

EL MENSAJE DE SALUD



Inicia – Sábado 18/11

UNA VIDA SALUDABLE Y HOLÍSTICA

Lee el texto de esta semana: Romanos 12:1, 2.



Encuentra más recursos en el sitio web de Espacio Joven:
adv.st/espaciojoven



La alimentación y el estilo de vida saludable no eran la máxima prioridad para la mayoría de los primeros adventistas sabatarios, ya que estaban ocupados en establecer la iglesia como organización oficial, estudiar las profecías de Daniel y Apocalipsis y proclamar la inminencia del regreso de Jesús. Hubo, sin embargo, unos pocos individuos dentro del movimiento que parecieron darse cuenta de la importancia de la vida con perspectiva holística. Quizás el más destacado de ellos fue José Bates. Por ejemplo, dejó completamente el alcohol en 1821 y en 1827 ayudó a organizar una de las primeras sociedades de temperancia de los Estados Unidos. También dejó la carne, la manteca, el queso, la grasa, las tartas y los pasteles opulentos, en favor de una alimentación mucho más basada en vegetales. Sus elecciones alimentarias estaban muy adelantadas a su tiempo.

Las prácticas médicas habituales en aquella época eran poco más que conjeturas. Los tratamientos se descubrían a menudo por simple ensayo y error. Por lo general, la gente desconocía la causa de la mayoría de las enfermedades o cómo se propagaban, y muchos eran sometidos a métodos que hoy reconocemos que causaban mucho daño. Como Dios había hecho con otras prácticas, guio fielmente a su iglesia hacia una visión más amplia y completa de cómo debemos tratar nuestro cuerpo, y nos ayudó a entender por qué.

Esta semana exploraremos cómo el mandato de Romanos de “que se presenten ustedes mismos como ofrenda viva” (12:1) se relaciona con una vida sana tanto en el cuerpo como en la mente.

Grid of dots for writing.

Escribe – Domingo 19/11

- Escribe Romanos 12:1 y 2 en la versión bíblica que prefieras. También puedes parafrasear el texto con tus propias palabras, bosquejarlo o hacer un mapa conceptual del capítulo.



Asimila – Lunes 20/11

- Vuelve al texto que escribiste y estúdialo.
- Rodea con un círculo palabras, frases o ideas repetidas.
- Subraya palabras o frases que sean importantes y significativas para ti.
- Dibuja flechas para conectar palabras o frases con otras palabras o frases asociadas o relacionadas.

UN ESTILO DE VIDA TEMPERANTE

Romanos 12:1 subraya la importancia de presentar nuestro cuerpo como un sacrificio vivo y santo a Dios, algo que los primeros adventistas empezaron a comprender poco a poco a lo largo de varias décadas. Los creyentes aceptaron la práctica de abstenerse del alcohol y el tabaco en los años 1840 y 1850, en los inicios de la historia oficial de la iglesia. Nadie quería encontrarse con Cristo en estado de embriaguez, y el consumo de tabaco se desaconsejaba tanto por motivos de salud como por una adecuada administración financiera. La década de 1850 fue testigo de algunos llamados generales a la salud por parte de Elena de White y de pequeños grupos de creyentes que habían adoptado alguna reforma de la salud, pero todavía no había nada que abarcara a todo el movimiento.

El año 1863 fue significativo para los adventistas sabatarios. Se habían establecido oficialmente como denominación a principios de año, y en junio Elena de White tuvo una visión de 45 minutos sobre la reforma de salud mientras ella y su marido se alojaban en casa de los Hillard en Otsego, Michigan. Al igual que en visiones anteriores, la información que recibió no era totalmente nueva para el movimiento, pues otros ya habían enfatizado los puntos principales. Elena de White comprendió que el tema de la temperancia era mucho más amplio que el simple abandono del alcohol e incluía la actividad física y la alimentación sana. Se le mostraron los beneficios del ejercicio regular, el aire fresco, el descanso, el sol y el agua, y vio que una dieta basada en vegetales era la más beneficiosa.

