



# Cómo tener paz y salud mental

“Bendito el varón que confía en Jehová, y cuya confianza es Jehová. Porque será como el árbol plantado junto a las aguas, que junto a la corriente echará sus raíces, y no verá cuando viene el calor, sino que su hoja estará verde; y en el año de sequía no se fatigará, ni dejará de dar fruto” (Jer. 17:7, 8).

## Introducción

A) El ser humano vive en medio de una “sequía” espantosa de desconfianza, que le ocasiona enfermedades. En contraste, algunos cristianos viven como árboles plantados junto a corrientes de agua viva. Observemos lo que dice la escritora Elena G. de White en su libro *Mente, Carácter y Personalidad*, tomo 1:

1. “Nueve de cada diez enfermedades se originan en la mente”, p. 60.
2. “El egocentrismo a veces produce enfermedades”, p. 63.
3. “Las emociones depresivas perjudican la salud”, p. 64.

B) Confianza en el poder divino. Este es el último de los ocho remedios naturales. La confianza en Dios es un recurso que trae la presencia amorosa y pacificadora del Creador y Redentor, para proporcionarnos paz y poder espiritual. ¿Cómo se adquiere esta confianza? Sabemos que la confianza es un don de Dios. Este tipo de confianza traerá paz a la mente atribulada, comprometerá positivamente la salud de nuestro cuerpo y nuestro ser por entero, y aumentará la salud espiritual. Preguntémosnos: ¿Cómo puede Dios darnos paz mental cuando nuestra alma está atribulada? Vamos a estudiar algunas de las causas que impiden la confianza.

### I. La cura de la mente (Leer Sal. 32:3,4)

En el libro *El Ministerio de Curación* hay un capítulo extraordinario sobre la salud mental: “*La cura mental*”, pp. 186-200. De este capítulo extraemos siete causas que acaban con la paz, crean desconfianza en las personas y enferman la mente.

“Muchas enfermedades son el resultado de la depresión mental. Las penas, la ansiedad, el descontento, el remordimiento, el sentimiento de culpabilidad y la desconfianza menoscaban las fuerzas vitales, y llevan al decaimiento y a la muerte” (El Ministerio de Curación, p. 186).

1. Este fue el caso de David cuando ocultó su pecado y luchaba todos los días con su conciencia culpable. Notemos que el texto dice: “Mientras callé, se envejecieron mis huesos en mi gemir todo el día” (Sal. 32:3). Cuántas veces detrás de una úlcera gástrica, un problema de vesícula o un cuadro de gastritis está presente un problema invisible para el médico, pero muy familiar para el paciente: Relaciones sexuales inadecuadas, infidelidad conyugal, robo, asesinato o algo parecido.

2. Veamos al mismo David después de su confesión: “Mi pecado te declaré, y no encubrí mi iniquidad. Dije: Confesaré mis transgresiones a Jehová; y tú perdonaste la maldad de mi pecado” (Sal. 32:5). Ahora David fue lleno de esperanza, valor, fe, simpatía y amor. Lo que le sucedió a David puede sucederte. La confesión a Dios y al prójimo revitaliza la salud. Un espíritu satisfecho y alegre proporciona salud al cuerpo y fuerza al alma. Cuando una persona perdona a alguien, ese “alguien” no es el único beneficiado. El beneficio mayor lo obtiene la persona que otorga el perdón. Esa persona llega a conocer íntimamente a Dios, porque prueba el carácter de amor y perdón de Dios. Los sentimientos y las emociones que resultan del acto espiritual y racional de perdonar, proporcionan una salud total a la persona.

3. ¿Qué debes hacer cuando estás lleno de sentimientos negativos? Ten la seguridad de que Jesucristo y el Espíritu Santo te asisten; y, a pesar de estar desesperado, confía en ellos y realiza esta oración tres veces al día, tal y como lo hacía el profeta Daniel. Hazla en voz alta para que puedas escucharla, y piensa cuidadosamente en lo que dice:

*“Querido padre: En nombre de Jesús, y con la poderosa asistencia del Espíritu Santo, en este momento retira de mí la tristeza, la ansiedad y el rencor de mi corazón. Abro mi alma y me eleva a tu Trono de gracia para encontrar socorro. Lléname de tu alegría, de tu presencia, de gratitud, de confianza y de un espíritu de humildad en relación con quién herí, para pedir perdón y para perdonar a quien me ofendió”.*

Al despertar cada mañana, repítete el siguiente versículo: “Este es el día que hizo Jehová; nos gozaremos y alegraremos en él” (Sal. 118:24). Al terminar el día, mientras concilias el sueño, menciona nuevamente el versículo inspirado.

