en que hay fruto".
Antes del pecado, un régimen sin carne.

Génesis 3:18 "Comerás plantas del campo".
Después del pecado, un régimen sin carne.

a) *Un régimen elegido por Dios*

"Los cereales, las frutas carnosas, las oleaginosas y las legumbres constituyen el alimento escogido para nosotros por el Creador. Preparados del modo más sencillo y natural posible, son los comestibles más sanos y nutritivos. Comunican una fuerza, una resistencia y un vigor intelectual que no pueden obtenerse de un régimen alimenticio más complejo y estimulante" (íd., pág. 228).

b) *Contiene todos los elementos nutritivos*

"En los cereales, las frutas, las legumbres, las hortalizas y las frutas oleaginosas secas (nueces) han de encontrarse todos los elementos que necesitamos. Si acudiéramos al Señor con una mente sencilla, él nos enseñaría cómo preparar alimentos sanos, libres de la contaminación de la carne (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 371).

5. Razones para volver al régimen original

Todos los que tienen su esperanza puesta en el cielo nuevo y la nueva tierra deben buscar el conocimiento que les ayudará a elegir los alimentos que les den la salud máxima, porque debemos apreciar debidamente las leyes que gobiernan nuestro cuerpo. Para ser hallados sin mancha ni arruga, debe haber una fiel adherencia a esas leyes así como a la ley moral.

"Dios quiere que alcancemos el ideal de perfección hecho posible para nosotros por el don de Cristo. Nos invita a que escojamos el lado de la justicia, a ponernos en relación con los agentes celestiales, a adoptar principios que restaurarán en nosotros la imagen divina. En su Palabra escrita y en el gran libro de la naturaleza ha revelado los principios de la vida. Es tarea nuestra conocer estos principios y por medio de la obediencia cooperar con Dios en restaurar la salud del cuerpo tanto como la del alma" (El ministerio de curación, págs. 77,78).

1 Corintios 6:19 Nuestro cuerpo
- es el templo del Espíritu Santo.
- para glorificar a Dios.

1 Corintios 10:31 Con nuestra
- comida
- bebida
- en todo lo que hagamos
- debemos glorificar a Dios.

a) *Una morada para revelar la gloria de Dios*

"El conocimiento de que el hombre ha de ser templo de Dios, una habitación para revelar su gloria, debe ser el mayor incentivo para el cuidado y desarrollo de nuestras facultades físicas. Asombrosamente formó Dios al cuerpo humano, y nos manda que lo estudiemos, que nos demos cuenta de sus necesidades, que hagamos cuanto esté de nuestra parte para preservarlo de daño y contaminación" (íd., pág. 206).

b) Para estar sin falta ante Dios

"Vi que nuestro Padre celestial nos ha dorgado la gran bendición de la luz relativa a la reforma pro salud, para que obedezcamos las exigencias divinas, y glorifiquemos a Dios en nuestro cuerpo y en nuestro espíritu, que son de él, y para que finalmente nos hallemos sin tacha delante del trono de nuestro Dios" (Consejos sobre el régimen alimenticio, págs. 59,60).

El principio guía en todos los aspectos de la vida está claramente declarado en la Escritura y apoyado por el Espíritu de Profecía. El comer y el beber y todo lo que hacemos, debiera ser hecho para la gloria de Dios, esto es para la honra de Dios. Siendo representantes de Dios, necesitamos destacar este principio en nuestros pensamientos y acciones de cada día.

6. Alimentos saludables

a) Las frutas oleaginosas (nueces) y sus derivados

"Las oleaginosas (nueces, avellanas, almendras, maní o cacahuete) y sus derivados van sustituyendo en gran medida a la carne. Con ellas pueden combinarse cereales, frutas carnosas y varias raíces, para constituir alimentos sanos y nutritivos; pero hay que tener cuidado de no incluir una proporción demasiado elevada de oleaginosas. Debe recordarse también que algunas no son tan sanas como otras. Las almendras por ejemplo, son mejores que los cacahuetes, no obstante, éstos también son nutritivos y de fácil digestión si se toman en pequeña cantidad y mezclados con cereales" (El ministerio de curación, pág. 229).

b) Granos, frutas, verduras y nueces

"En los cereales, las frutas, las verduras y legumbres, y los frutos oleaginosos o nueces han de encontrarse todos los elementos alimenticios que necesitamos. Si acudimos al Señor con sencillez de mente, él nos enseñará cómo preparar alimentos sanos, libres de la corrupción de la carne usada como alimento" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 109).

c) Aceitunas

"Convenientemente preparadas, las aceitunas, lo mismo que las oleaginosas, pueden reemplazar la mantequilla y la carne. El aceite tal como se ingiere en la aceituna, es muy preferible al aceite animal y a la grasa. Es laxante. Su uso beneficiará a los enfermos de consunción y podrá curar o aliviar las inflamaciones del estómago" (El ministerio de curación), pág. 229).

d) Los cereales

"Si procedemos con prudencia, podremos conseguir casi en cualquier país la clase de alimentos que más favorecen la salud. Las variadas preparaciones de arroz, trigo, maíz, avena, como también las judías, porotos o frijoles, guisantes y lentejas se exportan hoy a todas partes. Estos alimentos, junto con las frutas indígenas o importadas, y con la variedad de verduras propias de cada país, facilitarán la elección y la composición de comidas, sin necesidad de carnes" (íd., págs. 229,230).

e) Las frutas

"En cualquier parte en que abunde la fruta hay que conservar abundantes cantidades para el invierno, ya en frascos, ya en latas, ya desecadas. Pueden cultivarse con ventaja frutas menudas, como grosellas, fresas, frambuesas, zarzamoras, etc., en los países en que este cultivo es escaso o descuidado" (íd., pág. 230).

f) Frutas desecadas

"Donde las frutas desecadas, como uvas pasas, ciruelas, manzanas, peras, melocotones y albaricques o damascos, puedan obtenerse a precios moderados, se verá que pueden emplearse como alimentos de consumo corriente mucho más de lo que se acostumbra, y con los mejores resultados para la salud y el vigor de todas las clases de personas activas" (íd., pág. 230).

g) El pan tostado

"El zwieback (pan cocido dos veces) es uno de los alimentos más sabrosos y digeribles. Para hacerlo, córtese en rebanadas el pan leudado ordinario y séquense éstas en un horno caliente hasta que desaparezca todo rastro de humedad. Se dejan en el horno hasta que estén levemente tostadas de una manera uniforme" (íd., pág. 232).

7. Alimentos perjudiciales

1 Corintios 3:16,17 "Sois el templo de Dios". "Si alguno destruye el templo de Dios, Dios le destruirá a él".

a) Harina blanca

"En la elaboración del pan, la harina blanca muy fina no es la mejor. Su uso no es saludable ni económico. El pan de flor de harina carece de los elementos nutritivos que se encuentran en el pan integral de trigo. Es causa frecuente de estreñimiento y otros efectos malsanos" (íd., pág. 231).

b) Soda o polvo de hornear

"El uso de la sosa de leudar, o polvos de hornear, en la elaboración del pan es nocivo e inútil. La sosa inflama el estómago, y a veces envenena todo el organismo. Muchas cocineras se figuran que no pueden hacer buen pan sin sosa, pero esto es un error. Si quisieran tomarse la molestia de aprender mejores métodos, su pan sería más sano, y también más sabroso para un paladar normal" (Idem).

c) Demasiado azúcar

"Se suele emplear demasiado azúcar en las comidas. Las tortas, los budines, las pastas, las jaleas, los dulces son causas activas de indigestión. Particularmente dañinos son los flanes cuyos ingredientes principales son la leche, los huevos y el azúcar. Debe evitarse el consumo copioso de la leche y el azúcar (íd., pág. 232).

d) Especias, pastas, pasteles

"Cualquier cosa que se lleva al estómago y se convierte en sangre, llega a ser parte del ser. No se les debiera permitir a los niños comer alimentos indigestos como carne de cerdo, embutidos, especias, tortas pesadas y pastelería; porque ellos afiebran la sangre, excitan indebidamente el sistema nervioso, con peligro de que se afecte el temperamento. Es imposible comer sin temperancia y retener un alto grado de paciencia" (Testimonies, tomo 4, pág. 141).

e) El azúcar y la leche

"Algunos usan la leche y gran cantidad de azúcar con el cereal, pensando que están siguiendo un proceder saludable. Pero la combinación de la leche y el azúcar puede causar fermentación en el estómago, por eso es perjudicial. El abundante empleo del azúcar en cualquiera forma, tiende a obstruir el sistema, y con frecuencia causa enfermedad" (Counsels on Health, pág. 154).

f) Alimentos de carne

"Los que comen carne, no hacen más que comer cereales y verduras de segunda mano, pues el animal recibe de tales productos el alimento que lo nutre. La vida que estaba en los cereales y en las verduras pasa al organismo del ser que los come. Nosotros a nuestra vez la recibimos al comer la carne del animal. ¡Cuánto mejor sería aprovecharla directamente, comiendo el alimento que Dios dispuso para nuestro uso!" (El ministerio de curación, pág. 241).

g) Carne enferma

"La carne nunca fue el mejor alimento; pero su uso es hoy día doblemente inconveniente, ya que el número de los casos de enfermedad aumenta cada vez más entre los animales. Los que comen carne y

sus derivados no saben lo que ingieren. Muchas veces, si hubieran visto los animales vivos y conocieran la calidad de su carne, la rechazarían con repugnancia. Continuamente sucede que la gente come carne llena de gérmenes de tuberculosis y cáncer. Así se propagan estas enfermedades y otras más graves" (Idem).

h) Animales enfermos

"A menudo se llevan al mercado y se venden para servir de alimento, animales que están ya tan enfermos que sus dueños temen guardarlos más tiempo. Algunos de los procedimientos seguidos para cebarlos ocasionan enfermedades. Encerrados sin luz y sin aire puro, respiran el ambiente de establos sucios, se engordan tal vez con productos averiados y su cuerpo entero resulta contaminado de inmundicias" (íd., pág. 242).

i) La carne envenena la sangre

"Los efectos de una alimentación con carne no se advierten tal vez inmediatamente; pero esto no prueba que esa alimentación carezca de peligro. Pocos se dejan convencer de que la carne que han comido es lo que envenenó su sangre y causó sus dolencias. Muchos mueren de enfermedades debidas únicamente al uso de la carne, sin que nadie sospeche la verdadera causa de la muerte" (Idem).

j) La carne daña la mente y el alma

"Los males morales derivados del consumo de la carne no son menos patentes que los males físicos. La carne daña la salud; y todo lo que afecta el cuerpo ejerce también sobre la mente y el alma un efecto correspondiente" (Idem)

k) Influencia sobre la moral

"El uso común de la carne de animales muertos ha tenido una influencia deteriorante sobre la moral así como sobre la constitución física. Una salud pobre en una variedad de formas, revelaría ser resultado seguro del consumo de carne, si pudiera rastrearse la causa del efecto" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 458).

l) La carne de cerdo

"En los tejidos del cerdo hormiguean los parásitos. Del cerdo dijo Dios: 'Os será inundo. De la carne de éstos no comeréis, ni tocaréis sus cuerpos muertos' (Deuteronomio 14:8). Este mandato fue dado porque la carne del cerdo es impropia para servir de alimento. Los cerdos se alimentan de desperdicios, y sólo sirven para ese fin. Nunca, en circunstancia alguna, debería ser consumida su carne por los seres humanos. Imposible es que la carne de cualquier criatura sea sana cuando la inmundicia es su elemento natural y se alimenta de desechos" (El ministerio de curación, págs. 241 ,242).

m) El pescado

"En muchos lugares los peces se contaminan con las inmundicias de que se alimentan y llegan a ser causa de enfermedades. Tal es en especial el caso de peces que tienen acceso a las aguas de albañal de las grandes ciudades. Los peces que se alimentan de lo que arrojan las alcantarillas pueden trasladarse a aguas distantes, y ser pescados donde el agua es pura y fresca. Al servir de alimento llevan la enfermedad y la muerte a quienes ni siquiera sospechan del peligro" (íd., pág. 242).

n) Los condimentos

"En esta época de apresuramiento, cuando menos excitante sea el alimento, mejor. Los condimentos son perjudiciales de por sí. La mostaza, la pimienta, las especias, los encurtidos y otras cosas por el estilo, irritan el estómago y enardecen y contaminan la sangre. La inflamación del estómago del borracho se representa muchas veces gráficamente para ilustrar el efecto de las bebidas alcohólicas. El consumo de condimentos irritantes produce una inflamación parecida. El organismo siente una necesidad insaciable de algo más estimulante" (íd., pág.250).

