



La mente y la salud espiritual - 1

El fruto de la vida espiritual

“La vida espiritual le proporciona a su poseedor lo que todo el mundo busca, pero que nunca se puede lograr sin una total entrega a Dios” (Carta 121, 1904).

Cuerpo, mente y alma se benefician gracias a la comunión con Dios

“Todo verdadero conocimiento y desarrollo tienen su origen en el conocimiento de Dios. Doquiera nos dirijamos: al dominio físico, mental o espiritual; cualquier cosa que contemplemos, fuera del estrago causado por el pecado, en todo vemos revelado este conocimiento. Cualquier ramo de investigación que emprendamos, con el sincero propósito de llegar a la verdad, nos pone en contacto con la inteligencia poderosa e invisible que obra en todas las cosas y por medio de ellas. La mente del hombre se pone en comunión con la mente de Dios; lo finito, con lo infinito. El efecto que tiene esta comunión sobre el cuerpo, la mente y el alma sobrepaja toda estimación” (La Educación, p. 14; 1903).

El amor a Dios es esencial para la salud

“Dios es el gran Guardián del organismo humano. Debemos cooperar con él en el cuidado de nuestros cuerpos. El amor a Dios es esencial para la vida y la salud” (Special Testimonies, Serie A, Nro. 15, p. 18, 3 de abril de 1900; Consejos sobre la Salud, p. 589).

Las buenas obras promueven la salud

“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 vida nueva al ser entero” (El Ministerio de Curación, p. 199; 1905).

La piedad está en armonía con las leyes de la salud

“Los que caminan por el sendero de la sabiduría y la santificación encuentran que [...] la piedad para todo aprovecha, pues tiene promesa de esta vida presente, y de la verdadera’ (1 Tim. 4:8). Pueden gozar de los verdaderos placeres de

la vida y no se sienten perturbados por remordimientos inútiles acerca de las horas malgastadas, ni por presentimientos tenebrosos, como sucede muy a menudo con el mundano cuando es distraído por diversiones estimulantes. La piedad no se halla en conflicto con las leyes de la salud; más bien, está en armonía con ellas. El temor del Señor es el fundamento de toda prosperidad real” (CTBH 14, 1890; Consejos sobre la Salud, pp. 28, 29).

Una lucha constante contra las fantasías nocivas de la mente

“Todo aquel que desee participar de la naturaleza divina debe apreciar el hecho de que tiene que huir de la corrupción que hay en el mundo a causa de la concupiscencia. Debe haber constante y fervorosa lucha del alma contra las fantasías nocivas de la mente. Debe haber una permanente resistencia a la tentación tanto en pensamiento como en acción. El alma debe mantenerse libre de toda mancha, por la fe en el que es capaz de guardarla sin caída.

Deberíamos meditar en las Escrituras, para pensar sobria y cándidamente en las cosas que tienen que ver con nuestra salvación eterna. La misericordia y el amor infinitos de Jesús, el sacrificio hecho en nuestro favor, requieren nuestra más seria y solemne reflexión. Deberíamos espaciarnos en el carácter de nuestro amado Redentor e Intercesor.

“Deberíamos tratar de comprender el significado del plan de salvación. Deberíamos meditar en la misión de aquel que vino a salvar a su pueblo de sus pecados. Al considerar constantemente los temas celestiales, nuestra fe y nuestro amor se fortalecerán” (Review & Herald, 12 de junio de 1888).

El daño causado a la salud debilita nuestra energía moral

“Lo perjudicial para la salud no solo reduce el vigor físico, sino también tiende a debilitar las facultades intelectuales y morales” (El Ministerio de Curación, p. 90, 1905).

“Puesto que la mente y el alma hallan expresión por medio del cuerpo, tanto el vigor mental como el espiritual dependen en gran parte de la fuerza y la actividad físicas; todo lo que promueva la salud física, promueve el desarrollo de una mente fuerte y un carácter equilibrado” (La Educación, p. 195, 1903).





Cuerpo: medio de expresión de la mente y el alma

“El cuerpo es un medio muy importante para desarrollar la mente y el alma en 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 de 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 regia de la razón, santificada por la gracia divina, debe regir la vida”.

“El poder intelectual, el vigor físico y la longevidad dependen de las 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 las tinieblas’ y de las ‘[...] huestes espirituales de maldad en las regiones celestes’ (Ef. 6:12)” (Profetas y Reyes, p. 359, 1917).

La mente recibe energía vital por medio del cerebro

“El Señor quiere que nuestras mentes sean claras y precisas, capaces de ver puntos importantes en su Palabra y en su servicio, para hacer su voluntad, para depender de su gracia, para intercalar en su obra una clara conciencia y una mente agradecida. Esta clase de alegría fomenta la circulación de la sangre. Se le imparte energía vital a la mente por medio del cerebro; por eso, este nunca debería ser sedado por medio de narcóticos ni excitado por medio de estimulantes. El cerebro, los huesos y los músculos deben ser conducidos para que actúen armoniosamente, de manera que todos funcionen como máquinas bien reguladas, que trabajen sincronizadamente, sin que ninguno sea demasiado exigido” (Carta 100, 1898).