Conozcamos ahora otro recurso que aumenta nuestra confianza en Dios:





## II. La oración como recurso para el tratamiento científico de la enfermedad (Leer Sant. 5:15)

1. Una experiencia científica, sin que los participantes supieran de ella. Poco tiempo atrás, en un gran hospital de los Estados Unidos, se realizó una experiencia científica en que los participantes y las personas que administraban los tratamientos no sabían que se trataba de un estudio.

Los pacientes que se encontraban en el postoperatorio fueron escogidos casualmente para formar parte de uno de los siguientes grupos: El primer grupo estaba compuesto por pacientes a los que se les administró todos los cuidados necesarios en el postoperatorio (el personal del área de salud no sabía que estaba participando de un estudio); el segundo grupo estaba formado por pacientes a los que se les ofreció los mismos cuidados postoperatorios (este grupo también poco sabía del estudio), pero, una iglesia distante del hospital oró por ellos en sus reuniones regulares (los que oraron tampoco sabían que estaban participando del estudio; no conocían a ninguno de los pacientes, ni estos sabían que oraban por ellos). Los resultados fueron los siguientes:

- a) Los pacientes del primer grupo (los que solo recibieron cuidados médicos) presentaron mayor número de complicaciones postoperatorias y, en relación con el tiempo de internamiento, quedaron hospitalizados más días en la unidad de cuidados postoperatorios que los del segundo grupo.
- b) Los pacientes del segundo grupo (los que recibieron cuidados médicos y fueron mencionados en las oraciones de los miembros de iglesia) presentaron menos complicaciones y permanecieron en la unidad de cuidados postoperatorios menos tiempo que los pacientes del primer grupo.

El estudio concluyó reconociendo que, bajo ciertas condiciones, existen elementos sobrenaturales que intervienen en la recuperación de los pacientes; condiciones como la oración y la fe. Esta es una demostración objetiva, exacta y científica de que el poder de la oración y la confianza en Dios son reales.

2. ¿Qué es la oración y el poder de la oración? La oración es el acto de abrir el corazón a Dios como a un amigo. El enfermo puede dejar su caso en las manos de aquel que dice: “Yo soy el Señor que te cura”.

La oración nos eleva a Dios. Al entrar en contacto con la Fuente de poder infinito, y si fuere para honra y gloria de Dios, los enfermos son curados. Si la voluntad de Dios fuere diferente, él dará poder, o los medios necesarios para aliviar o atenuar el sufrimiento.

Ahora vamos a conocer un tema que contribuye a explicar, en parte, cómo la confianza en Dios actúa sobre el organismo humano.

## III. El impacto de los pensamientos, los sentimientos y las emociones en el sistema inmunológico

La psiconeuroinmunología es la ciencia que estudia el impacto de los pensamientos, los sentimientos y las emociones en el sistema inmunológico de las personas. Estudia el efecto del estado mental en la condición física.

El estado mental está condicionado por varios elementos:

Con frecuencia, el estado mental de una persona está condicionado por la cultura (creencias, normas, prácticas), aprendida en el hogar, en la escuela y en la comunidad. La cultura moldea o programa la condición mental de la persona; y la mente, a su vez, moldea la reacción del sistema inmunológico.

El ejemplo que se encuentra a continuación es una ilustración simple de cómo opera ese importante sistema y cómo es influenciado por la mente de la persona.

Caso: La abuelita y la mamá de Andrés lo educaron en una cultura en la que no puede cambiar bruscamente de temperatura sin sufrir algún daño de la salud. “Cuando estés sudando, nunca tomes baños con agua fría -le decían-; primero espera que tu cuerpo se enfríe. De lo contrario, puedes enfermarte gravemente. Mira lo que sucede cuando coloco un pedazo de hierro incandescente en el agua: se tuerce. Por eso, es peligroso tomar un baño con el cuerpo sudado”.

Esta información repetitiva llegó a formar parte de la cultura de Andrés. Moldeó y programó su mente, y condicionó su sistema inmunológico.