Elena de White comenzó a compartir públicamente en las reuniones campestres lo que había visto en visión, pero recién un año después escribió un resumen completo de la visión en un capítulo titulado “Salud” en el cuarto tomo de *Spiritual Gifts* (120-150). Al compartir estos escritos entre los creyentes, fue necesario diferenciar entre lo que era simplemente lo más recomendable y lo que era un mandato bíblico. Como la Iglesia Adventista es una iglesia global y la Biblia es relevante para todos, los principios básicos de un estilo de vida

saludable trascienden las culturas y las ubicaciones geográficas. Aunque la Iglesia Adventista enseña hoy que un estilo de vida vegetariano es el más saludable, no exige a sus miembros que sean vegetarianos. En cambio, permite a los creyentes seguir la diferenciación bíblica entre carnes limpias e inmundas que se estableció antes del Diluvio y se afirmó en la ley mosaica.

El resultado natural de un reavivamiento espiritual es la introducción de cambios prácticos en nuestra vida. Todas las epístolas de Pablo contienen enseñanzas teológicas e instrucciones prácticas. Pablo escribió Romanos como una carta a la iglesia de Roma durante su estancia de tres meses en la ciudad de Corinto, en su tercer viaje misionero. El libro enseña doctrinas generales como la santificación por la fe, la justificación por la fe y la justicia por la fe. El capítulo 12 marca la transición de una explicación teórica a una aplicación práctica en la vida cotidiana del creyente. Pablo está convencido de que la respuesta lógica, después de once capítulos de aprendizaje sobre la teología de la justicia por la fe, es que el creyente ofrezca su vida como un acto de abnegación y servicio.

• ¿A qué parece apuntar lo que marcaste y relacionaste?

• Elige un versículo del texto central y memorízalo.

• Escríbelo varias veces con el fin de que te sea más fácil recordarlo.

• ¿Por qué piensas que la mayoría de los cristianos vive como si la salud física no tuviera mucho que ver con ser un verdadero cristiano?

• ¿Qué significa ser un sacrificio vivo?



A large grid of dotted lines for writing, consisting of 10 rows and 20 columns of dots.

- Luego de mirar el texto que escribiste y trabajaste, ¿a qué parece apuntar lo que marcaste y relacionaste?
- ¿Qué preguntas surgen luego de estudiar este texto?
- ¿Cuáles son las partes que te parecen más difíciles?
- ¿Qué otros principios y conclusiones encuentras?
- ¿Qué beneficios disfrutarías de realizar elecciones de estilo de vida más saludables?

Romanos 12:1 es uno de los muchos lugares donde Pablo recalca la idea de que nuestro cuerpo no nos pertenece. Invita a cada miembro de la iglesia a responder a las abrumadoras “misericordias de Dios” presentando su cuerpo como “sacrificio vivo” a Dios. Los que se maravillan del amor de Dios al presentar a su Hijo como sacrificio por nuestros pecados, se sienten impulsados a presentar su propia vida a Dios como un sacrificio vivo, listo para el servicio.

Dios no nos pide que hagamos por él lo que él no está dispuesto a hacer por nosotros. Dios requiere de nosotros un compromiso total: quiere que le entreguemos todo nuestro ser: cuerpo, mente y alma. La salud de la mente y del alma depende en gran medida de la condición del cuerpo. Vemos este principio en otros escritos de Pablo, cuando se refiere al cuerpo como un “templo” (1 Cor. 3:16; 6:19). Cuando el cuerpo-templo está deteriorado, su capacidad de servicio y adoración se debilita.

Satanás es muy consciente de este principio y hace todo lo posible por tergiversarlo en su beneficio y en detrimento de nosotros. Una de las muchas filosofías que difunde para lograr este objetivo dice algo así: “Es tu cuerpo, haz lo que quieras con él”. La cuestión se reduce a la propiedad y, en última instancia, a los orígenes: ¿somos dueños de nosotros mismos o Dios es nuestro dueño? El modo en que tratamos nuestro cuerpo demuestra lo que realmente creemos sobre esta importante cuestión.

