

LA OBRA FINAL

**RESPONDIENDO A LAS NECESIDADES
DE LA HUMANIDAD**

Una compilación de consejos
inspirados para la preparación de
obrerros médica misioneras

Vernon Sparks, MD



"... pronto no se hará ninguna obra en las líneas ministeriales que no sea obra médica misionera."
Consejos sobre la Salud, pág. 534.

Índice de Contenido

Razones para la Reforma Pro Salud	4
La Dieta y la Espiritualidad	7
La Reforma pro Salud y el Mensaje del Tercer Angel.....	10
Los Verdaderos Remedios	12
Los Verdaderos Remedios—I	13
El Aire Puro	
Los Verdaderos Remedios—II	19
La Luz Solar	
Los Verdaderos Remedios—III	21
La Abstinencia	
Los Verdaderos Remedios—IV	28
El Descanso	
Los Verdaderos Remedios—V	31
El Ejercicio	
Los Verdaderos Remedios—VI	38
La Dieta Apropiada	
Los Verdaderos Remedios—VII.....	46
El Agua	
Los Verdaderos Remedios—VIII	49
La Confianza en el Poder Divino	
La Obra de Dios	53
La Agricultura y Nuestra Obra de Salud	59
La Obra Final	64
Reformar o Deformar la Obra de Salud.....	71

Razones para la Reforma

Pro Salud

1. Nuestro primer deber hacia Dios y hacia nuestro prójimo es el establecimiento y la preservación de nuestra salud física y mental.

Consejos sobre el Régimen Alimenticio, pág. 15.

EL autodesarrollo es nuestra primera responsabilidad para con Dios y nuestros semejantes. Toda facultad que el Creador nos ha concedido, debe ser desarrollada hasta alcanzar la plenitud de su capacidad, de tal manera que podamos realizar el mayor bien posible. Por lo tanto, el tiempo empleado en cultivar y preservar la salud física y mental está bien usado. No podemos darnos el lujo de impedir el crecimiento o debilitar ninguna función del cuerpo ni de la mente. De lo contrario tendremos que sufrir las consecuencias.

2. Hemos de conocer y obedecer los principios que restaurarán en nosotros la imagen de Dios.

El Ministerio de Curación, págs. 77–78.

DIOS quiere que alcancemos al 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.

3. Dios se ha comprometido a mantener la salud del cuerpo humano si obedecemos sus leyes y cooperamos con él.

Manuscript 3, 1897.

EL Creador del hombre ha dispuesto la maquinaria viviente de nuestros cuerpos. Cada función ha sido diseñada maravillosa y sabiamente. Y Dios se ha comprometido a mantener la salud del cuerpo humano si obedecemos sus leyes y cooperamos con él. Cada ley que gobierna la maquinaria humana ha de ser considerada tan ciertamente divina en su origen, carácter e importancia, como la ley de Dios. Cada acción descuidada, cualquier abuso a que se someta la maravillosa maquinaria del Señor, por el hecho de desatender sus leyes específicas en la habitación humana, es una violación de la ley de Dios. Podemos contemplar y admirar la obra de Dios en el mundo natural, pero la morada humana es la más maravillosa.

4. Si desobedecemos las leyes naturales de nuestro ser, tenderemos a quebrantar los diez mandamientos.

Counsels on Temperance and Bible Hygiene, pág. 53.

EN verdad es tanto un pecado el violar las leyes de nuestro ser como lo es el quebrantar los diez mandamientos. El hacer cualquiera de los dos es quebrantar las leyes de Dios. Aquellos que transgreden la ley de Dios en su organismo físico estarán inclinados a violar la ley de Dios que fue dada desde el Sinaí.

5. La voluntad que está verdaderamente convertida trata de evitar la debilidad física, mental y moral a través de la obediencia a las leyes naturales.

Testimonies, tomo 6, págs. 369–370.

CUANDO los hombres y las mujeres están verdaderamente convertidos, respetarán concienzudamente las leyes de la vida que Dios ha establecido en su ser, tratando de esa manera, de evitar la debilidad física, mental y moral. La obediencia a estas leyes debe ser un asunto de deber personal. Nosotros mismos debemos sufrir los males que vienen como consecuencia de la ley violada. De manera que, la pregunta que debemos contestar no es, “¿qué dirá el mundo?” sino, “¿cómo debo yo, que afirmo ser un cristiano, tratar la morada que Dios me ha dado? ¿Debo obrar para obtener el más elevado bienestar temporal y espiritual para mi persona, manteniendo mi cuerpo como un templo para el Espíritu Santo, o me sacrificaré a mí mismo para seguir las ideas y prácticas del mundo?”

6. La ignorancia acerca de las leyes básicas es la mayor causa de enfermedad.

Consejos sobre el Régimen Alimenticio, pág. 20.

LA mayor parte de las enfermedades que han hecho sufrir y que están haciendo padecer a la humanidad, han sido creadas por los hombres debido a la ignorancia de las leyes básicas que rigen su propio organismo.

7. Hemos de entregarle nuestro cuerpo a Dios como un sacrificio vivo, saludable, para que sea templo del Espíritu Santo.

Consejos sobre la Salud, pág. 120.

DIOS requiere que el cuerpo le sea ofrecido en sacrificio vivo, no en sacrificio muerto o decadente. Las ofrendas de los hebreos debían ser sin mancha, y ¿será acaso agradable para Dios recibir un sacrificio humano lleno de enfermedad y corrupción? Él nos dice que nuestro cuerpo es templo del Espíritu Santo; y nos pide que cuidemos de este templo de tal manera que sea una habitación adecuada para su Espíritu. El apóstol Pablo nos da esta admonición: “Porque comprados sois por precio; glorificad pues a Dios en vuestro cuerpo y en vuestro espíritu, los cuales son de Dios”. 1 Corintios 6:20. Todos deben esmerarse por conservar el cuerpo en la mejor condición física posible, para que puedan ofrecer a Dios un

La Reforma Pro Salud y el Mensaje del Tercer Ángel

46. La reforma pro salud es la mano derecha del mensaje del tercer ángel.

Joyas de los Testimonios, tomo 1, pág. 319.