Un día cualquiera, cuando Andrés sea adulto, tenga su hogar y sea un empresario, volverá muy sudado de una actividad física. Estando aún con el cuerpo caliente, percibirá que no está saliendo agua caliente de la ducha. Apurado, tomará un baño con agua fría. Un pensamiento débil se fortalecerá y vendrá a su mente: “Oh, agua fría... cuerpo caliente... peligro”.

Andrés termina de bañarse, se va a trabajar y se olvida de lo sucedido en el baño. Pero, al final del día, no se siente bien. Pasa una noche terrible, y al día siguiente amanece con el pecho chillando, la nariz congestionada y con fiebre.



## ¿Qué sucedió?

A pesar de que pueda existir más de una explicación médica, lo que también pudo haber sucedido, según los descubrimientos de la psiconeuroinmunología, es que cuando el cuerpo caliente sintió el chorro de agua fría el subconsciente de Andrés relacionó esta información con una consecuencia grave: Una enfermedad. Entonces, su organismo reaccionó y su sistema inmunológico entró en acción contra la enfermedad, produciendo y activando una serie de mecanismos de defensa y protección: Fiebre, congestión, etc.

La mente tiene mucho poder sobre el cuerpo y es condicionada por el ambiente cultural en que la persona crece y se educa. Esto trae dos lecciones importantes para nosotros:

- a) Cuando la mente descansa y confía en Dios, y se nutre de un ambiente espiritual de confianza, gratitud y alabanza al Creador, corrientes eléctricas fluyen del cerebro hacia los órganos llevando salud y fuerza.
- b) Todo cambio de hábito y práctica de salud requieren un proceso gradual y paciente de educación. Establecer un nuevo programa en la mente y en el sistema inmunológico requiere tiempo, y tiene su proceso.

## IV. Las preciosas y grandes promesas de Dios

Dios envió a todos una carta de amor: La Biblia. Ella está llena de PODEROSAS PROMESAS para toda persona que desea reclamar su cumplimiento y así disfrutar de paz mental, sentido para su vida y energía para vivir.

Existen 3,565 promesas en la Biblia. ¿De cuántas echaste mano? ¿Cuántas de ellas son tuyas y cuántas pediste al Señor para que cumpla en tu vida?

1. A continuación, algunas de ellas: “Por tanto, os digo que todo lo que pidieréis orando, creed que lo recibiréis, y os vendrá” (Mar. 11:24). “Delítate asimismo en Jehová, y él te concederá las peticiones de tu corazón” (Sal. 37:4). “Encomienda a Jehová tu camino, y confía en él; y el hará” (Sal. 37:5).
2. ¿Cómo puedes reclamar el cumplimiento de las promesas para tu vida y para la vida de tu familia?

**Primero:** Lee dos o tres veces en voz alta la promesa que escogiste, procurando entender lo que Dios promete.

**Segundo:** Identifica la condición que Dios te pide para el cumplimiento de su promesa, y disponte a cumplir esa condición.

**Tercero:** En oración, pídele que cumpla esa promesa específica en relación contigo y dile que aceptas las condición que te pide. Agradécele anticipadamente porque ya te escuchó y porque ya cumplió su promesa en ti. Dile que ya decidiste cumplir, o mejor, que ya estás cumpliendo la condición.

**Cuarto:** Los resultados serán maravillosos. Un estado de salud mental caracterizado por paz, alegría y energía traerá salud corporal y, como consecuencia, salud total.

## V. Dios nos proporciona poder para cambiar nuestros hábitos negativos

1. Un relato presentado por el Dr. César Gálvez, en su libro “Poder para cambiar los hábitos de Salud”, ilustra todo lo que quise compartir con ustedes durante esta semana:

“-Vivo solitario hace mucho tiempo. Como en una pensión o en el lugar en que me encuentre a la hora de comer, y estoy presionado por el trabajo y los estudios -me dijo un profesor que vino a pedirme ayuda-. Mi médico me dijo que tengo presión alta, colesterol elevado y estrés. También me comentó que debo disminuir mis actividades si no quiere tener problemas con el corazón. Por favor, ayúdeme, no sé por dónde comenzar.