Pertenecemos a Dios, primero porque Dios nos creó y segundo porque nos redimió del pecado. Sobre la base de todo lo que Dios ha hecho por nosotros y de toda la misericordia que nos ha mostrado, Pablo nos pide que seamos un sacrificio vivo, que nos presentemos vivos, con toda nuestra energía y poder dedicados al servicio de Dios. Pablo llama a este servicio *razonable o lógico* precisamente por la misericordia de Dios. A medida que glorifiquemos a Dios en nuestro cuerpo, experimentaremos las mismas bendiciones físicas y mentales que Daniel y sus amigos disfrutaron, presentadas en Daniel 1. Al poner a Dios en primer lugar en su alimentación, Daniel y sus amigos tomaron decisiones que optimizaron su salud y les dieron una ventaja

significativa sobre sus compañeros. Gracias a su estricta disciplina y temperancia, no tenían rival físico ni intelectual. Dios está enfocado en todo nuestro ser. Él quiere que alcancemos la mejor salud física, mental y emocional. Tener la mejor salud en cada área de la vida nos permite tener un mayor impacto sobre la vida de los demás.

Al igual que Daniel y sus amigos, nosotros también decidimos si nuestra alimentación se ajustará a este mundo o será transformada por Dios. La Biblia habla de tres tipos de alimentación: la ideal, la aceptable y la inaceptable. Dios dio la alimentación ideal a Adán y a Eva en el Jardín del Edén cuando les dio una dieta basada en vegetales, que hasta el día de hoy promueve la mejor salud y la vida más longeva (Gén. 1:29). Después del Diluvio, Dios nos permitió comer carnes limpias y prohibió el consumo de sangre y carnes impuras (Lev. 11; Deut. 14:3-11). Estas categorías alimenticias del Antiguo Testamento se mantuvieron por el Consejo de Jerusalén, en el libro de los Hechos, cuando decidieron qué leyes mosaicas debían seguir los nuevos gentiles convertidos al cristianismo (Hech. 15:20, 29).

Algunos dirían que la alimentación es un tema más delicado que algunas cuestiones teológicas, ya que la forma en que comemos es personal, cultural y habitual. Lo que hacemos con nuestro cuerpo es una elección personal, pero siempre debemos recordar que pertenecemos a Dios y, por tanto, debemos tratar nuestro cuerpo como posesión suya.

Hay dos verbos contrastantes en Romanos 12:1 que representan dos caminos muy divergentes que conducen a resultados muy diferentes: conformar y transformar. El poder transformador de Dios nunca puede lograr lo que necesita en nuestra vida, a menos que estemos dispuestos a romper el molde de este mundo. No podemos conformarnos a Dios y conformarnos a este mundo al mismo tiempo. Aceptar una cosa es rechazar la otra. El poder de Dios no trae solo un cambio superficial y fugaz; la obra transformadora de Dios en nuestro corazón se refleja en nuestro ser más íntimo, en nuestra propia naturaleza. Ocurre de adentro a fuera.



Conecta – Miércoles 22/11

- ¿Qué relación tienen los siguientes versículos con Romanos 12:1 y 2?

1 Corintios 3:16, 17

1 Corintios 6:12-20

3 Juan 2

Éxodo 15:26

Génesis 1:29

Levítico 11:1-23

1 Corintios 10:31

Daniel 1:8-15

Proverbios 23:19-21

- ¿Qué otros versículos se te ocurren en conexión con el texto principal de esta semana?
- Repasa el versículo que elegiste memorizar de Romanos 12:1 y 2.



Romanos 12 nos dice que debemos responder al amor de Dios cambiando nuestra forma de vivir. La reforma de la salud y los cambios de estilo de vida se hacen con demasiada frecuencia desde la mentalidad legalista de que así podemos ganar nuestro camino a la salvación. Si bien hay un beneficio inmediato en una alimentación saludable, si lo hacemos desde un lugar de legalismo, nuestra salud física mejora mientras que nuestra salud espiritual sufre. Jesús siempre está interesado en los fundamentos, porque son la parte más importante de cualquier estructura, y el fundamento de la vida cristiana siempre vuelve a la palabra “por qué”. **Todo se reduce a nuestros motivos.** Hacer lo correcto por las razones equivocadas siempre resulta en beneficios limitados.