8. Puntos guías

a) *Estudiar de causa a efecto*

"Investigad vuestros hábitos de alimentación. Estudiad de causa a efecto, pero no presentéis un falso testimonio acerca de la reforma pro salud, siguiendo ignorantemente un curso en su contra" (Counsels on Health, págs. 155,156).

b) *Estudiar los principios*

"En el consumo de los alimentos, debemos ejercer buen sentido. Cuando descubrimos que cierto alimento no nos asienta bien, no necesitamos escribir cartas para averiguar la causa de la molestia. Cambiemos el régimen; usemos menos de ciertos alimentos; proveamos otras preparaciones. Pronto conoceremos el efecto que tienen sobre nosotros ciertas combinaciones. Como seres humanos inteligentes, estudiemos individualmente los principios, y hagamos uso de nuestra experiencia y juicio para decidir cuáles son los mejores alimentos para nosotros" (Joyas de los testimonios, tomo 3, pág. 137).

c) *Actuemos según los principios*

"Hay quienes quisieran que se les fijara una regla exacta para su alimentación. Comen con exceso y les pesa después, y cavilan sobre lo que comen y beben. Esto no debiera ser así. Nadie puede sentar reglas estrictas para los demás. Cada cual debe dominarse a si mismo, y fundado en la razón, obrar por principios sanos" (El ministerio de curación, pág. 239).

d) *Cambiar con cuidado*

"Debe ejercerse gran cuidado al efectuar el cambio de un régimen con carne a un régimen vegetariano, para proveer la mesa con artículos alimenticios sabiamente preparados, y bien cocinados" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 128).

e) *Reemplazar debidamente a la carne*

"Cuando se deja la carne hay que sustituirla con una variedad de cereales, nueces, legumbre, verduras y frutas que sean nutritivas y agradables al paladar" (El ministerio de curación, pág. 244).

f) *Considerad las circunstancias*

"En algunos países donde reina la escasez, la carne es la comida más barata. En tales circunstancias, el cambio de alimentación será más difícil, pero puede realizarse. Sin embargo, debemos tener en cuenta la condición de la gente y la fuerza de las costumbres establecidas, y también guardarnos de imponer indebidamente las ideas nuevas, por buenas que sean. No hay que instar a nadie a que efectúe este cambio bruscamente" (Idem).

g) *Reforma progresiva del régimen*

"La reforma alimenticia debe ser progresiva. A medida que van aumentando las enfermedades en los animales, el uso de la leche y los huevos se vuelve más peligroso. Conviene tratar de sustituirlos con comestibles saludables y baratos. Hay que enseñar a la gente por doquiera a cocinar sin leche ni huevos en cuanto sea posible, sin que por eso dejen de ser sus comidas sanas y sabrosas" (íd., pág. 247).

h) Estudiad la reforma alimenticia

"En la reforma alimenticia hay verdadero sentido común. El asunto debe ser estudiado con amplitud y profundidad, y nadie debe criticar a los demás porque sus prácticas no armonicen del todo con las propias. Es imposible prescribir una regla invariable para regular los hábitos de cada cual, y nadie debe erigirse en juez de los demás. No todos pueden comer lo mismo. Ciertos alimentos que son apetitosos y saludables para una persona, bien pueden ser desabridos, y aun nocivos para otra. Algunos no pueden tomar leche, mientras que a otros les asienta bien. Algunos no pueden digerir guisantes ni judías; pero otros los encuentran saludables. Para algunos las preparaciones de cereales poco refinados son un buen alimento, mientras que otros no las pueden comer" (íd., pág. 246).

9. Consejos de precaución

a) Alimentos mal cocidos

"El alimento escaso y mal cocido vida la sangre, pues debilita los órganos que la producen. Desarregla el organismo y causa enfermedades de nerviosidad y mal humor. Cuéntase hoy día por miles y decenas de millares las víctimas de la cocina defectuosa. Sobre muchas tumbas podría escribirse epitafios como éstos: 'Muerto por culpa de la mala cocina'. 'Muerto de resultas de un estómago estragado por el abuso' "(íd., págs. 232,233).

b) Golosinas nocivas

"No todos los que aseveran creer en la reforma alimenticia son realmente reformadores. Para muchos la reforma consiste meramente en descartar ciertos manjares malsanos. No entienden bien los principios fundamentales de la salud, y sus mesas, aun cargadas de golosinas nocivas, distan mucho de ser ejemplos de templanza y moderación cristiana" (íd., pág. 245).

c) Un régimen empobrecido

"Otra categoría de personas, en su deseo de dar buen ejemplo, cae en el extremo opuesto. Algunos no pueden proporcionarse los manjares más apetecibles, y en vez de hacer uso de las cosas que mejor podrían suplir la falta de aquéllos, se imponen una alimentación deficiente. Lo que comen no les suministra los elementos necesarios para obtener buena sangre. Su salud se resiente, su utilidad se menoscaba, y con su ejemplo desprestigian la reforma alimenticia, en vez de favorecerla" (Idem).

d) Evitad los extremos

"Los que entienden debidamente las leyes de la salud y que se dejan dirigir por los buenos principios, evitan los extremos, y no incurrn en la licencia ni en la restricción. Escogen su alimento no meramente para agradar al paladar, sino para reconstituir el cuerpo. Procuran conservar todas sus facultades en la mejor condición posible para prestar el mayor servicio a Dios y a los hombres" (íd., pág. 246).

e) La debida actitud

"Una clase de personas, que abarca a muchos, se opondrá siempre a toda reforma, por muy racional que sea, si requiere que refrenen sus apetitos. Siempre consultan su paladar en vez de su juicio o las leyes de la higiene. Invariablemente, estas personas tacharán de extremistas a cuantos quieran dejar los caminos trillados de las costumbres y abogar por la reforma, por muy consecuente que sea su proceder. A fin de no dar a esas personas motivos legítimos de crítica, los higienistas no procurarán distinguirse tanto como puedan de los demás, sino que se les acercarán en todo lo posible sin sacrificar los buenos principios" (íd., pág. 249).

f) La reforma pro salud

"Tengo algo que decir con referencia a los extremos acerca de la reforma pro salud. La reforma pro salud llega a ser una deformidad, que destruye la salud, cuando se la lleva a los extremos" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 238).

g) Peligro de las opiniones extremas

"Los que aceptan opiniones extremistas en la reforma pro salud corren el peligro de preparar platos insípidos. Esto ha sucedido una y otra vez. Los alimentos se han vuelto tan desabridos que el estómago los rechaza. Debiera haber variedad en los alimentos ofrecidos a los enfermos. No debe darse vez tras vez la misma comida" (id., pág. 239).

"No seáis extremistas acerca de la reforma pro salud. Algunos de nuestros hermanos son muy descuidados en lo referente a la reforma pro salud. Pero por el hecho de que hay quienes están muy rezagados, usted no debe, a fin de servir de ejemplo para ellos, ser extremista. No debe privarse de aquella clase de alimento que produce buena sangre" (id., pág. 240).

h) Leche y huevos – Dios revelará

"Quiero decir que cuando llegue el tiempo en que ya no deba usarse leche, crema, mantequilla y huevos, Dios nos lo revelará. No se debiera recomendar ninguna actitud extremista en la reforma pro salud. La cuestión del consumo de leche, crema y huevos traerá su propia solución. Actualmente no tenemos preocupación al respecto. Sea vuestra moderación conocida por todos los hombres" (id., pág. 243).

G. EL USO DEL AGUA

1. Una de las mayores bendiciones del cielo

"Muchas personas nunca han experimentado los efectos benéficos del agua, y temen utilizar una de las bendiciones más grandes del cielo. Se ha rehusado el agua a personas que sufrían de fiebre quemante por miedo a que les hiciese daño. Si en ese estado febril se les hubiese dado abundante agua para beber, y si se la hubiese aplicado externamente, se habrían evitado largos días y noches de sufrimiento, y se habrían salvado muchas preciosas vidas" (Mensajes selectos, tomo 2, pág. 518).

2. Promueve la salud

"Estando sanos o enfermos, el agua pura es para nosotros una de las más exquisitas bendiciones del cielo. Su empleo conveniente favorece la salud. Es la bebida que Dios proveyó para apagar la sed de los animales y del hombre. ingerida en cantidades suficientes, el agua suple las necesidades del organismo, y ayuda a la naturaleza a resistir la enfermedad" (El ministerio de curación, pág. 181).

3. Es un remedio poderoso

"El agua aplicada con sabiduría consiste un remedio poderoso. Cuando se la usa inteligentemente, se ven resultados favorables. Dios nos ha dado inteligencia, y él desea que utilicemos en la mejor forma posible sus bendiciones destinadas a promover la salud" (Mensajes selectos, tomo 2, pág. 397).

4. Un medio de salvar vidas

"Los tratamientos de agua, juiciosos y diestramente aplicados, pueden ser el medio de salvar muchas vidas" (Medical Ministry, pág. 227).

5. Ayuda a conservar bien el cuerpo

"Si no se permite su eliminación, las impurezas del cuerpo vuelven a la sangre y son forzadas sobre los órganos internos. Para librarse de las impurezas venenosas, la naturaleza se esfuerza por librar el sistema, y ese esfuerzo produce fiebre y lo que se llama enfermedad. Pero aun entonces, si los que se hallan afligidos ayudan a la naturaleza en sus esfuerzos, mediante el empleo de agua pura, se prevendría mucho sufrimiento. Pero muchos, en vez de beber agua para eliminar del sistema las sustancias venenosas, toman mas veneno mortífero para eliminar el veneno que ya está allí" (Spiritual Gifts, tomo 4, págs. 140,141).

6. Regula la circulación de la sangre

"Aplicada externamente, es uno de los medios más sencillos y eficaces para regularizar la circulación de la sangre. Un baño frío o siquiera fresco es excelente tónico. Los baños calientes abren los poros, y ayudan a eliminar las impurezas. Los baños calientes y templados calman los nervios y regulan la circulación" (El ministerio de curación, pág. 181).

7. Beneficia los ojos

"Si los ojos están débiles, si están doloridos o inflamados, pueden aplicarse paños de franela suave mojados en agua caliente con sal, con lo cual se producirá alivio rápidamente" (Mensajes Selectos, tomo 2, pág. 341).

8. Alivia la congestión de la cabeza

"Cuando la cabeza está congestionada, puede obtenerse alivio colocando los pies y las piernas en un baño de agua caliente con un poco de mostaza" (Idem).

9. Alivia el sufrimiento

"El agua puede utilizarse en diversas formas para aliviar el sufrimiento. El agua caliente bebida antes de comer (aproximadamente poco menos de medio litro), nunca producirá daño alguno, sino que resultará beneficiosa" (Idem).

10. Agua fría y caliente, tratamiento eficaz

"Experimentar con drogas es una prueba costosa. Con frecuencia, da por resultado parálisis del cerebro y de la lengua, y las victimas mueren de muerte no natural; cuando si hubieran sido tratados con perseverancia, con infatigable diligencia, con agua caliente y fría, con compresas calientes, envoltura en sábanas mojadas, estarían vivos ahora" (Medical Ministry, pág. 228).

11. Un efecto calmante de la sed

"Si algo se necesita para apagar la sed, el agua pura, bebida poco tiempo antes o después de la comida, es todo lo que la naturaleza exige. Nunca se tome té, café, cerveza, vino, o cualquier bebida alcohólica. El agua es el mejor liquido posible para limpiar los tejidos" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 505).

12. No beber con las comidas

"Muchos cometen un error al beber agua fría en sus comidas. Tomada con las comidas, el agua disminuye el flujo de las glándulas salivales; y cuanto más fría el agua, mayor es el perjuicio para el estómago. El agua o la limonada heladas, tomadas con la comida, detendrán la digestión hasta que el organismo haya impartido suficiente calor al estómago para habilitarlo a reiniciar su tarea" (id., pág. 504).

H. CONFIANZA EN EL PODER DIVINO

Sin la confianza en el poder divino, la vida cristiana sería negativa y sin significado. Los cristianos necesitamos tener suprema confianza en el todopoderoso Dios, que también es un bondadoso y amante Padre, lleno de interés en sus necesitados hijos.

Con Dios al timón ninguno necesita temer los acontecimientos adversos del día, ni las incertidumbres del mañana. Dios promete paz, esperanza y ánimo a todos los que se asen de su fortaleza. Con Dios no hay problemas, obstáculos o dificultades, si tan solo tenemos una sencilla confianza y fe en él.

"Tengamos confianza y seamos valientes. El desaliento en el servicio de Dios es pecaminoso e irrazonable. Dios conoce todas nuestras necesidades. A la omnipotencia del Rey de reyes, el Dios que guarda el pacto con nosotros añade la dulzura y el solícito cuidado del tierno pastor. Su poder es absoluto, y es garantía del seguro cumplimiento de sus promesas para todos los que en él confían. Tiene medios de apartar toda dificultad, para que sean confortados los que le sirven y respetan los medios que él emplea. Su amor supera todo otro amor, como el cielo excede en altura a la tierra. Vela por sus hijos con un amor inconmensurable y eterno" (El ministerio de curación, pág. 382).

1. Elementos esenciales para confiar en el poder divino

La confianza en el poder divino no viene por casualidad. Necesitamos formar una vida espiritual que armonice con la instrucción de Dios que se encuentra en su Libro.

a) *La oración*

Salmo 46:10

"Estad QUIETOS, y CONOCED que yo soy Dios".

Debemos dedicar tiempo adecuado para la oración y la meditación, para conocer que Dios es un Dios personal. Necesitamos tomar tiempo para meditar en su carácter.

"Nosotros también debemos destinar momentos especiales para meditar, orar y recibir refrigerio espiritual. No reconocemos debidamente el valor del poder y la eficacia de la oración. La oración y la fe harán lo que ningún poder en la tierra podrá hacer. Raramente nos encontramos dos veces en la misma situación. Hemos de pasar continuamente por nuevos escenarios y nuevas pruebas, en que la experiencia pasada no puede ser una gula suficiente. Debemos tener la luz continua que procede de Dios" (íd., pág. 407).

b) *Conocer la Palabra de verdad*

2 Timoteo 2:15

"Procura con diligencia presentarte a Dios aprobado".