EL 10 de diciembre de 1871 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 lo está con el cuerpo.

47. La explicación y la exhortación a obedecer las leyes de la naturaleza son parte del mensaje final al hombre caído.

Joyas de los Testimonios, tomo 1, pág. 320.

HACER clara 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.

48. La opinión pública debe ser profundamente agitada con respecto a la reforma pro salud para habilitarlos a discernir las verdades espirituales.

Testimonios, tomo 3, pág. 162.

EL ha planeado que el importante tema de la reforma pro salud sea agitado, y que la opinión pública sea profundamente motivada a investigar; porque es imposible para los hombres y las mujeres, con todos sus hábitos pecaminosos, destructores de la salud y debilitantes del cerebro, discernir las sagradas verdades mediante las cuales han de ser santificados, refinados, elevados, y preparados para la sociedad de los ángeles celestiales en el reino de gloria.

49. La reforma pro salud es una de las grandes ramas de la obra de preparación para la venida de Cristo.

Testimonios, tomo 3, pág. 61.

POR años el Señor ha estado llamando la atención de su pueblo hacia la reforma pro salud, ésta es una de las grandes ramas del trabajo de preparación para la venida del Hijo del hombre.

50. El mensaje completo del tercer ángel tiene un papel importante en la reforma pro salud pero no ejerce una influencia controladora en la obra de salud.

Testimonios, tomo 6, pág. 327.

CUANDO el mensaje del tercer ángel es recibido en toda su potencia, se le dará su lugar a la reforma pro salud en los concilios de la asociación, en la obra de la iglesia, en el hogar, en la mesa, y en el arreglo de la casa. El brazo derecho del mensaje servirá y protegerá al cuerpo.

Pero mientras que la obra médica tiene su lugar en la

proclamación del mensaje del tercer ángel, sus promotores no deben, en ningún modo, esforzarse para hacer que ésta tome el lugar del mensaje.

51. Por el ejemplo y por la palabra, el ministerio ha de presentar la reforma pro salud a todos los conversos como una parte integral del mensaje del tercer ángel.

Testimonios, tomo 1, págs. 469–470.

UNA parte importante de la labor del ministro es presentar fielmente al pueblo la reforma pro salud, su conexión con el mensaje del tercer ángel, como una parte esencial de la misma obra. No deben fallar en adoptarlo ellos mismos, y deberían recomendarlo a todos los que profesan creer en la verdad.

52. Cada uno de nosotros tiene una obra personal e individual, en la reforma pro salud, esencial en la preparación para el fuerte pregón del mensaje del tercer ángel.

Testimonios, tomo 1, pág. 486.

ME fue mostrado que la reforma pro salud es una parte del mensaje del tercer ángel, y está tan íntimamente conectado con éste como el brazo y la mano con el cuerpo humano. Vi que nosotros como pueblo debemos hacer un movimiento de avance en esta gran obra. Los ministros y el pueblo deben obrar de concierto. El pueblo de Dios no está preparado para el fuerte pregón del tercer ángel. Tienen una obra que hacer por ellos mismos, la cual no deberían dejar que Dios la hiciera por ellos. Él les ha dejado esta obra. Es una labor individual; una que no puede ser hecha por otro.

53. Los principios de salud no deben en ninguna manera ser independientes u ocupar el lugar del mensaje final de Dios.

Consejos sobre el Régimen Alimenticio, pág. 88.

LA proclamación del mensaje del tercer ángel, los mandamientos de Dios y el testimonio de Jesús, es la responsabilidad de nuestra obra. El mensaje ha de ser proclamado con un fuerte clamor, y debe ir a todo el mundo. La presentación de los principios de la salud debe estar unida con este mensaje, pero de ningún modo debe ser independiente de éste, o de alguna manera tomar su lugar.

54. La reforma pro salud ha de tener una influencia prominente y restauradora en el mensaje final de Dios.

Consejos sobre el Régimen Alimenticio, pág. 89.

LA reforma pro salud ha de sobresalir en una forma más prominente en la proclamación del mensaje del tercer ángel. Los principios de la reforma pro salud se hallan en la

Los Verdaderos Remedios

Los Verdaderos Remedios—los ocho remedios naturales—constituyen los principios divinos para la vida saludable que gobernarán el bienestar de los redimidos a través de todas las edades. Su adopción en el tiempo presente, provee un anticipo de la vida futura.

59. *El Ministerio de Curación*, pág. 89.

EL AIRE PURO, EL SOL, LA ABSTINENCIA, EL DESCANSO, EL EJERCICIO, UN RÉGIMEN ALIMENTICIO CONVENIENTE, EL AGUA y LA CONFIANZA EN EL PODER DIVINO son LOS VERDADEROS REMEDIOS.

60. *Medical Ministry*, pág. 230.

COMETERÍA una imprudencia al entrar en una habitación fría cuando estoy sudando; demostraría ser un mayordomo insensato si me coloco frente a una corriente de aire exponiéndome a coger un resfriado. Actuaría en forma negligente si me sentase con las extremidades frías, y de esa manera empujara hacia el cerebro o los órganos internos la sangre acumulada en ellas. Debería siempre proteger mis pies cuando el clima es húmedo. Debería comer regularmente la comida más saludable, la cual producirá la mejor calidad de sangre, y no debería trabajar intemperantemente si está en mi poder evitarlo. Y cuando violo las leyes que Dios ha establecido en mi organismo, debo arrepentirme, reformarme, y colocarme en la condición más favorable bajo el cuidado de los doctores que Dios ha provisto—EL AIRE PURO, EL AGUA PURA, y la preciosa y curativa LUZ SOLAR.

61. *Ibid.*, pág. 225.