El “por qué” detrás de vivir saludablemente está claramente establecido en el versículo 1: “la misericordia de Dios”. Ninguno de nosotros merece la vida, y solo la tenemos gracias al sacrificio de Cristo. Esta sencilla verdad debería guiar nuestras decisiones. Sin embargo, con demasiada frecuencia buscamos un estilo de vida saludable para vivir más, sentirnos mejor, evitar enfermedades y disfrutar más. Esto es bueno, pero deberían ser motivaciones secundarias, no principales. Jesús nos dio la vida y dio su vida por nosotros. En respuesta, nos pide que le entreguemos nuestra vida no solo intelectual o espiritualmente, sino también físicamente. Él nos ama y vive por nosotros, y quiere que correspondamos a ese amor y entrega.

Teniendo en cuenta la vida de servicio que Jesús vivió por nosotros, nuestro mayor deseo debería ser vivir una vida de servicio para él. Elegimos tener una vida sana para maximizar nuestro servicio a Dios. No queremos truncar el plan de Dios para nosotros porque estemos padeciendo mala salud a causa de elecciones imprudentes y malos hábitos. **Una buena salud física nos permitiría cumplir una misión más amplia en la vida.** Algunos dicen que la vida sana nos hace egocéntricos y egoístas, y si vivimos de esa manera, nuestra vida sana se convierte más en una maldición que en una bendición. Si una vida sana añade diez años a nuestra vida, que esos diez años extra signifiquen otros

- ¿Dónde ves a Jesús en el texto principal de esta semana?
- ¿En qué sentido puedes ver a Jesús en formas diferentes, o identificar algún rasgo nuevo de él?
- ¿Cómo podemos asegurarnos de no estar eligiendo sobre la base de una mentalidad legalista?

diez años de bendecir a los demás y hacer avanzar la obra de Dios, en lugar de otros diez años de servirnos a nosotros mismos.

Una vida sana no solo puede prolongar los años de nuestro servicio, sino también aumenta la calidad del servicio que prestamos en el presente. Cuando nuestro cuerpo está aletargado, nuestra mente se embota y somos incapaces de realizar nuestro trabajo con la misma destreza. Las personas que tienen grandes responsabilidades en el trabajo o en el ministerio se ven tentadas a descuidar la salud para seguir adelante con su pesada carga de trabajo. Sin embargo, **cuanto mayores son nuestras responsabilidades, más importante es cuidar de nuestra salud, para dar lo mejor de nosotros en nuestro trabajo.**

Pablo describe el servicio incondicional a Dios como "razonable" (Rom 12:1). Hay aspectos de nuestra vida que no tienen sentido, pero este no es uno de ellos. Isaías 1:18 dice: "Vengan, vamos a discutir este asunto", mostrando que Dios anhela una relación razonable e intelectual con nosotros que pueda abordar preguntas, dudas, preocupaciones y temores. Él nunca espera una obediencia ciega; siempre nos da una opción, y nos pide que utilicemos esa opción para amarlo con nuestro corazón, nuestra mente y nuestro cuerpo.



LA MANO DERECHA

"Me fue mostrado nuevamente 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. La ley de los Diez Mandamientos ha sido considerada livianamente por los hombres, pero el Señor no quiso venir a castigar a los transgresores de dicha ley sin mandarles primero un mensaje de amonestación. El tercer ángel proclama ese mensaje. Si los hombres hubieran sido siempre obedientes al Decálogo, y hubiesen llevado a cabo en su vida los principios de esos preceptos, la maldición de tanta enfermedad que ahora inunda al mundo no existiría.

"La ignorancia no es ahora una excusa de la transgresión de la ley. La luz brilla claramente, y nadie necesita ser ignorante, porque el gran Dios es, él mismo, el instructor del hombre. 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 ha dispuesto que el gran tema de la reforma pro salud se comente y se difunda, con el fin de conmover intensamente a la opinión pública para inducir a la gente a investigar; pues es imposible que los hombres y las 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" (Elena de White, *Consejos sobre el régimen alimenticio*, pp. 81-83).

"Entre la mente y el cuerpo hay una relación misteriosa y maravillosa. La primera influye sobre el último y viceversa. Mantener el cuerpo en condición de buena salud para que desarrolle su fuerza, para que cada parte de la maquinaria viviente pueda obrar armoniosamente, debe ser el primer estudio de nuestra vida. Descuidar el cuerpo es descuidar la mente. No puede glorificar a Dios el hecho de que sus hijos tengan cuerpos enfermizos y mentes atrofiadas" (White, *Mente, carácter y personalidad*, t. 2, p. 373).