Hemos de estudiar para saber usar con provecho la Palabra de verdad.

"La Biblia entera es una revelación de la gloria de Dios en Cristo. Aceptada, creída y obedecida, constituye el gran instrumento para la transformación del carácter. Es el gran estímulo, la fuerza que constriñe, que vivifica las facultades físicas, mentales y espirituales, y encauza debidamente la vida" (íd., pág. 364).

c) *Vivir la vida*

Juan 15:5-7

"Permaneced en mí".

Debemos mantener una experiencia real de un viviente contacto con el Salvador. "El hombre que participa de mi vida, y de cuya vida yo participo, es el que lleva fruto" (Verso 5, traducción inglesa Phillips).

"Debemos tener menos confianza en lo que por nosotros mismos podemos hacer, y más en lo que el Señor puede hacer por nosotros y por medio nuestro" (íd., pág. 411).

"Andad siempre en la luz de Dios. Meditad día y noche en su carácter. Entonces veréis su belleza y os alegraréis en su bondad. Vuestro corazón brillará con un destello de su amor. Seréis levantados como si os llevaran brazos eternos. Con el poder y la luz que Dios os comunica, podéis comprender, abarcar y realizar más que lo que jamás os pareció posible" (íd., pág. 412).

d) Fórmula para confiar en el poder divino

Hebreos 12:2 Mirar a Jesús.

Filipenses 4:13 Asirse del poder de Cristo.

El ministerio de curación, pág. 189 Disciplinar la voluntad.

"El poder de la voluntad no se aprecia debidamente. Mantened despierta la voluntad y encaminadla con acierto, y comunicará energía a todo el ser y constituirá un auxilio admirable para la conservación de la salud" (Idem).

1 Timoteo 6:6 "Gran ganancia es la piedad acompañada de contentamiento".

Hebreos 13:5 "Contentos con lo que tenéis ahora".

Filipenses 4:11 "Contentarme, cualquiera que sea mi situación".

Proverbios 23:26 Coloquemos la mente en Dios, para tener la correcta actitud.

"La condición de la mente afecta la salud del sistema físico. Si la mente está libre y contenta, debido a la conciencia del bien hacer y a la satisfacción de hacer felices a otros, eso crea una alegría que reacciona sobre el sistema entero, produciendo más libre circulación de la sangre y un entonamiento de todo el cuerpo" (Counsels on Health, pág. 28).

Proverbios 17:22 Tened una perspectiva feliz.

Salmo 105:1,2 Cread una actitud de agradecimiento.

Salmo 106:1,2 Sentid aprecio y alabanza.

Salmo 107:1,2 Sentid gratitud.

"Nada tiende más a fomentar la salud del cuerpo y del alma que un espíritu de agradecimiento y alabanza. Resistir a la melancolía, los pensamientos y sentimientos de descontento, es un deber tan positivo como el de orar" (El ministerio de curación, pág. 194).

e) Evidencias de la confianza en el poder divino

1) DIOS OCUPARÁ EL PRIMER LUGAR EN LA VIDA

Mateo 6:33 Dios será primero sobre todo.

"Cristo no nos exime de la necesidad de esforzarnos, pero nos enseña que en todo le hemos de dar a él el primer lugar, el último y el mejor. No debemos ocuparnos en ningún negocio ni buscar placer alguno que pueda impedir el desarrollo de su justicia en nuestro carácter y en nuestra vida" (El discurso maestro de Jesucristo, pág. 84).

2) AFRONTAREMOS LAS REALIDADES DEL DÍA

Mateo 6:34 "Basta al día su afán".

Afrontaremos los problemas del día en forma realista. El ayer y el mañana están fuera de nuestro dominio y en las manos de Dios.

"El fiel cumplimiento de los deberes de hoy es la mejor preparación para las pruebas de mañana. No amontonemos las eventualidades y los cuidados de mañana para añadirlos a la carga de hoy 'Basta al día su afán'" (El ministerio de curación, pág. 382).

3) ESTAREMOS LIBRES DE LA ANSIEDAD Y LA PREOCUPACIÓN

Mateo 6:25-31 "No os afanáis".

No debemos preocuparnos por las cosas diarias. Tengamos suprema confianza en Dios.

"La congoja es ciega y no puede discernir lo porvenir; pero Jesús ve el fin desde el principio (Idem).

"Para proveernos lo necesario, nuestro Padre celestial tiene mil maneras de las cuales nada sabemos. Los que aceptan el principio sencillo de hacer del servicio de Dios el asunto supremo, verán desvanecerse sus perplejidades y extenderse ante sus pies un camino despejado" (Idem).

4) ACEPTARÁ LAS PRUEBAS Y AFLICCIONES

Hebreos 12:5-10 El reconocimiento y la aceptación de ras pruebas es proceso acondicionador. Dios castiga: disciplina como un padre corrige a su hijo.

"Las pruebas y los obstáculos son los métodos de disciplina que el Señor escoge, y las condiciones que señala para el éxito.. Muchas veces permite que el fuego de la aflicción los alcance para purificarlos" (íd., pág. 373).

"El Señor permite que sus escogidos pasen por el horno de la aflicción para probar su carácter y saber si pueden ser amoldados para su obra" (íd., pág. 374).

La Salud Mental

La salud mental tiene un efecto directo sobre nuestro bienestar, nuestra vida espiritual y nuestra preparación para la eternidad. Dios ha dado a nuestra iglesia un valioso conocimiento acerca de este asunto, pero lamentablemente no se ha investigado ni se ha aprovechado debidamente. Por lo tanto, debiéramos esforzarnos por adquirir el conocimiento de este tema que se halla en la Escritura, en el Espíritu de Profecía y en otras fuentes disponibles, con el propósito de alcanzar el máximo en bienestar personal y en servicio en favor de nuestro prójimo.

Acerca de la salud mental van las siguientes declaraciones:

1. Del Espíritu de Profecía

"Muy íntima es la relación entre la mente y el cuerpo. Cuando una está afectada, el otro simpatiza con ella. La condición de la mente influye en la salud mucho más de lo que generalmente se cree. Muchas enfermedades son el resultado de la depresión mental. Las penas, la ansiedad, el descontento, remordimiento, sentimiento de culpabilidad y desconfianza, menoscaban las fuerzas vitales, y llevan al decaimiento y a la muerte" (El ministerio de curación, pág. 185).

2. De un médico

"La influencia de la mente sobre el cuerpo, y del cuerpo sobre la mente es inseparable. El cerebro y el sistema nervioso son el mecanismo dominante del cuerpo. En último análisis se acepta que tal vez la mente tenga la palabra final, pero las condiciones físicas están continuamente reaccionando sobre el mecanismo nervioso, y por lo tanto, afectando indirectamente el estado mental. De ahí que, la salud mental es el producto de los buenos pensamientos y sentimientos que emanan de una mente despejada, que se halla en un cuerpo sano, cuando ambos funcionan a su mayor eficiencia" (M. G. Hardinge, Medical Evangelism, pág. 188).

3. De la Enciclopedia Británica

"La salud mental no se puede definir con precisión, por cuanto está relacionada con las costumbres y requerimientos de la sociedad. Siendo que las costumbres varían y las sociedades difieren, hay una multiplicidad de factores variables. La excesiva conformidad puede ser tan malsana como la extrema desviación. Lo que puede ser saludable conformidad en la persona de limitada inteligencia, podría ser malsanamente tieso para el genio. El médico puede pensar que la salud mental es la ausencia de enfermedad mental, y esa definición podrá servir a su propósito. En su más amplio sentido, la salud mental sugiere cierto grado de felicidad y satisfacción, bajo condiciones que aseguran ese estado mental, y la capacidad de disfrutar de satisfacción personal y de relaciones sociales. Esas son algunas de las muchas variantes que hay que considerar al juzgar la salud mental" (Encyclopedia Britannica, tomo 15, pág. 262).

La medicina moderna reconoce que muchas enfermedades tienen su origen en la mente. Varias décadas antes de que esta verdad fuera aceptada como un hecho científico, la mensajera de Dios expresó las siguientes interesantísimas declaraciones:

"El estado de la mente tiene que ver mayormente con la salud del cuerpo, y en forma especial con la salud de los órganos digestivos" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 448).

"Algunas veces la imaginación produce la enfermedad, y es frecuente que la agrave. Muchos hay que llevan vida de inválidos cuando podrían estar buenos si pensarán que lo están. Muchos se imaginan que la menor exposición del cuerpo les causará alguna enfermedad, y efectivamente el mal sobreviene porque se lo espera. Muchos mueren de enfermedades cuya causa es puramente imaginaria" (El ministerio de curación, pág. 185).

"En el tratamiento de los enfermos no debe pasarse por alto el efecto de la influencia ejercida por la mente. Aprovechada debidamente, esta influencia resulta uno de los agentes más eficaces para combatir la enfermedad" (Idem).

"La enfermedad de la mente prevalece por doquier. Nueve décimas de las enfermedades que sufren los hombres tienen su base ahí" (Testimonies, tomo 5, pág. 444).

A. EL CEREBRO

"El cerebro es la capital del cuerpo, el asiento de todas las fuerzas nerviosas y de las acciones mentales. Los nervios que proceden del cerebro controlan el cuerpo. Por medio de los nervios del cerebro, las impresiones mentales son conducidas a todos los nervios del cuerpo como mediante cables telegráficos; y ellos controlan la acción vital de cada parte del sistema. Todos los órganos del movimiento son gobernados por medio de las comunicaciones que reciben del cerebro" (íd., tomo 3, pág. 69).

1. El órgano dominante

"De todas las estructuras animales, el cerebro del hombre es el órgano dominante. Es aquí donde los diversos impulsos que brotan del interior del cuerpo, y los que se derivan de las sensaciones del ambiente, se integran, se segregan, ejercen su efecto o se almacenan. Es aquí donde se originan los pensamientos y donde nacen las acciones. Es aquí donde se traza el plano de la vida del individuo. Es aquí donde el hombre trabaja, y vive, y adora" (M.G. Hardinge, Medical Evangelism, pág. 188).

2. Controla el cuerpo entero

"El cerebro es el órgano y el instrumento de la mente, y controla todo el cuerpo. Para que las otras partes del sistema estén saludables, el cerebro debe estar saludable. Y para que el cerebro esté en condición saludable, la sangre debe ser pura. Si mediante hábitos correctos de comer y beber, la sangre se mantiene pura, el cerebro será debidamente alimentado" (Medical Ministry, pág. 291).

3. La Influencia del régimen alimenticio

"La salud del cuerpo se ha de considerar esencial para crecer en la gracia y adquirir un temperamento ecuánime. Si el estómago no se cuida debidamente, la formación de un carácter recto y moral quedará estorbada. El cerebro y los nervios están en relación con el estómago. La errónea manera de comer y beber causa una manera errónea de pensar y actuar" (Testimonies, tomo 9, pág. 160).

B. COMO ALCANZAR EFICIENCIA MENTAL

Proverbios 4:23	"Guarda tu corazón (esto es, la mente); porque de él mana la vida" e influye sobre todas las fases de la vida.
Filipenses 4:8	Conservar la mente en las cualidades que desarrollan el recto vivir.
Proverbios 17:22	"El corazón alegre constituye buen remedio". Un corazón feliz es una medicina que beneficia todo el ser: el cuerpo, la mente y el alma.
Proverbios 4:20-22	"Mis palabras"... "son vida y medicina a todo el cuerpo".

1. La eficiencia mental

"Siendo que el pensamiento es un producto no sólo de una parte pequeña del cerebro, sino que abarca la actividad del cuerpo entero, el primer requisito de la eficiencia mental, no es meramente una mente sana, sino una mente sana contenida por un cuerpo de perfecto funcionamiento. Así, la salud físi-

ca, tan dependiente del funcionamiento normal de la mente; y la salud mental, que depende de la salud del cuerpo, se deben integrar para alcanzar la eficiencia mental.

"Así, al procurar la eficiencia mental, se deben omitir todas las actividades físicas o mentales que en alguna manera disminuyen la eficiencia, y se debe cultivar todo lo que realce la ejecución. Haremos una lista de lo que impide la eficiencia mental, y un resumen de los factores que realzan la acción mental.

2. Factores que impiden la eficiencia

"Las distracciones (cualquier estímulo, interno o externo, sin importancia para la actividad entre manos) – ruidos, conversaciones, música (cuando no conviene a la tarea entre manos), cuadros, ambiente desordenado, iluminación pobre, etc.

"Las actitudes (equivocadas) – sugerencias de fracaso que procedan del interior o el exterior, el recuerdo de desgracias pasadas, la actitud del 'no puedo'.

"La fatiga (física o mental) – causada por insuficiente descanso y relajamiento o por hábitos defectuosos de trabajo.

"Las emociones – los conflictos emocionales de la vida, aun si están en el recuerdo.

"Las tensiones – por cualquier causa: es decir, el trabajo bajo tensión y esfuerzo, etc.

3. Factores que aumentan la eficiencia

"El bienestar físico – una vida regulada por suficiente alimento, ejercicio, descanso, recreación y sueño.

"El bienestar mental – la supresión de las emociones y actitudes innecesarias y sin valor.

"Los debidos motivos e incentivos – que estén en plena armonía con la tarea entre manos.