LOS enfermos deberían ser educados para confiar en las grandes bendiciones de los remedios que Dios ha provisto en la naturaleza; y los remedios más efectivos para combatir la enfermedad son: EL AGUA PURA, la bendita LUZ SOLAR dada por Dios, penetrando en las habitaciones de los inválidos, la vida al aire libre con tanta frecuencia como sea posible, practicando EJERCICIO saludable, consumiendo ALIMENTOS que hayan sido preparados de la manera más sana.

Los Verdaderos Remedios—II

La Luz Solar

Véase El Aire Puro, párrafos números 15, 17–20, 22, 23, 26–28, 30–31.

102. La luz del sol es una parte integral del funcionamiento y la belleza de este planeta.

Testimonies, tomo 5, pág. 312.

CUÁN maravillosamente, con cuánta hermosura ha sido diseñado todo en la naturaleza. Por doquiera vemos la perfecta obra del Artista Maestro. Los cielos cuentan su gloria; y la tierra, que ha sido formada para la felicidad del hombre, nos habla de su amor incomparable. Su superficie no es una planicie monótona, sino que antiguas y grandiosas montañas se elevan para proporcionar variedad al paisaje. Hay arroyos brillantes y valles fértiles, hermosos lagos, amplios ríos, y el ilimitado océano. Dios envía el rocío y la lluvia para refrescar la tierra sedienta. Las brisas, que promueven la salud al purificar y refrescar la atmósfera, están controladas por su sabiduría. Él ha colocado el sol en los cielos para marcar los períodos del día y la noche, y por medio de sus rayos vivificantes, éste da luz y calor a la tierra, haciendo que crezca la vegetación.

103. Dios desea que sus hijos vivan en armonía con los ciclos nocturnos y diurnos que él ha establecido.

El Evangelismo, págs. 472–473.

HAY gente . . . que se opone tenazmente al orden y la disciplina . . . Se quedan en cama durante algunas horas de la mañana, cuando todos debieran estar en actividad. Queman el aceite de la medianoche y dependen de luz artificial para que ocupe el lugar de la luz que la naturaleza ha provisto en horas oportunas . . . Así es como duermen profundamente cuando debieran estar despiertos con la naturaleza y las avejillas que se levantan temprano. Así se interrumpen los preciosos hábitos de orden, y los momentos perdidos en la mañana temprano alteran el ritmo de las cosas durante todo el día.

Nuestro Dios es un Dios de orden y él desea que sus hijos estén dispuestos a ubicarse dentro del orden y bajo su disciplina. ¿No sería mejor, por lo tanto, romper este hábito de convertir la noche en día y las frescas horas de la mañana en noche?

104. Irse a la cama temprano y levantarse temprano es esencial para la vida cristiana saludable.

Sons and Daughters of God, pág. 171.

SI los jóvenes y las señoritas han de crecer hasta alcanzar la plena estatura de Jesucristo, deben tratarse a sí mismos

inteligentemente . . . Los hábitos malsanos de todo tipo, las horas tardías por la noche, el levantarse tarde en la mañana, el comer aprisa —han de ser vencidos. Masticad bien vuestra comida. No ha de comerse aprisa. Tened vuestra habitación bien ventilada de día y de noche, y ejercitad una labor física útil . . . Usando vuestras facultades hasta su grado máximo en la labor más útil, manteniendo cada órgano saludable, preservando cada órgano de tal manera que la mente, los tendones y los músculos puedan trabajar armoniosamente, podemos rendirle el servicio más precioso a Dios.

105. Disfrutar del aire libre y la luz del sol, es una necesidad para la salud y la felicidad.

My Life Today, pág. 138.

SOLAMENTE unos pocos se dan cuenta de que para disfrutar de salud y alegría deben recibir una abundancia de luz solar, aire puro y ejercicio físico. Compadecemos a los niñitos que son confinados dentro de la casa cuando el sol está gloriosamente brillando afuera.

Vestid a vuestros niños y niñas cómoda y apropiadamente . . . Entonces dejadles salir a ejercitarse al aire libre y a vivir para disfrutar de salud y felicidad.

La brizna de hierba, pálida y enfermiza que ha luchado para sobrevivir el frío del comienzo de la primavera, adquiere el profundo verdor natural después de disfrutar por algunos días de los saludables y vivificantes rayos del sol. Salid a la luz y al calor del glorioso sol . . . y compartid con la vegetación sus propiedades tonificantes y saludables.

106. El trabajo al aire libre y el sol ayudan a contrarrestar los efectos de una dieta equivocada.

La Temperancia, pág. 140.

LOS que trabajan al aire libre sentirán menos daño del uso de la carne que los que tienen hábitos sedentarios, porque el sol y el aire son una gran ayuda para la digestión, y hacen mucho para contrarrestar los efectos de los hábitos equivocados de comer y beber.

107. Debo obtener toda la luz del sol que sea posible, en armonía con el cuidado prudente de mi cuerpo.

Medical Ministry, pág. 230.

EN relación con lo que podemos hacer por nosotros mismos: Hay un punto que requiere seria y cuidadosa atención. Debo familiarizarme conmigo misma. Y siempre estar aprendiendo cómo cuidar de este edificio, que es el

Los Verdaderos Remedios—IV

El Descanso

162. El sueño restaura, vigoriza y prepara el cuerpo para los deberes del día siguiente.

El Hogar Adventista, pág. 262.

EL sueño le será dulce después de un trabajo saludable, y quedarán refrigerados para el siguiente día de trabajo.

163. Ya que la restauración del cuerpo tiene lugar durante el descanso, la regularidad en el descanso es esencial, especialmente para los jóvenes.

La Educación, pág. 205.

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.

164. Aquellos que tienen una disposición alegre y son obreros diligentes, tienen un sueño ininterrumpido durante la noche.

Testimonios, tomo 2, pág. 529.

AQUELLOS que están siempre ocupados, y realizan alegremente sus labores diarias, son las personas más felices y saludables. El descanso y la tranquilidad de la noche proporcionan a sus cuerpos cansados un sueño ininterrumpido.

165. La costumbre de convertir el día en la noche y la noche en día es contraria a la naturaleza y al orden.

Conducción del Niño, pág. págs. 103–104.