Aplica – Viernes 24/11

- Luego de estudiar el capítulo de esta semana, ¿qué nuevas revelaciones entendiste para aplicar a tu vida espiritual?
- ¿Qué de lo aprendido crees que deberías poner en práctica en tu lugar de estudios, con tu familia, en tu lugar de trabajo o en la iglesia?
- Repasa el versículo de memoria. ¿Cómo se aplica a tu vida esta semana?



Dialoga

Comparte con tu clase de Escuela Sabática, o con tu grupo de estudio de la Biblia, algunas ideas del versículo que has memorizado, así como cualquier otro descubrimiento, observación o pregunta. Plántate estas preguntas de discusión con el resto del grupo:

¿De qué manera ha beneficiado el mensaje de la salud a la Iglesia Adventista? ¿De qué manera los diversos movimientos en favor de la salud han perjudicado la obra de la iglesia?

¿Por qué deben los cristianos procurar una buena salud física?

¿Cuáles podrían ser algunos motivos erróneos para llevar una vida sana?

¿Cómo evitamos desarrollar un complejo de superioridad cuando gozamos de buena salud?

¿Cómo podemos rechazar con tacto, humildad y amor algo de lo que hemos decidido no participar?

¿Qué implicaciones tiene el hecho de que nuestro cuerpo sea "templo del Espíritu Santo" (1 Cor. 6:19, 20)?

¿Por qué el mensaje de la salud debe estar estrechamente relacionado con el mensaje de los tres ángeles?



AGENDA **JOVEN**

Desafío #MOD00N

Ya casi estamos en diciembre, y el último desafío del año es organizar una recaudación de alimentos entre los jóvenes y la iglesia para donarlos al proyecto "Más amor en Navidad".



HÁBITOS SALUDABLES

“Querido hermano, pido a Dios que, así como te va bien espiritualmente, te vaya bien en todo y tengas buena salud” (3 Juan 1:2).

En 2004, el cineasta norteamericano Morgan Spurlock decidió hacer un experimento que la prensa denominó extraño y arriesgado. Decidió pasar un mes comiendo tan solo comida chatarra. Fueron 30 días, aproximadamente 90 comidas. La idea era producir un documental mostrando los efectos de una alimentación malsana. El resultado de la iniciativa le rindió una indicación al Oscar de mejor documental. Pero también algunos maleficios para el cuerpo. Engordó 11 kg, aumentando un 13 % su peso, pasó a sufrir de colesterol elevado, disfunción sexual, cambios de humor, fatiga y malestar, acúmulo de grasa en el hígado y el constante deseo de vomitar. Tardó 14 meses para regresar a su estado físico anterior.

Está más que probado que los hábitos saludables elevan, y mucho, nuestra calidad

y expectativa de vida. La novedad aquí es que Dios ya nos había orientado acerca de cómo vivir. Y lo detalló en la Biblia, y además en las revelaciones dadas a Elena de White.

En el Nuevo Testamento, el Señor amplió este tema al afirmar que nuestro cuerpo es su templo. Hoy escuchamos: “Mi cuerpo, mis normas”. Pero al mirar a las Escrituras veremos que, en verdad, la frase del cristiano debería ser: “Mi cuerpo es de él; por lo tanto, las normas son de él”.

Pablo comprendió esta verdad, y por eso fue tan enfático en ordenar que tuviéramos una ética de cuidado con el cuerpo muy diferente al que se practicaba en su época y que sigue vigente en nuestros días. En la cosmovisión bíblica, cuidar el cuerpo no es tan solo una señal de amor propio, sino que también revela el amor que nutrimos por nuestro propio Creador.

DIÁLOGO ABIERTO:

1. ¿Cómo evalúas tus hábitos de vida?
2. ¿Cuál es tu mayor desafío en el cambio de hábitos de vida, a fin de tener una vida más sana?
3. ¿Crees que tus hábitos interfieren de alguna manera en tu relación con Dios y en la expresión de tu espiritualidad?

Pr. Kenyo Marinho – Director de Jóvenes de la Misión Mineira Oeste.