"La actitud física alerta – que generalmente indica una actitud mental alerta"

(Tomado de M.G. Hardinge, Medical Evangelism, págs. 194,195).

C. RELACION ENTRE EL CUERPO Y LA MENTE

Ninguna otra iglesia tiene el inspirado conocimiento que poseemos acerca de la relación de la mente y el cuerpo. La clara instrucción acerca de este tema, empleada correctamente, asegurará nuestra felicidad con el resultante benéfico efecto sobre nuestro prójimo.

1. Influencia de la mente

"Es deber de toda persona, para su propio bien y el de la humanidad, conocer las leyes de la vida y obedecerlas con toda conciencia. Todos necesitan conocer el organismo más maravilloso: el cuerpo humano. Deberían comprender las funciones de los diversos órganos y cómo éstos dependen unos de otros para que todos actúen con salud. Deberían estudiar la influencia de la mente en el cuerpo, y las leyes que los rigen" (El ministerio de curación, págs. 89,90).

2. Una mente contenta

"El valor, la esperanza, la fe, la simpatía y el amor fomentan la salud y alargan la vida. Un espíritu satisfecho y alegre es como salud para el cuerpo y fuerza para el alma. 'El corazón alegre es una buena medicina' (Proverbios 17:22, V.M.)" (íd., pág. 185).

3. La condición mental afecta la salud

"La condición de la mente afecta la salud del sistema físico. Si la mente está libre y feliz, debido a la conciencia de haber procedido rectamente y a la satisfacción de haber causado felicidad a otros, esto crea una alegría que reacciona sobre todo el sistema, produciendo una circulación más libre de la sangre, y un entonamiento de todo el cuerpo. La bendición de Dios es un poder sanador, y los que son generosos en beneficiar a otros experimentarán esa bendición tanto en el corazón como en la vida" (Counsels on Health, pág. 28).

4. El dominio de la mente

"La mente necesita ser controlada, porque tiene una poderosísima influencia sobre la salud. Con frecuencia, la imaginación se extravía, y cuando se le da rienda suelta, produce al afligido severas formas de enfermedad. Muchos mueren de enfermedades mayormente imaginarias" (Testimonies, tomo 2, pág. 523).

D. RELACION ENTRE EL CUERPO Y LA MENTE

Con la eternidad como blanco final, Pablo comprendió la íntima relación del cuerpo y la mente cuando dijo: "Venzo mi cuerpo, y lo tengo en sujeción" (1 Corintios 9:27). El sabía que la agudeza del intelecto, la facultad de discernir las cosas espirituales, depende de la estricta disciplina y el dominio de todo el cuerpo, en todas las fases de la vida.

El Espíritu de Profecía da un vigoroso apoyo a la declaración de Pablo. "El cuerpo es el único medio por el cual la mente y el alma se desarrollan para la edificación del carácter. De ahí que el adversario de las almas encamine sus tentaciones al debilitamiento y a la degradación de las facultades físicas. Su éxito en esto envuelve la sujeción al mal de todo nuestro ser. A menos que estén bajo el dominio de un poder superior, las propensiones de nuestra naturaleza física acarrearán ciertamente ruina y muerte" (El ministerio de curación, págs. 91,92).

E. EL CUERPO Y SU EFECTO SOBRE LA MENTE

1. El apetito

"Presente usted ante el pueblo la necesidad de resistir la tentación de complacer el apetito. Es aquí donde muchos fallan. Explique cuán estrechamente relacionados están la mente y el cuerpo, y muestre la necesidad de guardar a ambos en la mejor condición posible" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 191).

2. Efecto de las enfermedades sobre la mente

"Las enfermedades del cuerpo afectan la mente" (Testimonies, tomo 1, pág. 304).

"Lo perjudicial para la salud, no sólo reduce el vigor físico, sino que tiende a debilitar las facultades intelectuales y morales" (El ministerio de curación, pág. 90).

"Cualquier cosa que daña las facultades físicas, debilita la mente, y le resta claridad para distinguir entre lo bueno y lo malo, entre lo recto y lo equivocado" (Fundamentals of Christian Education, pág. 427).

"Los que están enfermos del cuerpo están casi siempre enfermos de la mente, y cuando el alma está enferma, el cuerpo también queda afectado" (Testimonies, tomo 6, pág. 301).

3. Desórdenes del estómago

"El desarreglo del estómago perturba la mente. A menudo causa irritabilidad, aspereza o injusticia. Más de un plan de acción que hubiera podido ser beneficioso para el mundo se ha desechado; más de

una medida injusta, opresiva y aun cruel ha sido llevada a cabo en consecuencia de un estado morboso proveniente de hábitos dietéticos erróneos" (El ministerio de curación, pág. 238).

4. Alimentos malsanos

"Bajo la influencia de los alimentos no saludables, la conciencia está dominada por el estupor, la mente está oscurecida y su susceptibilidad a las impresiones se halla coartada" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 512).

5. Los hábitos

"Cada hábito que daña la salud reacciona sobre la mente" (Consejos para los maestros, pág. 284).

6. La fuerza física

"Cualquier cosa que disminuya la fuerza física, debilita la mente y la vuelve menos capaz de discernir entre lo bueno y lo malo. Nos volvemos menos capaces de escoger lo bueno, y tenemos menos fuerza de voluntad para hacer lo que sabemos que es recto" (Palabras de vida del gran Maestro, pág. 281).

F. COMO ALCANZAR LA SALUD MENTAL MAXIMA

Marcos 12:30 "Amarás al Señor tu Dios con todo tu corazón,.. alma,.. mente,.. fuerzas".

Marcos 12:31 "Amarás a tu prójimo como a ti mismo".

Salmo 105:1,2 Sentir gratitud y aprecio por la abundancia del amor de Dios y de su bondad.

Eclesiastés 9:10 Hacer todo lo mejor posible.

1. Colocar nuestra mente en los intereses eternos

"Las facultades de la mente se deben dedicar a temas relacionados con nuestros intereses eternos. Esto contribuirá a la salud del cuerpo y de la mente" (Testimonies, tomo 4, pág. 417).

2. Ser agradecidos

"Nada tiende más a fomentar la salud del cuerpo y del alma que un espíritu de agradecimiento y alabanza. Resistir a la melancolía, a los pensamientos y sentimientos de descontento, es un deber tan positivo como el de orar" (El ministerio de curación, pág. 194).

3. Estar contento

"Una mente contenta, un espíritu alegre, son salud para el cuerpo y fuerza para el alma. Nada cu usa más enfermedades como la depresión, la melancolía y la tristeza" Testimonies, tomo 1, pág. 702).

4. Tener hábitos temperantes

"Los hábitos estrictamente temperantes, combinados con el ejercicio de los músculos así como de la mente, preservarán tanto el vigor mental como el físico, y darán poder de resistencia a los que se ocupan en el ministerio, a los redactores y a las demás personas de hábitos sedentarios" (íd., tomo 3, pág. 487).

5. Ser temperante en la alimentación

"La moderación en el comer se recompensa con vigor mental y moral, y también ayuda a refrenar las pasiones" (El ministerio de curación, pág. 237).

6. Ingerir alimentos puros

"La mente, a semejanza del cuerpo, necesita de alimento puro a fin de disfrutar de salud y fortaleza" (Conducción del niño, pág. 174).

7. Tener períodos apropiados de descanso, sueño y ejercicio

"Los debidos períodos de sueño y descanso y abundancia de ejercicio físico son esenciales para la salud del cuerpo y de la mente" (Obreros evangélicos, pág. 437).

8. Realizar trabajo físico

"Para mantener el equilibrio de la mente, un juicioso sistema de trabajo físico se debiera combinar con el trabajo mental, para que haya un desarrollo armonioso de todas las facultades" (Consejos para los maestros, pág. 281).

9. Ser escrupulosamente limpio

"La limpieza escrupulosa es esencial para la salud del cuerpo y de la mente. El cuerpo elimina continuamente impurezas por conducto de la piel, cuyos millones de poros se obstruyen pronto con la acumulación de desechos si no se la limpia por medio de frecuentes baños. Entonces las impurezas que debieran evacuarse por la piel sobrecargan los demás órganos de eliminación" (El ministerio de curación, pág. 209).

10. Comprender el valor de aire fresco

"La influencia del aire puro y fresco ayuda a la sangre a circular saludablemente a través del sistema. Refresca el cuerpo, y tiende a darle fuerza y salud, mientras que a la vez su influencia se siente decididamente sobre la mente, impartiendo sosiego y serenidad" (Testimonios, tomo 1, pág. 702).

11. Y por fin, hacer el bien

"El placer de hacer el bien a otros imparte un ardor a los sentimientos que electriza los nervios, vivifica la circulación de la sangre, y estimula la salud física y mental" (Servicio cristiano, pág. 334).

G. ELIMINAR LOS IMPEDIMENTOS DE LA SALUD MENTAL

1. Los pensamientos impuros

"Antes que el cristiano peque abiertamente, se verifica en su corazón un largo proceso de preparación que el mundo ignora. La mente no desciende inmediatamente de la pureza y la santidad a la depravación, la corrupción y el delito. Se necesita tiempo para que los que fueron formados en semejanza de Dios se degraden hasta llegar a lo brutal o satánico. Por la contemplación nos transformamos. Al nutrir pensamientos impuros en su mente, el hombre puede educarla de tal manera que el pecado que antes odiaba se le vuelva agradable" (Patriarcas y profetas, pág. 490).

2. El remordimiento

"En otros casos el remordimiento por el pecado mina la constitución y desequilibra la mente" (El ministerio de curación, pág. 188).

3. El mal humor

"Hasta que no dominemos nuestro mal humor, nunca podremos realizar nuestro mejor trabajo. Ninguno que esté a la merced de su mal humor es libre. Sólo es libre el que puede elevarse a ejercer dominio propio, a pesar de sus enemigos mentales. Si un hombre tiene que consultar su humor cada mañana para ver si podrá realizar su mejor trabajo, o cumplir sólo una tarea sin importancia durante el día, si cuando se levanta tiene que mirar su termómetro mental, para ver si su ánimo está subiendo o bajando; es un esclavo; no puede tener éxito ni ser feliz" (O. S. Marden, citado en Medical Evangelism, págs. 198,199).

4. El descontento

"Lo que enferma el cuerpo y la mente de casi todos, son los sentimientos de disgusto y descontento" (Testimonies, tomo 1, pág. 566).

5. El exceso de la comida

"Estómago cargado, cerebro pesado" (El ministerio de curación, pág. 237).

6. El apetito sin control

"Con toda nuestra profesión de la reforma pro salud, comemos demasiado. La complacencia del apetito es la mayor causa de debilidad física y mental, y comparte en gran medida la culpa de la debilidad que es evidente por doquiera" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 160).

"Las comilonas hechas con glotonería, y los alimentos llevados al estómago a horas inadecuadas, dejan una influencia sobre cada fibra del organismo; y la mente resulta seriamente afectada por lo que comemos y bebemos" (íd., pág. 157).

7. Alimentos con carne

"Hay quienes debieran despertar al peligro que implica el comer carne, que todavía están comiendo carne de animales, poniendo de este modo en peligro su salud física, mental y espiritual. Muchos que actualmente están convertidos a medias con respecto al consumo de la carne, se apartarán del pueblo de Dios para no andar más con él" (Counsels on Health, pág. 575).

8. La salud pobre

"Un estómago enfermo produce una condición enfermiza del cerebro, y con frecuencia le induce a uno a sostener con terquedad opiniones erróneas. La supuesta sabiduría de una persona tal es insensatez para Dios" (Joyas de los testimonios, tomo 3, pág. 197).

H. PARA EL MOMENTO TRANQUILO

"Cuando el espíritu goza de libertad y dicha por el sentimiento del deber cumplido y por haber proporcionado felicidad a otros, la influencia alegre y reconstituyente que de ello resulta infunde vida nueva al ser entero" (El ministerio de curación, pág. 199).

"Igual que el cuerpo, la mente deriva su fuerza del alimento que recibe. Se ensancha y eleva por medio de los pensamientos puros y fortalecedores; pero se estrecha y degrada mediante los pensamientos terrenos" (Consejos para los maestros, pág. 116).

"Adhiriéndose a los principios rectos en las transacciones ordinarias de la vida, la mente se acostumbra a mantener las demandas del deber por encima del placer y de las inclinaciones propias" (Patriarcas y profetas, pág. 223).

"La mente y el corazón indolentes, que no tienen propósito definido, son fácil presa del maligno. El hongo se arraiga en organismos enfermos sin vida Satanás instala su taller en la mente ociosa. Dirijase la mente a ideales elevados y santos, dése a la vida un propósito noble, absorbente, y el enemigo hallará poco terreno donde afirmarse" (La educación, pág. 184).

"El que tiene su mente tranquila y satisfecha en Dios, está en el camino de la salud" (Counsels on Health, pág. 628).

"La mente cultivada es la medida del hombre" (El ministerio de curación, pág. 399).

Aspectos Sociales de la Vida Cristiana

Otros puntos que requieren consideración para el éxito del ministerio personal son los diversos aspectos sociales. Uno de los más importantes es la conducta del cristiano, que debe ser consecuente con lo que profesa. Si se falla en esto se puede anular todo intento de llevar a otros la maravillosa noticia de la salvación.

Hay almas que se pueden perder debido a una conducta vulgar, a falta de cortesía, a un lenguaje descuidado o incorrecto, ropa inapropiada que no asienta y a falta de limpieza personal.