CUÁN difundido está el hábito de convertir el día en noche y a la noche en día? Muchos jóvenes duermen profundamente en la mañana, cuando deberían levantarse con los primeros pájaros que cantan al amanecer, y estar activos cuando toda la naturaleza está despierta.

Algunos jóvenes se oponen mucho al orden y a la disciplina. No respetan los reglamentos del hogar levantándose a una hora regular. Se quedan en la cama horas después del amanecer, cuando todo debería estar en actividad. Quemán el aceite de la medianoche y dependen de la luz artificial para suplir el lugar de la luz que la naturaleza ha provisto en las horas laborables. Al hacerlo, no sólo desperdician oportunidades preciosas, sino que causan gastos adicionales. Pero en casi todos los casos se da esta disculpa: “No puedo cumplir con mi trabajo; tengo algo que realizar; no puedo acostarme temprano” . . . Se interrumpen los preciosos hábitos de orden, y los momentos desaprovechados

en las horas tempranas, trastornan el orden de las cosas durante todo el día.

166. Las comidas a horas tardías, las cuales previenen el descanso del sistema digestivo durante la noche, causan la irritabilidad del individuo, y éste proyecta una sombra dondequiera que va.

Consejos sobre la Salud, págs. 117–118.

MUCHOS se permiten la satisfacción del pernicioso deseo de comer justo antes de irse a la cama. Pueden haber ingerido sus alimentos regulares, pero porque experimentan una leve sensación de desfallecimiento piensan que deben tomar un bocadillo. La complacencia de estos deseos malsanos se convierte en un hábito y luego se siente que uno no puede ir a dormir sin comida. En muchos casos este aparente desfallecimiento es producido por los órganos digestivos que han sido sobrecargados durante el día y que tratan de deshacerse de la gran cantidad de alimentos que ha sido depositado en ellos. Estos órganos necesitan un período de descanso total para recobrar sus energías perdidas. Nunca se debe volver a comer antes que el estómago haya tenido la oportunidad de recuperarse después de haber digerido los alimentos. Cuando nos acostamos en la noche, el estómago debiera haber terminado su trabajo de tal manera que, lo mismo que todos los órganos del cuerpo, pueda descansar. Pero si se le echa más comida, los órganos digestivos se ponen en movimiento nuevamente y continúan funcionando durante las horas de la noche. Debido a esto el descanso se ve perturbado por pesadillas, y en la mañana la persona se siente fatigada. Cuando se continúa con esta práctica, los órganos digestivos pierden su vigor natural y la persona sufre de digestión difícil. La transgresión de las leyes de la naturaleza no afecta únicamente al transgresor, sino también a otros. El transgresor manifiesta impaciencia y se irrita fácilmente con cualquiera que no está de acuerdo con él. No puede actuar ni hablar con calma. Proyecta una sombra dondequiera que va. Así que ¿cómo puede alguno decir: “Es negocio mío lo que yo coma o beba”?

167. El uso de estimulantes nerviosos conduce al insomnio, previniendo de esa manera el descanso que el fatigado sistema nervioso necesita.

El Ministerio de Curación, pág. 251.

EL consumo continuo de estos excitantes de los nervios provoca dolor de cabeza, insomnio, palpitaciones del

Los Verdaderos Remedios—V - El Ejercicio

197. Si no se pone el corazón en el trabajo, los beneficios del ejercicio no son los mismos.

Healthful Living, pág. 129.

Si se hace efectúa un trabajo sin poner el corazón en éste, es simplemente un trabajo pesado, y no se obtiene el beneficio que podría resultar del ejercicio.

198. El caminar o trabajar en el huerto en la mañana al aire libre es la manera más segura de prevenir muchas enfermedades incluyendo las respiratorias.

Healthful Living, pág. 130.

El ejercicio en la mañana, caminando al aire libre y vigorizante proveniente del cielo, o cultivando flores, pequeñas frutas y vegetales, es necesario para una circulación saludable de la sangre. Es la más segura prevención contra los resfriados, la tos, la congestión del cerebro y de los pulmones, la inflamación del hígado, de los riñones, y de los pulmones, y cientos de otras enfermedades.

199. Caminar moderadamente después de la comida beneficia la digestión.

Healthful Living, pág. 130.

El ejercicio ayudará al trabajo de la digestión. Caminar al aire libre después de una comida, manteniendo la cabeza erguida y los hombros hacia atrás será de gran beneficio. La mente será desviada del yo hacia las bellezas de la naturaleza. Cuanto menor sea la atención de la mente hacia el estómago después de una comida, tanto mejor.

200. El ejercicio moderado beneficia la digestión, pero el ejercicio físico o mental pesado inmediatamente después de una comida obstaculiza la digestión.

Testimonies, tomo 2, pág. 413.

Mi hermano, su cerebro está embotado. Un hombre que consume la cantidad de comida que Ud. come, debería ser un hombre laborioso. El ejercicio es importante para la digestión y para la condición saludable del cuerpo y de la mente. Ud. necesita ejercicio físico. Se mueve y actúa como si fuera de madera, como si no tuviera elasticidad. Ejercicio activo y saludable es lo que necesita. Esto vigorizará la mente. Ningún estudio ni ejercicio violento debe emprenderse después de una comida completa; esto sería una violación de las leyes del sistema. Inmediatamente después de comer se efectúa una poderosa demanda sobre la energía nerviosa. Se ejercita la fuerza del cerebro para asistir al estómago; de manera que cuando la mente o el cuerpo son fuertemente sobrecargados después de comer, se obstaculiza el proceso de la digestión. La vitalidad del sistema requerida para llevar a cabo una función en una dirección es compelida hacia otro lugar y puesta a trabajar en otra labor.

201. El ejercicio que se necesita para expandir los pulmones y fortalecer la voz prolongará la vida.

Healthful Living, pág. 133.

ATRAVÉS del ejercicio juicioso pueden expandir el pecho y fortalecer los músculos . . . Al prestar atención a la instrucción apropiada y seguir los principios de salud

con respecto a la expansión de los pulmones y la cultura de la voz, nuestros jóvenes y señoritas pueden llegar a ser predicadores que pueden ser oídos, y el ejercicio necesario para lograr esto prolongará la vida.