La dispepsia influye para que la vida religiosa sea incierta

“Los principios de la reforma pro salud deberían incorporarse a la vida de cada cristiano. Los hombres y las mujeres que pasan por alto estos principios no pueden ofrecerle a Dios una devoción pura y vigorosa; porque el estómago dispéptico o el hígado perezoso influyen para que la vida religiosa sea incierta.

“El consumo de carne de animales muertos tiene un efecto perjudicial sobre la espiritualidad. Cuando se hace de

la carne el principal artículo de consumo, las facultades elevadas caen bajo el dominio de las pasiones inferiores. Estas cosas son una ofensa a Dios, y producen la decadencia de la vida espiritual” (Carta 69, 1896).

Obrar con rectitud es la mejor medicina

“La conciencia de que se está obrando con rectitud es la mejor medicina para los cuerpos y las mentes enfermos. La bendición especial de Dios que reposa sobre los que la reciben es salud y fortaleza. La persona cuya mente esté tranquila y satisfecha en Dios está en la senda de la salud. Hay quienes no creen que sea un deber religioso disciplinar la mente para que se espacie en temas alegres, de manera que puedan reflejar luz en lugar de tinieblas y lóbreguez. Esta clase de mentes preferirá buscar su propio placer: Conversaciones frívolas, con risas y bromas, y con la mente continuamente excitada por una ronda de entretenimientos; o estarán deprimidas, con grandes dificultades y conflictos mentales, que ellas creen que pocos han experimentado alguna vez o pueden comprender. Esas personas pueden profesar ser cristianas, pero solo se engañan a sí mismas. No poseen el cristianismo genuino” (Signs of the Times, 23 de octubre de 1884, ver Mente, Carácter y Personalidad, p. 35).

Hay que trabajar tanto para el alma como para el cuerpo

“Nuestros obreros de la rama médica tienen que hacer todo lo que esté en su poder para curar tanto la enfermedad del cuerpo como la de la mente. Tienen que vigilar, orar y trabajar para proporcionarles tanto ventajas espirituales como físicas a aquellos por quienes trabajan. El médico de uno de nuestros sanatorios que sea un verdadero siervo de Dios, tiene una obra sumamente interesante que hacer respecto de cada ser humano que sufre, y con quien se ponga en contacto. No debe perder oportunidad alguna de señalarle a las almas a Cristo, el gran Sanador del cuerpo y la mente. Todo médico debería ser un obrero experto en los métodos de Cristo. No debería haber una disminución del interés en las cosas espirituales, no sea que se desvíe la facultad de fijar la mente en el Gran Médico” (Carta 223, 1905).

El médico que trata con mentes y corazones distraídos

“El médico necesita sabiduría y poder más que humanos para saber atender a los muchos casos afflictivos de enfermedades de la mente y del corazón que está llamado a tratar. Si ignora el poder de la gracia divina, no podrá ayudar al afligido, sino que agravará la dificultad; pero, si tiene firme confianza en Dios, podrá ayudar a la mente enferma y



perturbada. Podrá dirigir sus pacientes a Cristo, enseñarles a llevar todos sus cuidados y perplejidades al gran Portador de cargas” (Joyas de los Testimonios, t. 2, p. 144, 1885; Mente, Carácter y Personalidad, t. 2, pp. 417-422).

Ser un miembro de iglesia, líder, anciano o pastor no me hace espiritual. La espiritualidad es un proceso que se desarrolla caminando diariamente con Dios. Puedo ser lo que sea, la verdad es que nadie se vuelve espiritual por medio de ningún cargo función conferido por la iglesia.

Fuiste creado para tener una mente santa

Todo verdadero conocimiento y desarrollo tienen su origen en el conocimiento de Dios. Doquiera nos dirijamos: Al dominio físico, mental o espiritual.

Los que caminan por el sendero de la sabiduría y la santificación encuentran que “[...] la piedad para todo aprovecha, pues tiene promesa de esta vida presente, y de la venidera. El temor del Señor es el fundamento de toda prosperidad real. El cuerpo es un medio muy importante para desarrollar la mente y el alma en la edificación del carácter. De ahí que el adversario de las almas encauce sus tentaciones para debilitar y degradar las facultades físicas. El Señor quiere que nuestras mentes sean claras y precisas, capaces de ver puntos importantes en su Palabra y en su servicio, para hacer su voluntad, para depender de su gracia, para intercalar en su obra una clara conciencia y una mente agradecida. La persona cuya mente esté tranquila y satisfecha en Dios está en la senda de la salud.

NOTA:

Dispepsia - Enfermedad crónica caracterizada por la digestión laboriosa e imperfecta (Diccionario de la Real Academia Española).

“Los creyentes que se vistan con toda la armadura de Dios y que dediquen algún tiempo diariamente a la meditación, la oración y el estudio de las Escrituras, se vincularán con el Cielo y ejercerán una influencia salvadora y transformadora sobre los que los rodean. Suyos serán los grandes pensamientos, las nobles aspiraciones, y las claras percepciones de la verdad y el deber para con Dios. Anhelarán la pureza, la luz, el amor, y todas las gracias de origen celestial” (Testimonios para la Iglesia, t. 5, p. 105).

El programa de Dios para mi vida hoy

El mensaje que Dios me dio en esta jornada es: _____

Lo que Dios espera de mí: _____

El programa de Dios para mi vida hoy...

En la mañana: _____

En la tarde: _____

En la noche: Dormir temprano, _____

Personas por las cuales estoy orando:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____