El cristiano debe cuidarse bien de los lugares que frecuenta para su recreación. Su influencia para el bien o el mal depende de las elecciones que hace. Está seguro sólo cuando sigue las pisadas del Salvador. En las reuniones sociales a las cuales Cristo asistió, se mezclaba con la gente con el expreso fin de desearles bien. Mediante esos amigables contactos, sembraba en la mente de los hombres pensamientos de la vida con Dios.

En este estudio consideraremos tres aspectos sociales: la conducta, el vestido y la recreación.

A. LA CONDUCTA

La conducta del cristiano debiera revelar un contacto viviente con Cristo. De él debiera irradiar alegría, bondad, maneras corteses, y una afabilidad y calor que aliente una inmediata respuesta amigable.

Su manera de hablar tendrá poder de atraer o repeler. Sus acciones también serán consecuentes con lo que diga.

1. El habla del cristiano

Colosenses 4:8 "Sea vuestra palabra siempre con gracia, sazonada con sal"

2. Tono agradable, lenguaje correcto

"La debida cultura y el uso de la facultad del habla es parte de todo ramo de servicio cristiano; entra en la vida familiar y en toda nuestra relación mutua. Hemos de acostumbrarnos a hablar en tonos agradables, a usar un lenguaje puro y correcto, y palabras bondadosas y corteses.

Las palabras dulces, amables, son como el rocío y la suave lluvia para el alma" (Palabras de vida del gran Maestro, pág. 271).

3. La conducta cristiana

1 Pedro 2:12 "Manteniendo buena vuestra manera de vivir entre los gentiles".

4. La verdadera cortesía

"No se aprende la verdadera cortesía por la mera práctica de las reglas de etiqueta. En todo momento debe observarse un comportamiento adecuado; dondequiera que no haya que transigir con los principios, la consideración hacia los demás inducirá a adaptarse a costumbres aceptadas; pero la verdadera cortesía no requiere el sacrificio de los principios al convencionalismo. NO CONOCE CASTAS. Enseña el respeto propio, el respeto a la dignidad del hombre como hombre, la consideración hacia todo miembro de la gran confraternidad humana" (La educación, pág. 235).

5. Consideración hacia otros

"La esencia de la verdadera cortesía es la consideración hacia los demás. La educación esencial y duradera es aquella que amplía las simpatías y estimula la bondad universal. La así llamada cultura que no hace a un joven deferente para con sus padres, apreciativo de sus cualidades, tolerante con sus defectos, y solícito con sus necesidades; que no lo hace considerado y afectuoso, generoso y útil para con el joven, el anciano y el desgraciado, y cortés con todos, es un fracaso" (ídem., pág. 263).

6. Verdadero refinamiento

"Se aprende mejor el verdadero refinamiento del pensamiento y los modales en la escuela del divino Maestro que por la observancia de reglas establecidas. Su amor, al llenar el corazón, da al carácter esos toques de refinamiento que lo asemejan al suyo. Esta educación imparte una dignidad de origen divino y un sentimiento de corrección. Da una dulzura de carácter y una suavidad de modales que jamás serán igualadas por la pulidez superficial de la sociedad elegante" (Idem).

7. Reverencia

"La verdadera reverencia hacia Dios es inspirada por un sentido de su infinita grandeza y un reconocimiento de su presencia. Este sentido del Invisible debe impresionar profundamente a todo corazón. La presencia de Dios hace que tanto el lugar como la hora de la oración sean sagrados" (Profetas y reyes, pág. 34).

Al considerar nuestra conducta personal, estemos seguros que armonice con la Escritura y el Espíritu de Profecía. Necesitamos cuidarnos especialmente en las reuniones sociales donde se sirve comida. Los hombres esperan en segundo lugar o sirven a las damas; cuando las necesidades de los otros han sido servidas, atienden sus propios requerimientos, recordando siempre que el amor observa buenas maneras.

Para mayor información:

La educación, págs. 235 a 239

Mensajes para los jóvenes, págs. 263 a 265.

B. EL VESTIDO

Como todos los demás asuntos que conciernen a la preparación para la eternidad, el cristiano necesita considerar cuidadosamente el asunto del vestido y su relación con la vida espiritual, el carácter, la moral y la salud. Los principios guías de la Biblia y del Espíritu de Profecía gobernarán su elección. La ropa no será rara, no extremada, no ostentosa, ni llamativa. La ropa elegida por un cristiano será consecuente con el carácter cristiano.

1. El consejo bíblico acerca del vestido

1 Timoteo 2:9,10 "Que las mujeres se atavíen de ropa decorosa, con pudor y modestia; no con peinado ostentoso, ni oro, ni perlas, ni vestidos costosos, sino con buenas obras, como corresponde a mujeres que profesan piedad".

2. Consejo del Espíritu de Profecía acerca del vestido

a. *Relación con la moda*

"Los cristianos no deberían afanarse por vestir de un modo tan distinto al del mundo que lleguen a ser objeto de todas las miradas. Pero si, de acuerdo con su fe y su deber respecto a la modestia e higiene en el vestir, están al margen de la moda, no deberían cambiar su vestido para ser como los del mundo. Deberían en cambio manifestar una noble independencia y valor moral para ser rectos, aunque todo

el mundo difiera de ellos. Si el mundo introduce una moda modesta, conveniente y sana y que está de acuerdo con la Biblia, no cambiará nuestra relación con Dios o con el mundo el adoptar tal estilo de vestido. Los cristianos deberían seguir a Cristo y conformar su vestuario con la Palabra de Dios. Deberían evitar los extremos. Deberían seguir humildemente una conducta recta, indiferentes al aplauso o la censura, y aferrarse a la justicia por causa de sus propios méritos" (Mensajes para los jóvenes, pág. 348).

b. El carácter y la ropa

"Se juzga el carácter de una persona por el estilo de su vestido. El gusto refinado y la mente cultivada se revelarán en la elección de atavíos sencillos y apropiados. La casta sencillez en el vestir, unida a la modestia de conducta será de mucho mayor influencia para rodear a una joven de una atmósfera de reserva sagrada que será para ella un escudo contra miles de peligros" (La educación, pág. 242).

c. La moral y el vestido

"El amor al vestido pone en peligro la moral, y hace de la mujer lo opuesto a la dama cristiana que se caracteriza por la modestia y sobriedad" (Testimonies, tomo 4, pág. 645).

d. Influencia de la indumentaria

"Las palabras, el vestuario, las acciones deberían revelar a Dios" (íd., págs. 633,634).

"Nuestras palabras, nuestras acciones y nuestro vestuario son diarios y vivientes predicadores, que juntan con Cristo o desparraman" (íd., pág. 641).

"La sencillez en el vestir dará una apariencia más favorable a la mujer juiciosa" (íd., pág. 643).

3. Puntos orientadores acerca del vestido

a. Apropiado, que siente bien

"De ninguna manera animaríamos el descuido en el vestir. Que la ropa sea apropiada y que siente bien" (íd., págs. 641,642).

b. Ropa esmerada y modesta

"En su vestido (los cristianos) evitan lo superfluo y ostentoso, pero su ropa es prolija, modesta, no llamativa y es llevada con orden y gusto" (Mensajes para los jóvenes, pág. 347).

c. Ropa limpia y saludable

"Nuestra ropa debe estar limpia. El desaseo en el vestir es contrario a la salud y, por tanto, perjudicial para el cuerpo y el alma. '¿No sabéis que sois templo de Dios?.. Si alguno violare el templo de Dios, Dios destruirá al tal' (1 Corintios 3:16,17).

"En todos respectos debemos vestir conforme a la higiene. 'Sobre todas las cosas', Dios quiere que tengamos salud tanto del cuerpo como del alma. Debemos colaborar con Dios para asegurar esa salud. En ambos sentidos nos beneficiará la ropa saludable" (El ministerio de curación, pág. 220).

d. Vestuario adecuado

"Otro mal fomentado por la costumbre es la distribución desigual de la ropa, de modo que mientras ciertas partes del cuerpo llevan un exceso de ropa, otras quedan insuficientemente abrigadas. Los pies, las piernas y los brazos, por estar más alejados de los órganos vitales, deberían ir mejor abrigados. Es imposible disfrutar buena salud con las extremidades siempre frías, pues si en ellas hay poca sangre, habrá demasiada en otras partes del cuerpo. La perfecta salud requiere una perfecta circulación; pero

ésta no se consigue llevando en el tronco, donde están los órganos vitales, tres o cuatro veces más ropa que en las extremidades" (íd., págs. 224,225).

e. Calidad y duración

"Nuestra indumentaria, si bien modesta y sencilla, debe ser de buena calidad, de colores decentes, y apropiada para el uso. Deberíamos escogerla por su durabilidad más bien que para la ostentación. Debe proporcionarnos abrigo y protección adecuada. La mujer prudente descrita en los Proverbios 'no tendrá temor de la nieve por su familia, porque toda su familia está vestida de ropas dobles' (Proverbios 31:21)" (íd., pág. 220).

f. Gracia y belleza

La ropa "debe tener la donosura, belleza y la idoneidad de la sencillez. Cristo nos previno contra el orgullo de la vida, pero no contra su gracia y belleza natural. Dirige nuestra atención a las flores del campo, a los lirios de tan significativa pureza, y dice: 'Ni aun Salomón con toda su gloria fue vestido así como uno de ellos' (Mateo 6:29). Por medio de las cosas de la naturaleza, Cristo enseña cuál es la belleza que el cielo aprecia, la gracia modesta, la sencillez, la pureza, la corrección que harán nuestro atavío agradable a Dios" (íd., págs. 220, 221).

4. Finalmente: Demos cuidadoso estudio a las necesidades del cuerpo

"Para conseguir la ropa más saludable, hay que estudiar con mucho cuidado las necesidades de cada parte del cuerpo y tener en cuenta el clima, las circunstancias en que se vive, el estado de salud, la edad y la ocupación. Cada prenda de indumentaria debe sentar holgadamente, sin entorpecer la circulación de la sangre ni la respiración libre, completa y natural. Todas las prendas han de estar lo bastante holgadas para que al levantar los brazos se levante también la ropa" (íd., pág. 225).

5. Para recordar

"Cuando la mente está decidida a agradar sólo a Dios, todos los adornos personales superfluos desaparecen" (Testimonies, tomo 4, pág. 645).

Para conseguir mayor información:

El ministerio de curación, págs. 219 a 226.

Testimonies, tomo 4, págs. 628 a 648.

La educación, págs. 240 a 243.

Mensajes para los Jóvenes, págs. 343 a 358.

C. LA RECREACION

En este tiempo de intensa actividad y esfuerzo, la recreación es esencial para una vida temperante y equilibrada. Se debiera apartar algún tiempo para refrescar las fuerzas después del trabajo, y para renovar la mente y el espíritu después de un período de esfuerzo mental.

La recreación tiene amplio alcance y puede ser que algunos cristianos tengan dificultad para decidir lo que sea correcto y equivocado en esta importante fase de la vida. Por lo tanto, es siempre seguro buscar la instrucción dada a nuestra iglesia y orar en procura de sabiduría para aplicar los principios, para obtener el mayor beneficio en favor de nuestro bienestar y nuestra preparación para la eternidad.

1. La verdadera recreación

Recreación quiere decir: re-creación. "Hay una distinción entre recreación y diversión. La recreación, cuando responde a su nombre, re-creación, tiende a fortalecer y reparar. Apartándonos de nuestros cuidados y ocupaciones comunes, provee refrigerio para la mente y el cuerpo y de ese modo nos permite volver con nuevo vigor al trabajo serio de la vida. Por otra parte, se busca la diversión para experimentar placer y con frecuencia se la lleva al exceso; absorbe las energías requeridas para el trabajo útil y resulta de ese modo un obstáculo para el verdadero éxito de la vida" (La educación, pág. 203).

a. Debiera beneficiar a uno y a los demás

"Mientras estamos procurando refrescar nuestro ánimo y vigorizar nuestro cuerpo, Dios requiere 'de nosotros que empleemos todas nuestras facultades en todo momento con el mejor propósito. Podemos y debemos dirigir nuestras recreaciones de tal manera que nos dejen en mejor condición para desempeñar con éxito los deberes que nos incumben, y que se acreciente el beneficio de nuestra influencia sobre aquellos con quienes tratamos. Podemos volver de esas ocasiones a nuestros hogares con mejor ánimo, refrigerados físicamente, y preparados para reanudar nuestro trabajo con más esperanza y valor" (Consejos para los maestros, pág. 320).

b. Para refrescar y vigorizar

"Es privilegio y deber de los cristianos procurar refrigerar su espíritu y vigorizar su cuerpo mediante recreaciones inocentes, con el propósito de utilizar sus facultades físicas y mentales para la gloria de Dios. Nuestras recreaciones no deben consistir en escenas de alegría sin sentido ni rebajarse a la insensatez. Podemos dirigir las de tal manera que beneficien y eleven a aquellos con quienes nos asociamos, y nos dejen a ellos y a nosotros mismos mejor preparados para cumplir con éxito los deberes que nos incumben como cristianos" (El hogar adventista, págs. 447,448).

c. Debiera ser productiva

"La verdadera recreación es productiva. Edifica cada recurso del individuo. Mejora las facultades físicas y aguza los procesos mentales, de modo que se cumple el deber de la mejor manera posible. Produce determinación para alcanzar, inspiración para realizar, entusiasmo y ánimo para mantenerse. Proporciona gozo y felicidad, y no sólo diversión y pasajero entretenimiento. No perjudica a ninguno, sino que ayuda y anima a todos los participantes. Y sobre todo, es algo que se puede pedir que Dios bendiga, y saber que Dios bendecirá.