202. El ejercicio al aire libre y la luz del sol beneficia al cuerpo y a la mente, y constituye uno de los mejores regalos de Dios al hombre.

Christian Temperance and Bible Hygiene, pág. 173.

El ejercicio apropiado al aire libre y bajo el vivificante sol, se encuentra entre las bendiciones más importantes y ricas de Dios al hombre. Le concede forma y fortaleza al organismo físico, y como todos los otros hábitos son iguales, ésta es la manera más segura de prevenir la enfermedad y la decadencia prematura. Siendo que esta es la condición natural del hombre, esto proporciona también optimismo y fortaleza al pensamiento, y la mente mantiene un balance saludable, libre de los extremos que resultan de la vida artificial.

203. La inacción física, al disminuir las facultades mentales y morales, obstaculiza la comunicación del cielo con el hombre.

La Educación, pág. 205.

LA inacción física no sólo disminuye el poder mental sino también el moral. Los nervios cerebrales que ligan todo el organismo constituyen el medio por el cual el cielo se comunica con el hombre y afecta la vida íntima. Cualquier cosa que estorbe la circulación de la corriente eléctrica en el sistema nervioso, debilitando así las facultades vitales y disminuyendo la sensibilidad mental, crea mayores dificultades para despertar la naturaleza moral.

204. Los niños necesitan pasar los primeros ocho a diez años de su vida en el campo o en el jardín, colocando el fundamento para su desarrollo físico.

La Educación, pág. 204.

LOS niños no deberían estar mucho tiempo dentro de las casas; no se les debería exigir que se apliquen con mucho tesón al estudio hasta que se haya echado un buen cimiento para el desarrollo físico. Durante los ocho o diez primeros años de la vida del niño, el campo o el jardín constituyen la mejor aula, la madre, la mejor maestra, y la naturaleza, el mejor libro de texto. Hasta que el niño tenga edad suficiente para asistir a la escuela se debería considerar su salud más importante que el conocimiento de los libros. Debería estar rodeado de las más favorables condiciones para el crecimiento físico y mental.

205. El salón de clases debería combinarse con la actividad física para poder capacitar a las facultades mentales para que funcionen a su más elevada capacidad.

La Educación, pág. 203.

TODO el cuerpo ha sido hecho para la acción y a menos que se mantengan sanas las facultades físicas mediante el ejercicio activo, las facultades mentales no podrán rendir por mucho tiempo su más elevada capacidad. La inacción física que parece casi inevitable en el aula, junto con otras

Los Verdaderos Remedios—VI - La Dieta Apropriada

instruidlas en las actividades útiles que tienen una íntima conexión con la vida y la salud. Enseñadles los secretos del arte culinario. Enseñadles que esto es parte de su educación y que es algo esencial para su cristianismo. A menos que la comida sea preparada en forma saludable y apetitosa, no podrá ser convertida en buena sangre que reconstruya los tejidos desgastados. Vuestras hijas pueden amar la música, y esto puede ser correcto; esto puede añadir felicidad a la familia; pero el conocimiento de la música sin el conocimiento del arte culinario carece de valor. Cuando vuestras hijas tengan sus propias familias, el conocimiento de la música y del bordado complicado no proveerá su mesa de una comida preparada con esmero, de manera que no se avergüencen de presentarla ante sus amigos más apreciados. Madres, la vuestra es una obra sagrada. Que Dios os ayude a emprenderla con su gloria en mente y a trabajar fervientemente, con paciencia y amor, para el bienestar presente y futuro de vuestros hijos, teniendo en cuenta sólo la gloria de Dios.

279. La cocción apropiada de los alimentos es un requerimiento esencial, especialmente cuando no se sirve carne.

Healthful Living, pág. 76.

LA cocción apropiada de los alimentos es un requerimiento esencial, especialmente cuando la carne no forma parte de la dieta. Debe prepararse algo para ocupar el lugar de la carne, y esos alimentos deben estar bien confeccionados de manera que no se apetezca la carne.

280. Más que nadie, y para su propio beneficio, los reformadores de la salud deberían ser buenos cocineros.

Healthful Living, pág. 77.

SI profesáis ser reformadores de la salud, esta es una razón por la cual deberíais ser buenos cocineros. Aquellos que puedan disponer de las ventajas de una escuela de cocina saludable conducida adecuadamente, serán beneficiados tanto en su práctica personal como en la enseñanza de otros . . . Una razón por la cual muchos se han desanimado en practicar la reforma pro salud es que no han aprendido a cocinar de manera que la comida apropiada, preparada con sencillez, pueda ocupar el lugar de la dieta a la cual han estado acostumbrados.

281. Muchas personas necesitan clases culinarias porque no saben cómo preparar platos sencillos y apetitosos.

Healthful Living, pág. 77.

NECESITAMOS personas que puedan ser educadas para cocinar saludablemente. Muchos saben cómo cocinar carnes y vegetales en diferentes formas, sin embargo no comprenden cómo preparar platos sencillos y apetitosos.

282. Primero debemos comer apropiadamente, y entonces podremos vivir apropiadamente.

Healthful Living, pág. 76.

AQUELLOS que no comen y beben de acuerdo a los principios, no serán gobernados por los principios en otras áreas de su vida.

Los Verdaderos Remedios—VIII - La Confianza en el Poder Divino

Comentario Bíblico Adventista del Séptimo Día, tomo 7, pág. 950.

LOS milagros de Dios no siempre tienen la apariencia externa de milagros. Con frecuencia tienen lugar en una forma que parece como el acontecer natural de los sucesos. Cuando oramos por los enfermos también trabajamos con ellos. Contestamos nuestras propias oraciones usando los remedios que están a nuestro alcance. El agua, debidamente aplicada, es un poderosísimo remedio. Cuando se la usa con inteligencia, se ven resultados favorables. Dios nos ha dado inteligencia y quiere que aprovechemos al máximo sus bendiciones que dan salud. Pedimos que Dios dé pan al hambriento, entonces debemos actuar como su mano ayudadora para aliviar el hambre. Debemos usar cada bendición que Dios ha puesto a nuestro alcance para liberar a los que están en peligro.