Después de conversar durante algún tiempo, supe que era profesor de Biología de un colegio particular muy conocido y que estaba a un paso de obtener su maestría en Educación. Percibí que estaba encima del peso ideal, y que su semblante expresaba una preocupación y una sonrisa cordial que contrastaba con su verdadera condición interior.

-Estoy dispuesto a hacer lo que me diga. Dígame por dónde debo comenzar.

El amigo que acababa de conocer era una persona culta, inteligente y sincera; pero necesitaba un consejo. A pesar de ser una persona de profundos principios morales y religiosos (era adventista), su problema estaba en su estilo de vida diario. Su problema era físico y mental.

Para comenzar, sugerí solamente dos modificaciones en su régimen alimenticio: Tomar un buen desayuno y una cena leve, y comer un plato de verduras antes del almuerzo. Además, programamos juntos su plan de ejercicios, para comenzar a caminar todos los días a paso rápido durante 35 minutos”.



2. El siguiente paso fue desarrollar con él una estrategia para controlar algo que deseaba cambiar en su vida, pues le provocaba mucha tensión: La ira.

En la siguiente semana me mostró un cuaderno en el que había desarrollado una estrategia.

Este amigo que vino a consultarme, colega en la ciencia y el arte de enseñar, vive ahora un nuevo estilo de vida que le permite tener energía mental y, junto con su confianza en el poder divino, vive una vida de calidad”.

## Conclusión

1. El mensaje de salud fue dado para que en cada uno de nosotros suceda algo semejante: Que exista un cambio sensible, progresivo y agradable, para que tengamos mejor salud.
2. El mensaje de salud es positivo, nunca negativo. Quiero terminar diciéndoles que mejor que la energía para el trabajo y para el cumplimiento de la predicación del evangelio son los resultados de confiar en Dios.

Hoy, más que nunca, el mensaje de salud tiene el respaldo de la ciencia. Es eficaz: Trae salud, calidad de vida y longevidad a quien lo practica. Es atractivo: ¿Quién no quiere ser como Daniel y sus tres compañeros? Ellos fueron inteligentes y espirituales.

3. El mensaje de salud es vida en abundancia para ti y para mí. ¿Quieres agradecerle al Señor este gran don? ¿Quieres, de aquí en adelante, mostrar una nueva actitud para con el mensaje de salud? ¡Qué Dios te bendiga!

El tema de hoy fue cedido al Ministerio de Mayordomía Cristiana por el Dr. César Augusto Gálvez V., profesor de la Universidad Peruana Unión.

## Texto adicional

El reencuentro será la reunión de todos los que están participando de esta Jornada Espiritual. Será un Pentecostés para tu vida ¡Aguarda!

*Disfruta desde ahora las bendiciones.*

## Fuiste creado para tener una mente santa

¿Qué debes hacer cuando estás lleno de sentimientos negativos? Ten la seguridad de que Jesucristo y el Espíritu Santo te asisten; y, a pesar de estar desesperado, confía en ellos. Al despertar cada mañana, repítete el siguiente versículo: “Este es el día que hizo Jehová; nos gozaremos y alegraremos en él” Bendito el varón que confía en Jehová, y cuya confianza es Jehová. Porque será como el árbol plantado junto a las aguas, que junto a la corriente echará sus raíces, y no verá cuando viene el calor, sino que su hoja estará verde; y en el año de sequía no se fatigará, ni dejará de dar fruto. La confesión a Dios y al prójimo revitaliza la salud. Un espíritu satisfecho y alegre proporciona salud al cuerpo y fuerza al alma. Cuando una persona perdona a alguien, ese “alguien” no es el único beneficiado. El beneficio mayor lo obtiene la persona que otorga el perdón. Esa persona llega a conocer íntimamente a Dios, porque prueba el carácter de amor y perdón de Dios. Los sentimientos y las emociones que resultan del acto espiritual y racional de perdonar, proporcionan una salud total a la persona.

Todo cambio de hábito y práctica de salud requieren un proceso gradual y paciente de educación. Establecer un nuevo programa en la mente y en el sistema inmunológico requiere tiempo, y tiene su proceso.

Un estado de salud mental caracterizado por paz, alegría y energía traerá salud corporal y, como consecuencia, salud total.

Mejor que la energía para el trabajo y para el cumplimiento de la predicación del evangelio son los resultados de confiar en Dios.

*“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”. (Testimonios para la Iglesia, t. 5, p. 105).*