"Dios ha dado al hombre sentido de humor, la capacidad de reír y de expresar su gozo y felicidad. Los cristianos disponen de muchas fuentes de felicidad, y pueden decir con exactitud infalible qué placeres son lícitos y correctos. Pueden disfrutar de recreaciones que no disiparán el intelecto ni degradarán el alma. Tampoco desilusionarán ni dejarán una triste influencia ulterior que destruya el respeto propio o impida ser útil. Si pueden llevar a Jesús consigo y conservar un espíritu de oración, están perfectamente seguros" (El hogar adventista, pág. 466) (M.G. Harding, Medical Evangelism, págs. 72,73).

d. La observancia del sábado y la recreación

"Se me mostró que los observadores del sábado son un pueblo que trabaja demasiado, sin darse cambios ni períodos de descanso. La recreación es necesaria para los que se ocupan en trabajos físicos, y aun más esencial para los que realizan labor mental. No es esencial para nuestra salvación, ni para la gloria de Dios, que tengamos nuestra mente trabajando constante y excesivamente, ni siquiera en temas religiosos" (Counsels on Health, pág. 195).

2. Directivas para la verdadera recreación

- Cristo hallaba recreación en medio de la naturaleza. M.C. 34:1.
- Recreación quiere decir: re-creación. Ed., 203:1.

- Marcado contraste entre la recreación cristiana y mundana. C.M. 320:3.
- La recreación es esencial para los que hacen trabajo físico o mental. Testimonies, tomo 1, pág. 514:1.
- La recreación al aire libre, en la naturaleza, es del mayor beneficio. Testimonies, tomo 4, pág. 653:1.
- La recreación beneficia a uno ya otros. C.M. 320:1.
- Reconstruye el cuerpo, la mente y el alma. Ed., pág. 207:2.
- La recreación mejora la mente y refresca el cuerpo. C.M., pág. 320:1.
- Hemos de recrearnos de modo que la conciencia quede libre de ofensa a Dios o a los hombres. C.M., pág. 321.
- Hay que probar la recreación para ver si imparte vigor moral y espiritual, y conduce a la pureza de pensamiento y acción. Testimonies, tomo 5, pág. 218:1.

3. Qué evitar en las recreaciones

a. Operas, bailes y naipes

"Muchas de las diversiones que son populares en el mundo hoy, aun entre aquellos que se llaman cristianos, tienden al mismo fin que perseguían las de los paganos. Son, en verdad, pocas las diversiones que Satanás no aprovecha para destruir las almas. Por medio de las representaciones dramáticas ha obrado durante siglos para excitar las pasiones y glorificar el vicio. La ópera con sus exhibiciones fascinadoras y su música embelesadora, las mascaradas, los bailes y los juegos de naipes, son cosas que usa Satanás para quebrantar las vallas de los principios sanos y abrir la puerta a la sensualidad. En toda reunión de placer donde se fomente el orgullo o se dé rienda suelta al apetito, donde se le induzca a uno a olvidarse de Dios y a perder de vista los intereses eternos, allí está Satanás rodeando las almas con sus cadenas" (El hogar adventista, pág. 468).

b. El juego de billar y de bolos

"El cristiano verdadero no deseará entrar en un lugar de diversiones o participar en pasatiempo alguno sobre el cual no pueda pedir la bendición de Dios. No se le hallará en el teatro, ni en un juego de billar o de bolos. No estará con los alegres aficionados al vals y a otros placeres hechizadores que destierran a Cristo del pensamiento" (Idem).

c. El teatro

"Entre los más peligrosos lugares de placer se cuenta el teatro. En vez de ser una escuela de moralidad y virtud, como se pretende a menudo, es el semillero de la inmoralidad. Estas diversiones fortalecen y confirman los hábitos viciosos y las propensiones pecaminosas. Los cantos viles, los ademanes, las expresiones y actitudes lascivas depravan la imaginación y degradan la moral. Todo joven que asista habitualmente a estos espectáculos, se corromperá en sus principios. No hay en nuestra tierra influencia más poderosa para envenenar la imaginación, destruir las impresiones religiosas, y embotar el gusto por los placeres tranquilos y las sobrias realidades de la vida, que las diversiones teatrales. El amor por estas escenas aumenta con cada asistencia, como el deseo de bebidas embriagantes se fortalece con su consumo. La única conducta segura consiste en huir del teatro, del circo y otros lugares dudosos de diversión" (id., pág. 469).

Para mayor información:

Mensajes para los jóvenes, págs. 361 a 398.

Counsels on Health, págs. 170 a 198.

La educación, págs. 203 a 209.

Estimulantes y Narcóticos

Mucho antes de que la ciencia presentara sus irrefutables evidencias acerca de los efectos destructivos del tabaco, la iglesia adventista habla recibido la instrucción de descartar ese hábito. El tiempo preciso fue el año 1848, hace unos ciento treinta años.

Significativamente, el té y el café estaban unidos al tabaco en esa instrucción, y para eso había razones evidentes. En 1875 la Sra. White escribió: "El uso del té y el café despierta el apetito por el tabaco, y esto estimula el apetito por los licores" (Testimonies, tomo 5, pág. 564).

En el consejo dado a la iglesia se refiere al tabaco como un veneno lento e insidioso, y de uno de sus malos efectos declara: "El empleo del tabaco es un hábito que con frecuencia afecta el sistema nervioso de una manera más poderosa que el uso del alcohol" (id., tomo 3, pág. 562).

Del origen del alcohol y las malas consecuencias se nos dice: "Satanás reunió a los ángeles caídos para idear alguna manera de hacer el mayor daño posible a la familia humana. Se hizo una propuesta tras otra, hasta que finalmente Satanás mismo ideó un plan. Tomarla el fruto de la vid, como también el trigo y otras cosas dadas por Dios como alimento, y las convertiría en venenos que arruinaran las facultades físicas, mentales y morales del hombre, y que subyugaran de tal manera los sentidos, que Satanás lograra el dominio completo. Bajo la influencia del licor los hombres serían llevados a cometer crímenes de toda clase. El mundo se corrompería mediante el apetito pervertido. Haciendo que los hombres tomaran alcohol, Satanás los degradaría cada vez más" (La temperancia, pág. 12).

Se declara claramente que el té y el café contienen venenos que no conducen a la buena salud. Hay también intoxicantes más suaves acerca de los cuales los miembros de la iglesia necesitan estar informados.

La cuestión del uso de las drogas ha sido asunto de continua controversia, pero no es necesario que sea así si la mente se libra del prejuicio y se estudia con cuidado lo que está escrito.

Es claro que poco espacio se podrá dedicar a cada uno de los puntos que estudiaremos. Para mayor información, daremos algunas referencias.

A. TABACO

En 1930 las muertes de cáncer pulmonar en los Estados Unidos eran menos de 3,000. En 1950 la cifra ascendió a 18.000 muertes; en 1955 subió a 27.000, y en 1962 hubo 41,000 muertes por cáncer del pulmón.

La oficina de censos de Australia da las siguientes estadísticas: En 1931 hubo 131 muertes por cáncer pulmonar. En 1950, 755; en 1955, 1,178; en 1962, 2,026 y la última cifra disponible era del año 1965, en el cual hubo 2.395 muertes por esa enfermedad.

En los Estados Unidos, el informe recibido por el Jefe de Sanidad de ese país, acerca del tabaco y la salud, declara que el hábito de fumar está relacionado causalmente con el cáncer pulmonar. Los que siguen fumando enfrentan el riesgo de contraer cáncer pulmonar, y el número de cigarrillos fumados por día es un factor determinante. El riesgo del fumador promedio es de nueve a diez veces, mientras que el riesgo del fumador empedernido es de veinte veces.

Además del cáncer pulmonar, el hábito de fumar es la causa más preponderante de la bronquitis crónica. Hay también una relación con el enfisema. La enfermedad de las coronarias tiene un promedio más alto de muerte entre los hombres fumadores que entre los que no fuman. El tabaco está relacionado con varias otras enfermedades (Véase el "informe acerca del cigarrillo y la salud", págs. 31-33). Pero lo que ya hemos mencionado es suficiente para confirmar el sabio consejo dado a la iglesia hace muchas décadas.

1. Un veneno lento, insidioso y maligno

"El tabaco es un veneno lento, insidioso, pero de los más nocivos. En cualquier forma en que se haga uso de él, mina la constitución; es tanto más peligroso cuanto sus efectos son lentos y apenas perceptibles al principio. Excita y después paraliza los nervios. Debilita y nubla el cerebro. A menudo afecta los nervios más poderosamente que las bebidas alcohólicas. Es un veneno más sutil, y es difícil eliminar sus efectos del organismo. Su uso despierta sed de bebidas fuertes, y en muchos casos echa los cimientos del hábito de beber alcohol" (El ministerio de curación, págs. 251,252).

2. Afecta el cerebro

"El uso de licores o del tabaco destruye los nervios sensitivos del cerebro y obnubila la facultad de razonar. Bajo su influencia se cometen crímenes que no se hubieran perpetrado si la mente hubiese estado clara y libre de la influencia de estimulantes o sustancias que nublan la mente (La temperancia, pág. 53).

3. Factor contribuyente de enfermedades y crímenes

"El uso del tabaco y de las bebidas alcohólicas tiene mucho que ver con el aumento de la enfermedad y el crimen" (Idem).

4. Despierta el gusto por los licores

"Los que fuman tienen argumentos muy pobres para disuadir al adicto al alcohol. Dos tercios de los borrachos de nuestro país contrajeron el vicio del licor por el hábito de fumar" (id., pág. 64).

Para mayor información vea:

El ministerio de curación, págs. 251 a 254.

La temperancia, págs. 49 a 64.

"Smoking and Health", Informe de la Comisión Asesora del Director General de Salud Pública de los Estados Unidos.

B. EL ALCOHOL

1. El alcohol destrona la razón

"El uso de licor embriagante destrona la razón y endurece el corazón contra toda influencia pura y santa" (id., 203).

2. Contamina la sangre

"El alcohol y el tabaco contaminan la sangre de los hombres, y miles de vidas se sacrifican cada año a estos venenos" (id., pág. 51).

3. Debilita el cuerpo y confunde la mente

"Si se ingieren bebidas intoxicantes, producirán los mismos efectos que en el caso de aquellos sacerdotes de Israel. La conciencia perderá su sensibilidad al pecado, y con toda seguridad se sufrirá un proceso de endurecimiento en lo que toca a la iniquidad, hasta que lo común y lo sagrado pierda toda diferencia de significado" (Patriarcas y profetas, pág. 377).

4. Un veneno

"¿Por qué no abogan por la reforma, asentando firmemente sus pies sobre los principios, decididos a no probar bebida alcohólica o a usar tabaco? Estos son venenos, y su uso es una violación de la ley de Dios" (La temperancia, pág. 92).

5. Nubla las facultades

"¿Fuma usted o bebe bebidas embriagantes? Apártelas de usted, porque nublan sus facultades" (Idem).

C. INTOXICANTES MAS SUAVES

1. La sidra dulce

"Aun el consumo de sidra dulce tal como se la produce comúnmente es peligroso para la salud. Si la gente pudiera ver lo que el microscopio revela en la sidra que se compra, muy pocos consentirían en beberla. Muchas veces los que elaboran sidra para la venta no son escrupulosos en la selección de la fruta que emplean, y exprimen el jugo de fruta agusanada y echada a perder. Los que ni siquiera pensarían en comer fruta dañada o podrida, no reparan en tomar sidra hecha con esta misma fruta y la consideran deliciosa; pero el microscopio revela que aun al salir del lagar, esta bebida al parecer tan agradable es absolutamente impropia para el consumo" (El ministerio de curación, pág. 255).

2. Vino, cerveza, sidra

"Se llega a la embriaguez tan ciertamente con el vino, la cerveza y la sidra, como con bebidas más fuertes. El uso de ~ bebidas que tienen menos alcohol despierta el deseo de consumir las más fuertes, y así se contrae el hábito de beber. La moderación en la bebida es la escuela en que se educan los hombres para la carrera de borrachos. Tan insidiosa es la obra de estos estimulantes más leves, que la víctima entra por el camino ancho que lleva a la costumbre de emborracharse antes de que se haya dado cuenta del peligro" (Idem).

3. Despierta las tendencias heredadas

"Para las personas que han heredado el apetito por los estimulantes. no es seguro en ninguna manera beber vino o sidra en el hogar, porque Satanás las está instando continuamente a complacerse. Si ellas ceden a sus tentaciones, no saben dónde se detendrán; el apetito exige que se lo complazca, y es complacido para ruina de ellos. El cerebro se obnubila, la razón ya no sostiene las riendas, sino que las afloja quedando a merced de la concupiscencia" (La temperancia, pág. 82).

4. La peor clase de embriaguez

"La gente puede embriagarse tan ciertamente con vino y sidra como con bebidas más fuertes, y la peor clase de embriaguez es la producida por las bebidas así llamadas más suaves. Las pasiones son más perversas; la transformación del carácter es más grande, más decidida y obstinada. Unos pocos vasos de sidra o de vino dulce pueden despertar un gusto por bebidas más fuertes, y muchos que se han vuelto borrachos empedernidos han puesto de esta forma el fundamento del hábito de beber" (íd., pág. 84).