Los remedios naturales, usados de acuerdo con la voluntad de Dios, producen resultados sobrenaturales. Pedimos un milagro, y el Señor dirige la mente a algún remedio sencillo.

313. Hemos de mostrar nuestra fe en el poder curativo de Dios colocándonos en las condiciones más favorables para nuestra recuperación.

Spaulding and Magan's Unpublished Manuscript Testimonies of Ellen G. White, pág. 7.

LE agradezco al Señor porque es nuestro privilegio cooperar con él en la obra de restauración, aprovechando todas las ventajas posibles en la recuperación de la salud. El colocarnos en la posición más favorable para la recuperación de la salud no constituye una negación de nuestra fe.

Confianza En Vuestro Capacitador

314. Sólo podemos vivir en armonía con la voluntad de Dios a medida que entregamos nuestra voluntad a la suya y a su poder capacitador.

El Ministerio de Curación, págs. 131–132.

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 sí 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.

315. Tenemos una mayor necesidad que las generaciones pasadas del poder capacitador de Dios para vencer el apetito pervertido.

Joyas de los Testimonios, tomo 1, pág. 418–419.

LA necesidad que tienen los hombres de esta generación de invocar en su ayuda el poder de la voluntad fortalecida por la gracia de Dios, a fin de no caer ante las tentaciones de Satanás, y resistir hasta la menor complacencia del apetito pervertido, es dos veces mayor hoy que hace algunas generaciones . . . El principal motivo que tuvo Cristo para soportar aquel largo ayuno en el desierto, fue enseñarnos la necesidad de la abnegación y la temperancia. Esta obra debe comenzar en nuestra mesa, y debe llevarse estrictamente a cabo en todas las circunstancias de la vida. El Redentor del mundo vino del cielo para ayudar al hombre en su debilidad, para que, con el poder que Jesús vino a traerle, lograra fortalecerse para vencer el apetito y la pasión, y pudiese ser vencedor en todo.

Confianza En Vuestro Perdonador

316. La mayor necesidad de muchos de los enfermos es el alivio de la carga de culpabilidad viene a través de la curación que el alma enferma de pecado solamente puede lograr través de Cristo.

Testimonios, tomo 4, pág. 579.

MUCHOS están sufriendo de enfermedades del alma mucho más que de afecciones del cuerpo, y no encontrarán alivio hasta que vayan a Cristo, la fuente de vida. Entonces cesarán las quejas de cansancio, soledad, y descontento. Gozos que satisfacen impartirán vigor a la mente y salud y energía vital al cuerpo.

La carga del pecado, con su intranquilidad y deseos insatisfechos, se halla en la misma base de una gran porción de las dolencias que el pecador sufre. Cristo es el poderoso sanador del alma enferma de pecado. Estos pobres seres afligidos necesitan tener un conocimiento claro de Aquel a quien conocer verdaderamente significa vida eterna. Necesitan ser enseñados paciente, amable, pero seriamente cómo abrir las ventanas del alma y dejar entrar el sol del amor de Dios, para que iluminase las oscurecidas cámaras de la mente.

317. La enfermedad mental es la fundación del noventa por ciento de todas las dolencias del hombre, y la religión de Cristo es el remedio más eficaz.

Joyas de los Testimonios, tomo 2, pág. 143.

SATANÁS es el originador de la enfermedad; y el médico lucha contra su obra y poder. Por doquiera prevalece la enfermedad mental. Los nueve décimos de las enfermedades que sufren los hombres tienen su fundamento en esto. Puede ser que alguna aguda dificultad del hogar esté royendo como un cáncer el alma y debilitando las fuerzas vitales. A veces el remordimiento por el pecado mina la constitución y desequilibra la mente. Hay también doctrinas erróneas, como

La Obra de Dios

321. Cada obrero abnegado ha de hacer la obra del Señor mediante el ministerio de amor.

Review and Herald, tomo 4, pág. 387.

EL Señor continuamente realizaba actos de amor en su ministerio, y cada ministro del Evangelio debe hacer lo mismo. Él nos ha nombrado sus embajadores, para adelantar su obra en el mundo. A cada fiel y abnegado obrero se le ha dado la comisión: “Id por todo el mundo y predicad el evangelio a toda criatura.”

322. Hemos de seguir el ejemplo de la obra de Cristo en este mundo.

Review and Herald, tomo 4, pág. 387.

LEED cuidadosamente la instrucción dada en el Nuevo Testamento. La obra que el Gran Maestro hizo en conexión con sus discípulos es el ejemplo que hemos de seguir.

323. Cristo dio toda su vida terrena para enseñarnos cómo trabajar para Dios.

Battle Creek Letters, pág. 113.

ESU vida para enseñarnos cómo trabajar como devotos, consagrados misioneros para Dios.

324. Las enseñanzas, curaciones y la predicación de Cristo son el trabajo diseñado para aquellos que tienen mayor luz que ninguna otra generación.

The Australasian Union Conference Record, pág. 119.

CRISTO es nuestro ejemplo. Acerca de su trabajo veamos: Jesús anduvo por toda Galilea, enseñando en sus sinagogas, predicando el Evangelio del reino y sanando toda clase de enfermedades y toda clase de padecimientos que había en el pueblo . . . Toda la gente afligida por distintas enfermedades y atormentadas eran traídas ante él, y aquellos que estaban poseídos de demonios y los que eran lunáticos, también los paralíticos y él sanaba a todos.

Cristo sanaba al pueblo y entonces a los que eran curados y a los que habían presenciado sus milagros, les predicaba el evangelio del reino. Este es el trabajo delineado para aquellos que son mayordomos del mayor tesoro de verdad que jamás se halla confiado a los mortales.