D. EL ALCOHOL ES UN DESTRUCTOR

1. Deprime

"El alcohol deprime los centros más elevados del cerebro, disminuyendo el juicio, el discernimiento, la atención, el aprendizaje y la memoria, a la vez que da a su víctima la sensación de que está cumpliendo mejor sus tareas. La razón es que las inhibiciones han sido removidas.

2. Disminuye la capacidad para el trabajo

"El alcohol disminuye la capacidad para el trabajo (mental y físico) y aumenta la fatiga, y al mismo tiempo convence al individuo de que está lleno de vigor y capaz de hacer grandes cosas.

3. Ilusiona

"El alcohol deja a su usuario satisfecho con las cosas como están, quitándole el deseo de mejorar la situación, engañándole con la idea de que todo está bien, mientras que en realidad su puesto y los asuntos en los cuales está ocupado se están deteriorando.

"El que está bajo la influencia del alcohol tiene la sensación de calor cuando en realidad la temperatura de su cuerpo se ha reducido.

4. Engaña

"El alcohol se usa para conseguir relajamiento, descanso y sueño. Si así fuera, el individuo despertaría a la mañana siguiente descansado y su eficiencia aumentaría. Pero las pruebas indican que la eficiencia definitivamente ha disminuido...

"El alcohol es un mecanismo de escape, por el cual la víctima vive en un mundo imaginario, para ser luego bruscamente despertada a la realidad de la vida, para la cual no está preparada.

5. Esclavizante

"El alcohol no es un siervo, es un amo tiránico. El alcohol nunca libera, siempre esclaviza.

"No hay razones racionales para usar alcohol"

(M. G. Hardinge, Medical Evangelism, págs. 141,142).

Para mayor referencia se puede leer:

La temperancia, págs. 80 a 90.

El ministerio de curación, págs. 254 a 258.

E. EL TÉ Y EL CAFÉ

1. El té es un estimulante

"El té estimula y hasta cierto punto embriaga. Parecida resulta también la acción del café y de muchas otras bebidas populares. El primer efecto es agradable. Se excitan los nervios del estómago, y esta excitación se transmite al cerebro, que, a su vez acelera la actividad del corazón, y da al organismo entero cierta energía pasajera. No se hace caso del cansancio; la fuerza parece haber aumentado. La inteligencia se despierta y la imaginación se aviva" (El ministerio de curación, págs. 250,251).

2. Contiene venenos

"El régimen de alimentación y las bebidas estimulantes de estos días no conducen al mejor estado de salud. El té, el café y el tabaco son todos estimulantes, y contienen veneno. No solamente son innecesarios, sino perjudiciales, y deben ser descartados si hemos de agregar al conocimiento temperancia" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 505).

3. Excita y agota

"El té es venenoso para el organismo. Los cristianos deben abandonarlo. La influencia del café es hasta cierto punto la misma que la del té, pero su efecto sobre el organismo es aún peor. Es excitante, y en la medida en que lo eleve a uno por encima de lo normal, lo dejará finalmente agotado y postrado por debajo de lo normal" (Joyas de los testimonios, tomo 1, pág. 195).

4. No alimentan

"El té y el café no nutren el organismo. Alivian repentinamente, antes que el estómago haya tenido tiempo de digerirlos. Esto demuestra que aquello que los consumidores de estos estimulantes llaman fuerza proviene de la excitación de los nervios del estómago, que transmiten la irritación al cerebro, y éste a su vez es impelido a aumentar la actividad del corazón y a infundir una energía de corta duración a todo el organismo. Todo esto es fuerza falsa, cuyos resultados ulteriores dejan en peor condición, pues no imparten ni una sola partícula de fuerza natural" (id., pág. 196).

5. Paraliza las facultades físicas, mentales y morales

"El café comporta una complacencia dañina. Si momentáneamente excita la mente a una acción inusitada, el efecto posterior es agotamiento, postración, parálisis de las facultades mentales, morales y físicas. La mente se enerva, y a menos que por un esfuerzo determinado se venza el hábito, la actividad del cerebro se disminuye en forma permanente" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 506).

6. Causa dolor de cabeza

"El hábito de beber té y café es un mal mayor que el que a menudo se sospecha. Muchos que se han acostumbrado al uso de bebidas estimulantes sufren dolor de cabeza y postración, y pierden mucho tiempo por enfermedad. Imaginan que no pueden vivir sin el estímulo e ignoran sus efectos sobre la salud. Lo que los hace más peligrosos es que sus malos efectos son a menudo atribuidos a otras causas" (id., pág. 507).

7. La cafeína y sus efectos

"La razón poderosa para la instrucción específica que se ha dado acerca de los males del té y el café es la droga que contienen, y su efecto perjudicial sobre la salud. La cafeína se halla en los granos del café, en las hojas del té, en las semillas del cacao y la nuez de cola (Encyclopaedia Britannica, tomo 4, pág. 529).

"El grado de acción de la cafeína es influenciado mayormente por la irritabilidad del sistema nervioso. Algunos individuos son estimulados hasta el grado de no poder relajarse después de una bebida de xantina. De hecho, hay personas raras que son tan sensibles a la cafeína que una sola taza de café les causa una reacción tal que los lleva al borde de la intoxicación.

"Al aumento de la actividad nerviosa le sigue usualmente la depresión, proporcional al grado del estímulo que le ha precedido. Que esto sucede después de ingerir cafeína, está indicado por los estudios realizados por K. Horst y sus asociados, que han notado una definida depresión posterior hasta 24 horas después de haberse ingerido la droga. Los adictos con frecuencia se quejan de nerviosidad, insomnio, temblores, y especialmente de dolores matutinos de cabeza, que se alivian sólo con el café" (M.G. Harding, Medical Evangelism, pág. 177).

"El hombre civilizado de nuestros días está sobre estimulado, y necesita algo que lo calme y tranquilice. Empieza a conseguir esa tranquilidad fumando más tabaco del que fumaba antes. Pero esto ya no le satisface. Entonces el fumador, al igual que los que no fuman, bebe más té y café. El resultado es mayor tensión nerviosa, mayor irritabilidad, menos sueño, más indigestión, y finalmente la pérdida del equilibrio mental y la fuerza física. Estamos amenazados con el probable uso excesivo del té y el café. Por esto damos esta advertencia" (Oliver T. Osborne, profesor de terapéutica de la Universidad de Yale; Citado por M. G. Hardinge, en Medical Evangelism, pág. 185).

Para mayor información lea:

El ministerio de curación, págs. 250,251.

La temperancia, págs. 67 a 73.

Consejos sobre el régimen alimenticio, págs. 504 a 518.

F. LA COCA COLA

1. Contiene cafeína

"Como se ve en el análisis, la Coca-Cola contiene menos de un cuarto por ciento de cafeína, que es el principio activo del café y del té. Un vaso promedio de Coca-Cola, preparado con una onza [28 gramos] de jarabe, contiene alrededor de un cuarto de grano de cafeína [cada grano equivale a 5 centigramos]' (I. V. S. Stanislaus, Analista)" (M. G. Hardinge, Medical Evangelism, pág. 183).

2. Formadora de hábito

"No hay duda de que el hábito de la cafeína se puede adquirir, ya sea como tal (tal vez bebiendo Coca-Cola) o bebiendo té o café. Los adictos a la Coca-Cola, el té o el café son comunes.

'No hace falta aquí tratar los efectos finales del hábito de la Coca-Cola; sus efectos son serios, especialmente perjudiciales para los niños y los jóvenes. Lo que causa el hábito es la cafeína que está en la mezcla. No es pertinente tratar aquí la pequeña cantidad de cafeína que un vaso pueda contener, ni que el mundo civilizado tome libremente té y café. El hábito de la Coca-Cola es pernicioso.

3. Perjudicial para los niños

'El sólo hecho de que estas bebidas (té y café) sean estimulantes nerviosos, debiera vedar su uso entre los niños. Por la misma razón, la Coca-Cola que en promedio contiene de un grano a un grano y medio de cafeína en cada vaso, no debiera ser una bebida para los niños. El café, el té, la Coca-Cola y el hábito de tomar la cafeína en otra forma, se puede adquirir rápidamente por cualquier individuo, y en algunos casos, puede causar tanto daño como el alcohol y el tabaco' (Oliver T. Osborne, profesor de terapéutica de la Universidad de Yale)" (M. G. Hardinge, Medical Evangelism, págs. 184,185).

ALGUNOS PUNTOS EN CONCLUSION

"Lo que ocasiona enfermedad al cuerpo y la mente de tantos, son los sentimientos de insatisfacción y descontento" (Testimonios, tomo 1, pág. 566).

"Enseñad a la gente que es mejor saber cómo mantenerse bien que cómo curar la enfermedad. Nuestros médicos debieran ser sabios educadores, advirtiendo a todos en contra de la complacencia propia, y mostrándoles que la abstinencia de las cosas que Dios ha prohibido, es la única manera de prevenir la ruina del cuerpo y de la mente" (íd., tomo 9, pág. 161).

"Es imposible para aquellos que complacen el apetito, alcanzar la perfección cristiana" (íd., tomo 2, pág. 400).

"¿No es tiempo ya de que todos prescindan de consumir carne? ¿Cómo pueden seguir haciendo uso de un alimento cuyo efecto es tan pernicioso para el alma y el cuerpo los que se esfuerzan por llevar una vida pura, refinada y santa, para gozar de la compañía de los ángeles celestiales? ¿Cómo pueden quitar la vida a seres creados por Dios y consumir su carne con deleite? Vuelvan más bien al alimento sano y delicioso que fue dado al hombre en el principio, y tengan ellos mismos y enseñen a sus hijos a tener misericordia de los seres irracionales que Dios creó y puso bajo nuestro dominio" (Ministerio de curación, pág. 244).

"Nunca se repetirá suficientemente que cualquier cosa que el estómago ingiere no sólo afecta el cuerpo sino también la mente" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 286).

"Para que la reforma pro salud ocupe su debido lugar en la presentación del mensaje del tercer ángel, debemos guardarnos del peligro de los extremos, del peligro del conocimiento parcial, del peligro de tomar la instrucción fuera de su contexto. Necesitamos estudiar para ser aprobados por Dios. Necesitamos presentar un cuadro equilibrado, recordando siempre la relación de la salud con el mensaje evangélico. Demos cuidadosa atención a toda la instrucción.

Notemos la importancia de la necesidad de la temperancia, notemos qué es temperancia.

Al presentar la reforma pro salud, recordemos el siguiente consejo:

Hay que hacer el cambio con cuidado.

Guiemos a la gente paso a paso.

Consideremos las circunstancias.

La reforma del régimen alimenticio es progresiva.

Hay que estudiar de causa a efecto.

Estudiemos los principios, estudiemos la reforma alimenticia.

Evitemos los extremos.

Estudiemos cuidadosamente la debida actitud, seamos tolerantes y comprensivos.

No se puede presentar un régimen fijo, igual para todos, se deben tomar en cuenta las necesidades del individuo.

Lo que es alimento para uno, puede ser veneno para otro.

Notemos en especial todas las instrucciones acerca de los productos lácteos. Acerca de este asunto, será sin duda de gran ayuda, el siguiente resumen tomado de The Witness of Science, de Jorge Knapp Abbott:

1. La leche, la crema, la mantequilla y los huevos no están bajo la misma reprobación que la carne, y no se debieran clasificar con ella.
2. La Sra. White nunca recibió instrucción de que esos productos se deben eliminar de la alimentación.
3. En el hogar de la Sra. White usaban leche, crema y huevos y alguna mantequilla.
4. Los productos lácteos proveen parte de un régimen apetitoso y nutritivo.

5. Los consejos del Espíritu de Profecía instan a conseguir los productos lácteos de fuentes seguras, que los manejen debidamente.
6. Debido al aumento de las enfermedades del reino animal, llegará el tiempo en que será necesario descartar los productos lácteos de nuestra mesa, una emergencia para la cual debiéramos estar preparados.
7. Se debiera enseñar a la gente a seguir un régimen saludable sin emplear esos artículos.
8. Nuestras fábricas de alimentos de salud han sido establecidas para que preparen alimentos que no sean caros, que reemplacen la carne y los productos lácteos.
9. En 1870, en 1901, en 1902, y otra vez en 1909, la Sra. White especificó que el tiempo para descartar los productos lácteos no habla llegado aún.
10. Los huevos contienen propiedades curativas y son un sustituto de la carne en nuestros sanatorios.
11. Debemos guardarnos de los extremos en la reforma pro salud, al enseñar, al vivir, y especialmente al abogar por la prematura eliminación de los alimentos lácteos.
12. La reforma pro salud se desacredita y retarda mediante las enseñanzas radicales que conducen a los extremos, y que da por resultado personas cuya fuerza y apariencia física daña esa causa.
13. Dios no requiere que introduzcamos cosas extrañas.
14. Debemos esperar hasta que las circunstancias requieran el abandono de esos alimentos, hasta que el Señor prepare el camino.
15. "Cuando llegue el tiempo en que ya no sea seguro usar leche, crema, mantequilla y huevos, Dios lo revelará" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 421).
"El Señor nos hará saber cuando llegue el tiempo de abandonar esos artículos" (íd., pág. 422).
16. "No es necesario acarreamos perplejidad mediante restricciones prematuras y extremas" (Testimonios, tomo 9, pág. 162).
17. "El problema de usar leche, mantequilla y huevos será resuelto de por sí" (Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 421).
18. Cuando llegue el tiempo, "el Señor proveerá" (íd., pág. 428).
19. No debemos considerar que sea una violación de algún principio emplear productos lácteos de fuentes seguras.
20. "A los que aman y sirven a Dios se les debiera permitir seguir sus propias convicciones en estos puntos menores de la alimentación" (Witness of Science, págs. 135,136). Vea Medical Ministry, pág. 269 y Consejos sobre el régimen alimenticio, pág. 419.