325. El verdadero evangelio consiste en la obra cristiana tanto para el cuerpo como para la mente.

My Life Today, pág. 224.

LA unión del trabajo como hizo Cristo para el cuerpo y la obra como hizo Cristo para el alma es la verdadera interpretación del evangelio.

326. A semejanza de Cristo, los apóstoles, y los

setenta, hemos de unir la obra médico misionera con el ministerio de la Palabra.

Consejos sobre la Salud, pág. 518.

ECON todas sus labores, unió él la obra misionera médica con el ministerio de la Palabra. Envío a los doce apóstoles, y más tarde a los setenta, a predicar el Evangelio a la gente, y les dio también poder para sanar a los enfermos y echar demonios en su nombre. Así también deben los mensajeros del Señor hacer su obra hoy.

327. Cristo unió la obra de curación y la de enseñanza; pero pasó más tiempo curando, y él es nuestro ejemplo.

The Gospel Herald, pág. 137.

EL Señor Jesús es nuestro Ejemplo. Él vino al mundo como un siervo de la humanidad. Fue de ciudad en ciudad, de aldea en aldea, enseñando el evangelio del reino y curando a los enfermos. Cristo pasó más tiempo curando que enseñando. Como nuestro ejemplo, Cristo unió íntimamente la obra de curación con la de enseñanza, y en nuestros días éstas no deberían estar separadas.

328. El ministerio de la Palabra y la curación de los enfermos son una sólo obra y nunca pueden ni serán separados.

Special Testimonies, Series B, pág. 256.

EL Espíritu Santo nunca ha divorciado y nunca lo hará en el futuro, la obra médico misionera del ministerio evangélico. Estos no pueden ser divorciados. Unidos a Cristo, el ministerio de la Palabra y la curación de los enfermos son uno.

329. Los ministros han de trabajar por el cuerpo así como por el alma, tomando a la gente justamente donde están y ayudándolas en todo lo posible.

Review and Herald, tomo 4, pág. 372.

TOMAR a la gente donde están, cualquiera sea su posición o condición, y ayudarlos en todo lo posible — eso es el ministerio evangélico. Aquellos que están enfermos de cuerpo casi siempre lo están también de mente, y cuando el alma está enferma, el cuerpo también es afectado. Los ministros deberían sentir que es parte de su trabajo el ayudar a los enfermos y afligidos cada vez que tengan la oportunidad. El ministro del evangelio ha de presentar el mensaje, el cual debe ser recibido si la gente ha de ser santificada y preparada para la venida del Señor. Esta obra debe comprender todo lo que abarcó el ministerio de Cristo.

330. El ministerio evangélico es una unión de la obra médico misionera y el ministerio de la Palabra.

La Agricultura y Nuestra Obra de Salud

371. Nuestra obra primordial es estudiar el área de la agricultura, el A, B y C de la educación.

Joyas de los Testimonios, tomo 2, pág. 445.

EL estudio en materia de agricultura debe ser el ABC de la educación dada en nuestras escuelas. Esta es precisamente la primera área que debiera iniciarse.

372. Es muy importante que el estudio de la fisiología ocupe el primer lugar en los estudios de la niñez.

Ellen G. White Pamphlets in Concordance, tomo 2, pág. 484.

UN conocimiento práctico de la ciencia de la vida humana es necesario para poder glorificar a Dios en nuestros cuerpos. Por lo tanto, es de la mayor importancia que entre los estudios seleccionados para la niñez, la fisiología ocupe el primer lugar.

Es bueno que la fisiología se introduzca en las escuelas comunes como una rama de la educación. Todos los niños deberían estudiarla. Debería ser considerada como la base de todo esfuerzo educativo.

373. La obediencia a las leyes de la naturaleza es la condición para obtener éxito en la agricultura.

Conducción del Niño, pág. 54.

NADIE puede tener éxito en los trabajos agrícolas o de la huerta si no presta atención a las necesidades especiales de cada variedad de plantas. Las diversas variedades requieren terreno y cultivo diferentes, y la condición del éxito es la obediencia a las leyes que rigen a cada una . . . Al desarrollar el cuidado, la paciencia, la atención a los detalles, la obediencia a la ley, se obtiene una educación esencial.

374. La obediencia a las leyes divinas de la naturaleza es la única manera de recuperar o de preservar la salud.

Loma Linda Messages, pág. 110.

LAS leyes de la naturaleza, son tan divinas como los preceptos del Decálogo, y solamente en obediencia a ellas se puede recuperar o preservar la salud.

375. Dios ordenó los inventos modernos para aliviar el trabajo de cultivar la tierra.

Comentario Bíblico Adventista del Séptimo Día, tomo 1, pág. 1103.

MIENTRAS mayor ha sido el tiempo en que la tierra ha yacido bajo la maldición, más difícil le ha sido al ser humano cultivarla y hacerla productiva. A medida que el suelo se ha vuelto más improductivo y se ha hecho necesario duplicar la labor para trabajarlo, Dios ha suscitado hombres

con facultades ingeniosas para construir implementos que alivien las tareas de la tierra que gime bajo la maldición.

376. El desarrollo de los sistemas de transportación rápida es un ejemplo de que Dios usa aun a los hombres impenitentes para llevar a cabo su obra.

Fundamentals of Christian Education, pág. 409.

EL conocimiento actual que existe en el mundo puede ser adquirido; porque todos los hombres son propiedad de Dios, y son usados por Dios para cumplir su propósito en ciertas esferas, aun cuando rechazan al hombre Jesucristo como su Salvador. No siempre se puede discernir la manera como Dios usa a los hombres, pero él sí los usa. Dios le confiere talentos y capacidad inventiva a los hombres, para que su gran obra pueda ser realizada en nuestro mundo. Se supone que las invenciones de las mentes humanas surgen de la humanidad, pero Dios está detrás de todo ello. Él ha hecho que los sistemas de transportación rápida se inventaran para el gran día de su preparación.

377. El gran Médico coopera con todo el que trabaja para aliviar a la humanidad sufriente.

Spaulding Magan, pág. 127.

EL gran Médico coopera con todo esfuerzo hecho en favor de la humanidad sufriente . . . su corazón lleno de simpatía se conmueve por todos los que sufren sobre la tierra, y él coopera con todo el que trabaja para aliviarlos.

378. La desobediencia a las leyes de la salud hace necesario el uso de drogas.

Medical Ministry, pág. 222.

EL abandono de la carne, sustituyéndola por platos saludables bien preparados, colocaría un gran número de los enfermos y sufrientes en el camino de recuperar la salud, sin tener que usar drogas. Pero si el médico anima a sus pacientes inválidos a tener una dieta de carne, entonces él hará del uso de drogas una necesidad.

379. Aquellos que persisten en el uso de sustancias dañinas sentirán la necesidad de las drogas.

Consejos sobre la Salud, pág. 258.

HAY que educar a la gente para que se aleje del empleo de drogas. Hay que usarlas cada vez menos y hay que confiar cada vez más en los recursos de la higiene; entonces la naturaleza responderá a la acción de los médicos de Dios: el aire puro, agua pura, ejercicio adecuado y una conciencia limpia. Los que insisten en el uso de té, café y carne sentirán la necesidad de droga, pero muchos podrían recuperarse sin medicinas si obedecieran las leyes de la salud. Es necesario

La Obra Final

417. La obra que hemos descuidado tendrá que ser hecha durante tiempos de crisis.

Joyas de los Testimonios, tomo 2, pág. 164

LA obra que la iglesia no ha hecho en tiempo de paz y prosperidad, tendrá que hacerla durante una terrible crisis, en las circunstancias más desalentadoras y prohibitivas. Las amonestaciones que la conformidad con el mundo ha hecho callar o retener, deberán darse bajo la más fiera oposición de los enemigos de la fe.

418. A medida que el Espíritu de Dios se retira de la tierra, los movimientos serán rápidos.

Joyas de los Testimonios, tomo 3, pág. 380.

ESTAMOS viviendo en el tiempo del fin. El presto cumplimiento de las señales de los tiempos proclama la inminencia de la venida de nuestro Señor. La época en que vivimos es importante y solemne. El Espíritu de Dios se está retirando gradual pero ciertamente de la tierra. Ya están cayendo juicios y plagas sobre los que menosprecian la gracia de Dios. Las calamidades en tierra y mar, la inestabilidad social, las amenazas de guerra, como portentosos presagios, anuncian la proximidad de acontecimientos de la mayor gravedad.

Las agencias del mal se coligan y acrecen sus fuerzas para la gran crisis final. Grandes cambios están a punto de producirse en el mundo, y los movimientos finales serán rápidos.

419. El pueblo de Dios realizará una obra rápida y triunfante.

Battle Creek Letters, pág. 49.

MI pueblo ha de hacer una obra asombrosa y rápida.

Battle Creek Letters, pág. 57.

EL Evangelio se ha de diseminar rápida y triunfantemente.

420. Aunque en forma más difícil que antes, la obra del Señor se hará.

Paulson Collection, pág. 109.

LO que debió haber sido hecho veinte, sí, más de veinte años atrás, ha de hacerse ahora rápidamente. La obra será más difícil de hacer ahora de lo que hubiera sido años atrás, pero será hecha.

421. Pronto, los ministros sólo podrán laborar en el plan evangélico de la ministración —la obra médica misionera.

Consejos sobre la Salud, pág. 534.

QUIERO decirlos que pronto no se hará ninguna obra en las líneas ministeriales que no sea obra médica

misionera. Nuestros ministros deben trabajar en el plan evangélico de la ministración . . .

Nunca seréis ministros según el orden evangélico, hasta que demostréis un interés decidido en la obra médica misionera, el Evangelio de sanar, bendecir, y fortalecer.

422. Cada alma que trabajará bajo la dirección de Cristo, será reclutada para la lucha contra el ejército de Satanás.

Testimonios, tomo 6, pág. 237.

CRISTO dice: “Donde Satanás ha asentado su trono, allí se levantará mi cruz. Satanás será arrojado, y yo seré levantado para atraer a todos los hombres a mí. Me convertiré en el centro del mundo redimido. El Señor Dios ha de ser exaltado. Aquellos que ahora son controlados por la ambición y las pasiones humanas, han de convertirse en obreros para mí. Influencias malignas han conspirado para contrarrestar todo el bien. Se han confederado para hacer que los hombres piensen que es justo oponerse a la ley de Jehová. Pero mi ejército se enfrentará en conflicto con la fuerza satánica. Mi Espíritu se combinará con cada agencia celestial para resistirlos. Reuniré cada agencia humana santificada en el universo. Ninguna de mis agencias han de estar ausentes. Tengo trabajo para todos los que me aman, empleo para cada alma que trabaje bajo mi dirección. La actividad del ejército de Satanás, el peligro que rodea al alma humana, demanda las energías de todo obrero.”

423. Habrá muchas personas sufriendo y en necesidad de cuidado inteligente en los tiempos peligrosos que nos aguardan.

Consejos sobre la Salud, págs. 504, 506.

NOS esperan tiempos peligrosos. El mundo entero se encontrará envuelto en perplejidad y aflicción; la familia humana se verá azotada por enfermedades de todas clases, y la ignorancia que hoy prevalece con respecto a las leyes de la salud producirá grandes sufrimientos y la pérdida de muchas vidas que podrían haberse salvado . . .

A medida que la agresión religiosa destruya las libertades de nuestra nación, los que se mantengan de parte de la libertad de conciencia serán colocados en una posición desfavorable. Por su propio beneficio deberían actuar con inteligencia, mientras tienen oportunidad todavía y aprender acerca de las causas, la prevención y el tratamiento de las enfermedades. Al hacerlo, encontrarán un campo de labor en todas partes. Habrá muchas personas enfermas que necesitarán ayuda, no solamente entre los de nuestra propia fe, sino mayormente entre los que no conocen la verdad.

424. La obediencia a la ley de Dios tanto física,