Debido a que el mensaje de salud es una parte integral de la salvación, es nuestra responsabilidad investigar, estudiar y aplicar sus principios en nuestra vida, y dar este conocimiento a nuestros semejantes.

LAS OPORTUNIDADES DE LA VIDA

"El tiempo de que disponemos es corto. Sólo una vez podemos pasar por este mundo; saquemos, pues, al hacerlo, el mejor provecho de nuestra vida. La tarea a la cual se nos llama no requiere riquezas, posición social ni gran capacidad. Lo que sí requiere es un espíritu bondadoso y abnegado y firmeza de propósito. Una luz, por pequeña que sea, si arde siempre, puede servir para encender otras muchas. Nuestra esfera de influencia, nuestras capacidades, oportunidades y adquisiciones podrán parecer limitadas; y sin embargo tenemos posibilidades maravillosas si aprovechamos fielmente las oportunidades que nos brindan nuestros hogares. Si tan sólo queremos abrir nuestros corazones y nuestras casas a los divinos principios de la vida, llegaremos a ser canales por los que fluyan corrientes de fuerza vivificante. De nuestros hogares saldrán ríos de sanidad, que llevarán vida, belleza y feracidad donde hoy por hoy todo es aridez y desolación" (El ministerio de curación, págs. 273,274).

Y FINALMENTE:

MIRAR es una cosa.

VER lo que se mira es otra cosa.

ENTENDER lo que se ve es una tercera cosa.

APRENDER lo que se entiende es aún otra cosa.

Pero ACTUAR según lo que se aprende es lo que realmente vale".

-Australian Women's Weekly, abril 11,1962

INFORMACIONES UTILES¹

1. Direcciones de instituciones y organizaciones adventistas

Toda persona involucrada en actividades de promoción de la salud debe tener a su mano una lista de direcciones a la que puede recurrir cuando necesite información adicional sobre algún tema, material audio-visual, o aun ayuda de alguna persona experta en una determinada área cuando se trata de planear y realizar conferencias o seminarios.

Vaya de lo simple a lo complicado. En primer lugar consulte al director (o directora) de Salud y Temperancia de su iglesia/distrito o al pastor mismo. ¡Esto ya favorece el trabajo en equipo!

Luego recurra al Departamento de Ministerios de Salud (anteriormente "Salud y Temperancia") de la Asociación o Unión. Usualmente ellos tienen materiales audio-visuales y catálogos muy útiles esperando que alguien los solicite...

Las direcciones de todas las instituciones denominacionales a nivel mundial (escuelas, hospitales, editoriales, etc.) se encuentran en el *Yearbook* disponible en la oficina de la Asociación o Unión. Este directorio es actualizado anualmente. O vea en el Internet: <http://yearbook.gc.adventist.org/ast/yearbook/>

Muchos otros centros de salud adventistas de sustento propio y restaurantes vegetarianos son afiliados a Outpost Centers Inc. Sus direcciones y otras informaciones valiosas pueden encontrarse en la página web de OCI: <http://www.outpostcenters.org/>

Vea también la sección n° 6 abajo para otras páginas web.

2. ¿Dónde se pueden encontrar estadísticas?

Si trata de obtener estadísticas es útil recurrir en primer lugar a las autoridades locales de salubridad (o Salud Pública). Si estas no pudieran proporcionarle la información deseada, por lo menos le darán nuevas direcciones y orientación adicional.

Vea también la sección n° 6 abajo para otras páginas web.

Organización Mundial de la Salud
Avenue Appia
1211 Geneva
Switzerland
<http://www.who.int/home/hq.html>

UNICEF
3 United Nations Plaza
New York. NY 10017
U.S.A.
<http://www.unicef.org>

3. Literatura adicional

Continuamente surgen nuevos libros y revistas sobre salud en el mercado, muchas veces contaminados con filosofías antibíblicas, de modo que resulta difícil hacer una selección. A fin de poder mantener la orientación correcta en medio de tanta confusión es extremadamente importante conocer bien nuestra propia filosofía de la salud, basada en la Biblia y en el Espíritu de Profecía. Los siguientes libros y revistas representan bien los principios delineados en el presente libro y pueden ser recomendados:

- "Nuevo Estilo de Vida, ¡Disfrútalo!"; Dr. Jorge D. Pamplona Roger; ISBN: 84-7208-100-1. Editorial Safeliz, Madrid (España), admin@safeliz.com

¹ Este capítulo fue escrito por el Dr. J. Hawlitschek

- "Enciclopedia de los alimentos y su poder curativo"; Dr. Jorge D. Pamplona Roger. ISBN: 84-7208-180-X. Editorial Safeliz, Madrid (España), admin@safeliz.com
- "NewStart" (edición en español); Dr. Vernon W. Foster. ISBN: 0-8807-185-0. Woodbridge Press & Publishing Company; Post Office Box 6189; Santa Barbara, California 93160, USA.
- "Salud total, secretos para una vida sana"; Eliza M. S. Biazzi; ISBN: 950-573-591-X; Asociación Casa Editora Sudamericana, Argentina.
- "Ministries of Health and Healing", Health & Temperance Department of the North American Division, 1997. ISBN 1-57756-009-4
- "Proof Positive", Neil Nedley, 1010 14th Street NW, Ardmore, OK. ISBN 0-9661979-3-3
- "Nutrition and Wellness", Winston J Craig, 1999, Golden Harvest Books, Berrien Springs, Michigan.
- "Get Well at Home", Richard Hansen, Shiloh Medical Publications, 1995. ISBN 0-9643914-1-4
- "Vegetarian Nutrition & Health Letter", 1711 Nichol Hall, School of Public Health, Loma Linda, CA 92350. E-mail: vegletter@sph.llu.edu
- "Vibrant Life", Box 1119, Hagerstown, MD 21741, U.S.A.
- "The Journal of Health & Healing", P.O. Box 109, Wildwood, GA 30757, U.S.A.

4. Materiales audiovisuales

Excelentes materiales (diapositivas, videos, modelos, etc.) son disponibles, también en español:

THE HEALTH CONNECTION
 55 West Oak Ridge Drive
 Hagerstown, MD 21740-7390
 USA
 Tel: (301) 393-3267
<http://www.healthconnection.org>
 Email: sales@healthconnection.org

5. Software para computador

Para trabajar bien es aconsejable utilizar una computadora pentium, con disco duro de varios GB (gigabytes) y una impresora a colores "bubble jet" que ya se consiguen de muy buena calidad y bajo costo.

La siguiente es una lista de programas muy utiles para todos aquellos que están involucrados en promover la salud. Es cada vez más frecuente el uso de presentaciones PowerPoint y conviene preguntar al Departamento de Salud de su Asociación o Unión si hay presentaciones ya preparadas.

- Los escritos de Ellen G. White, en disco compacto (CD-ROM). Requiere equipo especial (CD-ROM) en su computador. Pida informaciones a Ellen G. White Estate, General Conference of Seventh-Day Adventists, 12501 Old Columbia Pike, Silver Spring, Maryland 20904, U.S.A., Tel. (301) 680-6552. También ya se consigue en español.
- The Online Bible, toda la Biblia en varias lenguas (incluyendo español), con diccionario griego, hebraico y concordancia. Es un programa sencillo en su manejo y no debiera faltar a nadie que tenga una computadora. Solicite información a: IMPORTANTIA! Software, Peter van der Schelde, Postbus 9187, 3301 AD Dordrecht, Netherlands. <http://www.onlinebible.org/>
- The Food Processor Plus, es un excelente programa científico para calcular la composición de alimentos y dietas. Aconsejable para dietistas. Información: ESHA Research, PO Box 13028, Salem OREGON 97309-1028, U.S.A. <http://www.esha.com>
- Programas gráficos son muy útiles para hacer transparencias para retroproyector. Esto da un aspecto profesional a sus conferencias.

6. Páginas útiles en el Internet

Las direcciones contenidas en esta sección son apenas una pequeña muestra seleccionada para ayudarle a encontrar la información que necesita o referencias a otros sitios. Como ocurre con todas las direcciones, estas están sujetas a cambios sin previo aviso.

a) Organizaciones denominacionales, estadísticas, documentos, etc.

- Conferencia General: <http://www.adventist.org/>
- SDAnet: <http://www.sdanet.org/>
- SDA Yearbook: <http://yearbook.gc.adventist.org/ast/yearbook/>
- Documentos oficiales: <http://www.adventist.org/beliefs/statements.html>
- TAGnet Home: <http://www.tagnet.org/>
- Departamento de Salud de la CG <http://www.health20-20.org/>
- Sociedad Médica Adventista Internacional (AIMS): <http://www.tagnet.org/aims>
- Estudio de Salud Adventista <http://www.llu.edu/llu/health/>

b) Centros de salud adventistas en Norteamérica

- Sistema Adventista de Salud (USA): <http://www.adventisthealthsystem.com/>
- Universidad y Centro Médico de Loma Linda: <http://www.llu.edu/>
- Instituto Weimar: <http://www.weimar.org/>
- NEWSTART: <http://www.newstarthealth.org/>
- Health Expo <http://www.healthexpo.org/>
- Reversing Diabetes: <http://www.reversingdiabetes.org/>
- Outpost Centers Inc.: <http://www.outpostcenters.org/>
- Lifestyle Center of America: <http://www.lifestylecenter.org/>
- Southern Missionary Society: <http://www.sms-witness.org/healthnews>
- Emerald Valley Wellness Clinic: <http://www.emeraldwellness.com/>

c) Fuentes generales de información sobre salud:

- Organización Mundial de la Salud (WHO): <http://www.who.int/home/hq.html>
- UNICEF: <http://www.unicef.org/>
- Cruz Roja Internacional: <http://www.icre.ch/>
- Christian Connections for International Health <http://www.ccih.org/>
- American Association for Cancer Research: <http://www.aacr.org/>
- American Institute for Cancer Research: <http://www.aicr.org/>
- American Heart Association: <http://www.americanheart.org/>
- American Medical Association: <http://www.ama-assn.org/>
- US Center for Disease Control: <http://www.cdc.gov/>
- US National Institutes of Health: <http://www.nih.gov/>
- US National Library of Medicine: <http://www.nlm.nih.gov/>
- Internet Grateful Med: <http://igm.nlm.nih.gov/>
- Medscape: <http://www.medscape.com/>
- Combined Health Information Database: <http://chid.nih.gov/>

- Hardin Internet Health Sources: <http://www.arcade.uiowa.edu/hardin-www/md.html>
- Harvard Medical Web: <http://www.med.harvard.edu/>
- Mayo Clinic: <http://www.mayohealth.org/mayo/common/htm/library.htm>
- Medical Matrix: <http://www.medmatrix.org/>
- Reuters: <http://www.reutershealth.com/>
- Physicians Committee for Responsible Medicine: <http://www.pcrm.org/>
- Quackery: <http://www.quackwatch.com/>

d) Nutrición

- GC Nutrition Council Statements: <http://www.andrews.edu/NUFS/GCNIndex.html>
- SDA Health Study <http://www.llu.edu/llu/health/>
- Universidad de Loma Linda, Nutrición: <http://www.llu.edu/llu/nutrition/>
- American Dietetic Association: <http://www.eatright.org/>
- SDA Dietetic Association <http://www.sdada.org/>
- Tufts University Nutrition Navigator: <http://navigator.tufts.edu/>
- Food and Agriculture Organization (FAO): <http://www.FAO.org/>
- European Food Information Council: <http://www.eufic.org/>
- US Soy Foods: <http://soyfoods.com/>

e) Información y ayuda concerniente a tabaco, alcohol y drogas

- National Clearinghouse for Alcohol & Drugs: <http://www.health.org/>
- National Institute on Drug Abuse: <http://www.nida.nih.gov/>
- Drug Information Association: <http://www.diahome.org/>
- European Network for Smoking Prevention: <http://www.ensp.org/>
- GLOBALink Tobacco: <http://www.uicc.org/>
- Linda H. Ferry - Tobacco: <http://www.findhelp.com/>

Quando Usted penetra en el mundo de la información puede sentir que es excesivo. No piense que necesita saber la respuesta a todas las preguntas antes de poder comenzar a trabajar para el Señor.. Comience donde está y Dios le guiará progresivamente a medida que crece en conocimiento y experiencia. *“¿No consiste en compartir tu pan con el hambriento y en llevar a tu casa a los pobres sin hogar? ¿No consiste en cubrir a tu prójimo cuando lo veas desnudo, y en no esconderte de quien es tu propia carne? Entonces despuntará tu luz como el alba, y tu recuperación [salud] brotará con rapidez. Tu justicia irá delante de ti, y la gloria de Jehovah irá a tu retaguardia.”* Isa 58:7,8

-o-0-o-